

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril (2007). Permainan Bola Basket. Solo: Era Intermedia.
- Alawi, C. M. (2019). Pengaruh Mengonsumsi Gula Aren (*Arenga Pinnata*) Sebelum Olahraga Terhadap Daya Tahan Otot. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*. Vol. 2, No. 2.
- Andriani D, Saputri Y. (2019). Evaluasi Sensori Dan Kimia *Snack bar* Berbahan Baku Tempe Dan Kurma Sebagai Makanan Pemulihan Pada Endurance Sport, Universitas Esa Unggul. *FoodTech: Jurnal Teknologi Pangan*, 2(1), 1-11.
- Bafirman HB., Whyuri A, S. (2018) Pembentukan Kondisi Fisik. PT RajaGrafindo Persada, Depok.
- Budiwanto, S. (2013). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Bompa. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. Human Kinetics.
- Faruq, M. Muhyi. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket. Surabaya: Grasindo.
- Fox, Edward L, Bower Richard W, and Foss Merle L. (1993). *The Physiological Basis of Exercise and Sport*. USA: Wm. C. Brown Communications, Inc. All.
- Gautama, Fila. (2024). Formulasi SnackBar Berbahan Dasar Tepung Hanjeli dan Tepung Kacang Merah Terhadap Karakteristik Fisikokimia dan Organoleptik.
- Hakim, V, P., Ayustaningwarno, F. (2013) Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College* 2,4,433. Tahun 2013.
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*., Jakarta, CV.Kesuma.
- Irawan A., Kusuma, Nurtajudin. (2020) Pengaruh Latihan Bench Dip Terhadap Kemampuan Passing Bola Basket Pada SMAN 1 Narmada Tahun 2020. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*. 8(1): 57-66 e-ISSN: 2807-2227 p-ISSN: 2355-4355.

- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi: Jain Media.
- Mahmuddin, & Lutfia Novtriana Pasaribu. (2023). Different Effects of Bench Dip and Wheelbarrow Training on Swimming Speed in 25 Meters Freestyle KU IV Gading Swimming Club in 2022. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 380–385.
- Muradi K. Sugiarto. (2021). Pengaruh Susu Kedelai Dan Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot. Vol 4 Nomor 2.
- Novem P. L. (2016). Perbandingan Daya Tahan Otot Ekstremitas Atas Atlet Usia Remaja Cabang Olahraga Taekwondo Nomor Poomsae dan Kyorudi. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Oliver, J. (2004). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Klaten: Pakarnya Pustaka.
- Pontang (2021) Formulasi *Snack bar* Berbahan Dasar Tepung Mocaf Dan Tepung Kacang Merah Sebagai Makanan Selingan Bagi Atlet. *Jurnal Of Nutrition College*, Volume 10 Nomor 3.
- Pratiwi. L. N., Sari. T., Tifauzah, N.(2017) Analisa Kadar Protein dan Kadar Serat pada *Snack bars* Berbahan Campuran Tepung Cassava dan Tepung Kacang Merah. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Pradipta, I. (2011). Karakteristik Fisikokimia Dan Sensoris *Snack bars* Tempe Dengan Penambahan^{Salak} Pondoh Kering. Universitas Sebelas Maret, 47.
- Rinda, Ansharullah, Asyik N. 2018. Pengaruh Komposisi *Snack bar* Berbasis Tepung Tempe Dan Biji Lamtoro (*Leucaena Leucocephala* (Lam.) De Wit) Terhadap, Penilaian Organoleptik, Proksimat, Dan Kontribusi Angka Kecukupan Gizi. *J. Sains dan Teknologi Pangan* Vol.3 No.3. P. 1328-1340. ISSN: 2527-6271.
- Saichudin, Munawar Sayyid. (2019) *Buku Ajar Bola Basket*. Malang: Wineka Media.
- Sentaviani1, D., Ratimiasih, Y., Maliki, O. (2022). Pengaruh Latihan Bench Dip Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Bola Voli Putri Klub Mitra Kencana Bank Jateng Semarang. *Jurnal Spirit Edukasia*, (02)(02), 376-386.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penulisan Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta.

- Saputro M. H. J. N. (2007). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Tembakan Bebas pada Pemain Putra UKM Bola Basket UNNES Tahun 2007. Skripsi. Jurusan PJKR. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Sarifudin A., Ekafitri R., Nanang, Diki Surahman. Khudaifanny, Siti, D. F. (2015). Pengaruh Penambahan Telur pada Kandungan Proksimat, Karakteristik Aktivitas Air Bebas (aw) dan Tekstural *Snack bar* Berbasis Pisang (Musa Paradisiaca). Jurnal Agritech, Vol. 35.
- Shutterstoc. (2021). <https://www.shutterstock.com/id/image-vector/man-doing-chair-bench-tricep-dips-1999116869>.
- Simatupang N., Syaiful A., Suprayitno. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Lay Up Bola Basket. Jurnal Pedagogik Olahraga |p-ISSN 2503 - 5355 |e-ISSN 2580-8877| Volume 05, Nomor 01, Januari – Juni 2019.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) Sport Development Indeks. Jakarta,. PT. Indeks.
- Widyastari, H. (2015): <https://docplayer.info/58608966-Anatomi-otot-by-hasty-widyastari.html>.
- Wissel, Hal. (2000). Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Whitaker, T & Janson Winkle. (2002). Feeling Great. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Wiriawan, Oce (2017). Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan. Tema Publishing.