

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2022) *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Bompa (1999) *Periodization Theory and Methodology of Training*. Australia: Human Kinetics. Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Brittenham (2022) *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dondokambey, G. G., Lintong, F. and Moningka, M. (2024) 'Pengaruh Latihan SitUp terhadap Massa Otot', 8(30), pp. 196–201.
- Emral (2026) *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana Jl. Kabayunan NO.1.
- Fajri (2022) Pengaruh Latihan Medicine Ball terhadap Power Otot Lengan dan Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 112–120.
- Haff dan Triplett (2026) *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Handoko (2024) Pengaruh Latihan Plyometrics dan Power Lengan terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 15–25.
- Harsono (1988) *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam. Coaching*. Jakarta : CV Tambak Kusuma.
- Juanda dkk (2024) *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Kraemer dkk. (2023) Physiological changes with periodized resistance training in women tennis players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(1), 157–168.
- Lasinem dan Sabarini (2023) *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Lestari (2022) Kontribusi Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 54–62.
- Lutan (2007) *Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Nurhasan (2024) *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia

- Okazaki dkk. (2025) A review on the basketball jump shot. *Sports Biomechanics*, 14(2), 190–205. <https://doi.org/10.1080/14763141.2015.1052541>
- Paulson (2026) *Your Body is Your Gym. Use Your Bodyweight To Build Muscle and Lose Fat With The Ulyimate Guide To Bodyweight Training*. Published in the United States.
- Priyatno (2022) *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data. Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta. Gava Media
- Scanlan dkk. (2024) The physiological and activity demands experienced by Australian female basketball players during competition. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(3), 341–346. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.05.015>
- Shodikin Ahmad (2013) “Sumbangan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Servis. Semarang: *Jurnal Of Sport Sciences And Fitness*. Vol.2 No.2:2.
- Stojanovic dkk. (2022) Profiling of physical and physiological characteristics in young elite basketball players. *Physical Education and Sport*, 10(1), 71–78.
- Sudarsono (2025) *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sudrajat (2024) Hubungan Power Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan dengan Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(1), 32–40.
- Sugiyono (2023) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana (2023) *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sujana (2022) *Dasar-dasar Proses\Belajar Mengajar*. Bandung. Sinar Baru Algensindo.
- Sukadiyanto (2022) Perbedaan half squat jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan daya ledak otot dan kelincahan. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2)
- Sullivan (2026) *Physical Fitness Training*. department of the army washington, dc
- Tohir Cholik dan Ali Maksum (2026) *Sport Development Indeks*. Jakarta,. PT. Indeks.

- Wahyono (2025) Pengaruh Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Passing Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Sma PGRI 1 Jombang Tahun 2016. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Wardhana (2026) Kontribusi Power Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Hasil Shooting Bola Basket. Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran), 4(2), 45–56.
- Zikmund (2025) Menjelajahi Riset Pemasaran Buku 1 Edisi 10. Jakarta
- Ziv dan Lidor (2025) Physical attributes, physiological characteristics, and skill resources of French and Israeli basketball players: A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 3177–3189. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d0d50d>
- Zulvikar (2026) Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1), 104–110.\