

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Yoga Wikrama Jaya, A., Putu Dedy Arjita, I., & Kedokteran, F. (2023). The Relationship of Body Mass Index (BMI) and Waist Circumference with Arm Muscle Strength in Students of the Faculty Of Medicine, Al-Azhar Islamic University Mataram. *Nusantara Hasana Journal*, 2(10), Page.
- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 277. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468>
- Agung Sugiarto, & Mitha Agustiar. (2022). Hubungan Antara Fleksibilitas Pergelangan tangan Daya Tahan Otot Tungkai Dengan Kemampuan shooting Under Basket Pada Club Bola Basket puma Samarinda. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 8, 60–74.
- Aksović, N., Bubanj, S., Bjelica, B., Kocić, M., Lilić, L., Zelenović, M., Stanković, D., Milanović, F., Pajović, L., Čaprić, I., Milić, V., Dobrescu, T., & Sufaru, C. (2024). Sports Injuries in Basketball Players: A Systematic Review. *Life*, 14(7), 1–17. <https://doi.org/10.3390/life14070898>
- Andreoli, C. V., Chiaramonti, B. C., Buriel, E., Pochini, A. D. C., Ejnisman, B., & Cohen, M. (2018). Epidemiology of sports injuries in basketball: Integrative systematic review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 4(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000468>
- Andriyawan, R., & Hasan, M. S. (2022). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Dalam Permainan Bolabasket Pada BKMF Bolabasket Putra FIK UNM Contribution of Arm Muscle Strength and Wrist Flexibility to the Ability to Free throw in Bas*. 3(2), 71–83.
- Angriani, R. M., Prabowo, A., Permadi, A., Raibowo, S., & Rizky, O. B. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting *Free throw* Pada Atlet Basket Putri Tunas Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 141–151. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i1.22884>
- Bobby, J., Barus, N., & Ginting, M. B. (2024). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Perbedaan Pengaruh Latihan Chair Shoot Dan Latihan On Your Back Shooting Terhadap Peningkatan Hasil Free throw Atlet Basket Putri Isoiki Muda Tahun 2024 The Difference In The Effect Of Chair Shoot Training And On Your Ba*. 12, 217–225.
- Budi, J., Agama, P., June, N., Al-hadist, G., Hermawan, D., Prasetyo, A. F., & Subang, P. U. (2024). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Free throw pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu berkembangnya cabang olahraga permainan ini . Hal ini* . 2.

- Dewi, A. S., & Mulyono, A. (2023). Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Tetap terhadap *Free throw* Pemain Bolabasket Putri SMP Negeri 1 Ambarawa. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 318–326. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49801>
- Dewi, I. A. K. A., & Kresnayadi, I. P. E. (2020). *Model Pelatihan Medicine Ball Meningkatkan Nilai akurasi Free throw*. 8(1).
- Faozi, F., & Yuliantini, N. (2021). Hubungan Keukuatan Otot Lengan dan Power Tungkai dengan Kemampuan Jump Shoot Tim Putri Extrakulikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sukaraja Sukabumi. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(1), 78–85. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v7i1.972>
- Febriani, A. R., Listiandi, A. D., Budi, D. R., Hidayat, R., & Burhansyah, R. (2024). Korelasi Panjang Tungkai, Panjang Lengan Dan Self Efficacy Terhadap Kemampuan *Free throw* Bola Basket. *Jendela Olahraga*, 9(1), 67–80. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.18009>
- Gennio, O., Irawan, R., Donie, & Mardela, R. (2020). Dimensi Pendukung Untuk Meningkatkan Kemampuan *Free throw* Bola Basket. *Patriot*, 2, 1061–1075. <https://media.neliti.com/media/publications/475098-none-6b41a393.pdf>
- Hartono Hadjarati*, A. I. H. (2022). *Self Talk Dan Imagery: Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Dan Kemampuan Shooting Free throw*. 7(1), 83–90.
- Hasanuddin, M. I. (n.d.). *KONTRIBUSI TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS PADA SISWA PUTERA KELAS XI*. 74–83.
- Ilara, J., Mei, V. N., Arif, M., & Gunawan, F. (2024). *THE CONTRIBUTION OF ARM MUSCLE STRENGTH TO THE FREE THROW ABILITY OF ANGGERAJA BASKETBALL ATHLETES*. 15(2), 147–156.
- Ismail, M., Lamusu, Z., & Pakaya, R. (2024). *Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Free throw Pada Permainan Bola Basket*. 1(1), 96–107.
- Jannah, M., Muhtar, T., & Rahman, A. A. (2024). Pengaruh Latihan *Push-up* Terhadap Hasil Shooting *Free throw* Dalam Permainan Bola Basket Pada Kelas VI. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 15190–15199. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/14832>
- Kowalski, K. L., Connelly, D. M., Jakobi, J. M., & Sadi, J. (2022). Shoulder electromyography activity during *push-up* variations: a scoping review. *Shoulder and Elbow*, 14(3), 326–340. <https://doi.org/10.1177/17585732211019373>
- Li, S., Luo, Y., Cao, Y., Li, F., Jin, H., & Mi, J. (2025). Changes in shooting accuracy among basketball players under fatigue: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16(February), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1435810>

- Maharani, viola nadia, Suardika, i kadek, & Refiater, ucok hasian. (2024). Analisis biomekanika olahraga terhadap metode latihan teknik. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 3(1), 29–40.
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 96–101. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- Maulana Iqbal, Agustanico Dwi Muryadi, & Karlina Dwijayanti. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan One Hand Set Shoot Dan Two Hand Set Shoot Terhadap Tembakan Bebas (*Free throw*) Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Balka Club Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(2), 57–71. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i2.1642>
- Nofrika Sari , Wilda Welis, W. W. D. (2020). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Teknik Beef Terhadap Kemampuan *Free throw* Bola Basket Pada Siswa. *Jurnal Stamina*, 54(4), 337–348. <https://doi.org/10.31857/s0320930x20040088>
- Okki Gennio, Roma Irawan, Donie, R. M. (2020). *Dimensi Pendukung Untuk Meningkatkan Kemampuan Free throw Bola Basket*. 2, 2–7.
- Oktaria, Sinurat, & Juniarli. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Kemampuan Lempar Cakram Siswa Kelas Xi Ips 1 Sma N 1 Rambah. *Journal Of Sport Education and Training*, 1(1), 1–8. <https://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/415>
- Olteanu, M., Oancea, B. M., & Badau, D. (2023). Improving Effectiveness of Basketball *Free throws* through the Implementation of Technologies in the Technical Training Process. *Applied Sciences (Switzerland)*, 13(4), 1–16. <https://doi.org/10.3390/app13042650>
- Perdana, H. S., & Andun, S. (2019). Analisis Kebugaran Jasmani Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolatangan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 331–352.
- Reras, R. C., Putro, W. A. S., Harmaman, H., Sugiono, S., Istiyono, I., & Widiyaningsih, W. R. (2024). Pengaruh Latihan *Push-up* Terhadap Akurasi Shooting Three-Point Dalam Bola Basket pada UKM Basket Unimuda Sorong. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 526–530. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.560>
- Restina, Rusli, K., & Aminuddin. (2023). Perbandingan Pengaruh Latihan *Push-up* Dan Latihan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Tinju Di Pplp Provinsi Sulawesi Selatan. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 3 No. 3(3), 205–213.
- Rifqi, F., & Falaaahudin, A. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putri Tim Mutiara Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Nusantara Hasana Journal*, 3(7), 37–48.

- Rosadi, D., Hardiansyah, L., & Rusdiana, A. (2018). Pengembangan Teknologi Alat Ukur *Push-up* Berbasis Microcontroller Dengan Sensor Ultrasonic. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 34. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.8064>
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116. <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Seven Steve Figel Sumenda, Vennetia R. Danes, J. F. R. (2025). Pengaruh Frekuensi Latihan *Push-up* Terhadap Peningkatan Massa Otot Pectoralis Pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Kedokteranuniversitassam Ratulangi Angkatan 2023. *Jurnal Inovasi Global*, 3(3), 543–551.
- Supriyadi, S., Sugiarto, D., & Rarasanti, N. D. (2023). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Hasil Tembakan Freethrow Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Laboratorium UM. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 172–182.
- Tambuwun, R. J., Lintong, F., & Moningka, M. E. W. (2022). Pengaruh Latihan *Push-up* terhadap Massa Otot Triceps Pria. *Ebiomedik*, 10, 122–127. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/37879>
- Tery, W. (2020). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen Tahun 2017. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 8(2), 274–282. <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>
- Tsurayya, S., & Hayati, M. N. (2024). Analisis Biomekanika Kuantitatif Teknik Tembakan Bebas Dalam Basket. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 1(4), 252–258.
- Wina, p., Riswandi, n., J. (2023). *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 1, No.1, Juni 2023*. 5(1), 1–12.
- Yulianti, A., Abimanyu, F. A., & Yuliadarwati, N. M. (2024). Comparative Analysis Of Arm Muscle Strength Based On Gender In Students Aged 10-12 Years At Sd Muhammadiyah 08, Dau District, Malang Regency. *Journal of Social Research*, 3(7), 1–9. <https://doi.org/10.55324/josr.v3i7.2091>