

DAFTAR PUSTAKA

- Amir. (2023). Pengaruh Hasil Latihan Tembakan Jarak Berpindah dan Jarak Bertahap Terhadap Hasil Tembakan Bebas Satu Tangan dari Atas Kepala dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri Palopo. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 35–42. <https://doi.org/10.5823-0/27454312.178>
- Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan BEEF Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v1i1.2037>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Peridization: Theory and Methodology of Training (6th ed). *Human kinetics*.
- Cahyono, N. D. (2017). *Minat Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Choirur Rozaq, M. N., & Priyanto, P. (2023). Pengaruh Latihan Wall Shoot Dan Chair Shoot Terhadap Hasil Shooting Free throw Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Putri SMP N 1 Jekulo Kudus. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(2), 70–76. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v7i2.64511>
- Destriana, A., Hardiyono, B., Sukmawati, N., Fikri, A., & Muslimin, M. (2024). Basketball Game Shooting Training Model Through Beef Approach. *Journal Coaching Education Sport*, 5(1), 65–74. <https://doi.org/10.31599/sd5het85>
- 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>
- Djami, Y. Y. A. (2019). *Basket untuk Pemula (Teori & Praktik)*. [Ebook] Deepublish. <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/31397d09-a7da-4b4fa225-37ebcf859488/789493d9-4f7c-48d1-ad32-e2c120461f68>
- Fadlan, M. N. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Dribbling Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 102–109. <https://doi.org/10.21009/JSCE.03110>
- Falah, A. (2019). *Pengaruh Latihan Menggunakan Satu Tangan dan Dua Tangan Terhadap Hasil Shooting Free throw Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Natar*. Skripsi, Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Febriani, A. R., Hidayat, R., Syafei, M., Budi, D. R., & Sulaiman. (2022). BEEF Principle to Shooting Free Throw Accuracy Based on Biomechanical

- Analysis. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 22(1), 44–52. <https://doi.org/10.24036/JSOPJ.75>
- FIBA. (2024). *2024 Official Basketball Rules*. FIBA.
- Gennio, O., Irawan, R., Donie, & Mardela, R. (2020). Dimensi Pendukung untuk Meningkatkan Kemampuan *Free throw* Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1061–1075. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.746>
- Haibach-Beach, P. S., Reid, G. D., & Collier, D. H. (2017). *Motor Learning and Development* (2nd ed). Human Kinetics.
- Harliawan, M., & Hasyim, H. (2024). *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. Nusa Emas Media.
- Hasyim, & Saharullah. (2022). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Universitas Negeri Makassar Press.
- Iskurniawan, M. A. (2016). Pengaruh Latihan Menembak Dari Kursi Terhadap Hasil Tembakan *Free throw*. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.15294/jsce.v1i1.23352>
- Isnanto, A. H. (2019). *Bola Basket*. [Ebook]. Sentra Edukasi Media. <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/7ca0da6e-095743e9a8aed722a367309-d/789493d9-4f7c-48d1-ad32-e2c120461f68>
- Lavenia, N., Putranto, D., & Walton, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiah Sungaiselan. *Sparta*, 2(1), 13–16. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i1.167>
- Magill, R., & Anderson, D. (2024). *Motor Learning and Control*. McGraw Hill.
- Maulana, F. (2015). Perbandingan Latihan Set Shoot Pada Area *Free throw* Repetisi Tetap Set Berubah Terhadap Hasil *Free throw* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma Negeri 1. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3), 1706–1713. <https://doi.org/10.15294/active.v4i3>
- Mile, S., & Hadjarati, H. (2024). *Basket*. [Ebook]. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia. <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/bef8fa1e-72c7-4a88-9425-8c69077ec74f>
- Nugroho, A. S. (2023). Pengaruh Latihan Metode Beef Dan Wall Shoot Terhadap *Shooting Freethrow*. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 1935–1947. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/4700>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media.
- Okubo, H., & Hubbard, M. (2018). Kinematic Differences between Set-Shot and Jump-Shot Motions in Basketball. *MDPI*, 2(6), 201. <https://doi.org/10.3390/proceedings2060201>

- Prodanović, S., Jelaska, G., & Tomljanović, M. (2021). Tests For Assesing Accuracy In Basketball - A Systematic Review. *International Journal of Physical Education and Sport Science (IJPESS), Xmas Conference*, 140–153. <https://doi.org/10.51846/the-sky.v0i0.2181>
- Rahayu, A. (2024). *Sweat Equity: Olahraga, Prestasi, dan Bangga dalam Komunitas Lokal*. [Ebook]. Garuda Mas Sejahtera. <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/c8acea9a-a2d2-46f9-8ca6ab7aa2cdad-fe>
- Rahim, A. R. N. (2016). Kemampuan *One hand set* Shoot Dengan Jump Shoot Terhadap Efektifitas Mencetak Skor Dalam Permainan Bola Basket di SMA N 1 Pengasih Kulon Progo. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(9). <https://journal.student.uny.ac.id/pjkr/article/view/2986>
- Rahman, H. F. N., Susilawati, D., & Mulyanto, R. (2022). Perbandingan Latihan *Shooting From Chair* Dan Latihan *Shooting In The Line* Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting Free throw* Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Ponpes Baiturrahman. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 2(2), 113–124. <https://doi.org/10.17509/jopes.v2i2.63896>
- Rahmawan, D. A. (2016). Dinamika Kompetisi Bola Basket Utama (Kobatama) Tahun 1982 - 2002. *Avatara: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 5(1), 1417–1431. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/17744>
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran *Shooting (Free throw)* Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil *Shooting (Free throw)* Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2), 248–257. <https://doi.org/10.37058/jspendidikan.v3i2.337>
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku Ajar BolaBasket*. [Ebook]. Wineka Media. <https://fik.um.ac.id/buku-12>
- Salim, A. (2022). *Buku Pintar Bola Basket*. [Ebook]. Nuansa Cendekia. <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/read-book>
- Saputra, R., Sovensi, E., & Syafutra, W. (2021). Perbandingan Latihan *Shooting* Menggunakan Satu Tangan Dan Dua Tangan Terhadap Hasil *Shooting Free throw* Bola Basket Atlet Club Ssbc Kota. *Jurnal Binagogik*, 8(2), 1–6. <https://doi.org/10.61290/pgsd.v8i2.230>
- Siki, F. (2015). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Free throw Melalui Permainan Target Simpai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Kanisius Gayam Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sitepu, I. D. (2019). Pengaruh Variasi Latihan *Chair Shooting*, Latihan Jump Shoot Di Depan Rintangan Dan Jump Shoot Warm Up Terhadap Hasil Jump Shoot Klub Bola Basket Angsapura Medan. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 15–22. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11910>
- Slegers, N., & Love, D. (2022). The role of ball backspin alignment and variability in basketball shooting accuracy. *Journal of Sports Sciences*, 40(12), 1360–

1368. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2080164>

Subekti, M. R. (2019). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 5(1), 73–86. <https://doi.org/10.31932/jpdp.v5i1.382>

Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.

Syamsih, D. (2024). Meningkatkan Kinerja Atlet: Strategi Pelatihan Dan Pengembangan Dalam Dunia Olahraga. *Journal of Salutare*, 1(1), 14–20. <https://doi.org/10.62872/k1f64e91>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 *Tentang Keolahragaan*. Tersedia di: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/203148>

Vidiaflorencia, R. (2024). Pengaruh Latihan Wall Shoot Dan *Chair* Shoot Terhadap Hasil *Shooting Free throw* Pemain Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Prabumulih. *Journal Physical Health Recreation*, 4(1), 256–271. <https://doi.org/10.55081/jphr.v4i1.1611>

Wissel, H. (2012). *Basketball: Step to Success*. Human Kinetics.

Yuliatin, E., & Noor, M. (2022). *Bugar dengan Olahraga*. [Ebook]. PT Balai Pustaka. <https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/e6ca8df4-98ce-442c-bdbc-bfdeec71ac39>

Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., & Fry, A. C. (2021). *Science and Practice of Strength Training* (3rd ed). Human Kinetics.

