

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdi. (2021). *Bola Tangan (Pengertian, Sejarah, Teknik, Peraturan, Manfaat)*. Materi Olahraga. <https://www.materiolahraga.com/2018/05/pengertian-sejarah-teknik-peraturan-manfaat-bola-tangan.html>
- Amin, A., Ramadi, D., Pd, S., Kes, M., Agust, K., & Pd, M. (2018). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Terhadap Power Otot Lengan Dan Bahu Nomor Tolak Peluru Pada Siswa Putra Kelas X Jurusan Teknik Komputer Jaringan Smk Nurul Falah Pekanbaru*. 1–12.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anggara, Achmad Widodo, Afif Rusdiawan, & Lutfhi Abdil Khuddus. (2025). Analisis Keterampilan Teknik Shooting Bola Tangan pada Final Ihf Men's World Championship 2023 Denmark Melawan Prancis. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, 2(3), 58–70. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i3.240>
- Anggraini, T. S., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2019). *Analisis Keterampilan Teknik Shooting Cabang Olahraga Bolatangan Pada Pertandingan Final Antara Tim Norwegia Vs Denmark Di Ihf World Handball Championship 2019 Achmad Widodo*. 127–136.
- Arif, M., Sukriadi, S., & Amin, B. F. (2023). *Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Bola Tangan Pada Atlet Popb Dki Jakarta*. 78–83.
- Arwih, M. Z. (2022). *Hubungan Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Shooting Bola Tangan Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2021 Fkip Uho*. 21(2), 120–128.
- Dharma, E., & Duhe, P. (2020). Latihan Fisik Untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 18–25.
- Facey, I., Ritiauw, S. P., Mahananingtyas, E., & Ritiauw, L. (2024). *Penerapan Model Pembelajaran Integratif Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Pelajaran Ips Di Kelas Iv Sd Swasta 06 Kepala Madan*. 12(1), 109–116.

- Haniyyah, N., & Akhiruyanto, A. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Demak Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 383–390. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.60250>
- Hardini, E. C., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh Penggunaan Media Video Compact Disk ( VCD ) Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Tangan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan ( Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 22Surabaya ) Eka Christa Hardini Sasminta Christina Yuli. *Vcd*, 243–248.
- Herawan, B. (2020). *Gerak dan Teknik Dasar Permainan Bola Tangan*. Blogspot.Com. <https://beniherawan.blogspot.com/2020/04/gerak-dan-teknik-dasar-permainan-bola.html>
- Hernado, F., Soekardi, & Lestari, W. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 22–28. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Iklil, M., & Khamidi, A. (2021). Manajemen Pembinaan Bola Tangan Klub Giri Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(8), 56–62.
- Jana Vasković, M. (2023). *Upper limb anatomy*. Kenhub.Com. [https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/upper-extremity-anatomy?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/upper-extremity-anatomy?utm_source=chatgpt.com)
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian. *Unesa University Press*, Juli, 204. [https://www.researchgate.net/publication/380362452\\_METHODOLOGI\\_PENELITIAN](https://www.researchgate.net/publication/380362452_METHODOLOGI_PENELITIAN)
- Muhlisin Adi, & Pranawa, J. (2016). *METODE & DASAR-DASAR HANDBALL* (S. T. Paramitha (ed.); Cetakan Pe). CV Presisi Cipta Media.
- Musokhim, Ramadi, & Juita, A. (n.d.). *Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Kesehatan (Medicine Ball) Terhadap Hasil Explosive Power Otot Lengan Dan Bahu Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 11 Pekanbaru*. 1–11.
- Mustaqim, E. A. (2018). *Pengaruh Latihan Push Up Dan Pull Up Terhadap Hasil*

*Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi. IX(1), 52–62.*

- Nadia, P. W., Iyakrus, & Silvi, A. (2021). Pengaruh Latihan Medicine Ball terhadap Pukulan Lob Forehand Bulutangkis Nadia Wiya Pebrian 1 , Iyakrus. ... *Pendidikan Jasmani Dan ...*, 1 no 1(1), 376. <http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/semnaspenjas/article/view/301%0A> <http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/semnaspenjas/article/download/301/155>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *DASAR-DASAR STATISTIK PENELITIAN*. SIBUKU MEDIA.
- Pambudi, Rhilo., Widodo, A. (2023). Analisis Ketrampilan Teknik Dominan Penentu Kemenangan Tim Bolatangan Bojonegoro Dalam Pertandingan Porprov Ke Vii Di Jember Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11, 21–26.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Rahmat, J., Ramadi, D., Pd, S., Kes, M., Sulastio, A., Pd, S., & Pd, M. (2020). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Chest Pass Terhadap Power Otot Lengan Dan Bahu Pada Permainan Bola Basket Putra Smp Negeri 8 Pekanbaru*. 7(1), 1–11.
- Rizkyta, D. P., & N., N. A. F. (2017). Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6, 1–13.
- Sappaile, B. I. (2007). Konsep Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(66), 379–391. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v13i66.356>
- Setiawan, K. P. (n.d.). *Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Set System terhadap Kekuatan Otot, Hypertrophy Otot, dan Fleksibilitas Members Fitness Center Club Arena Hotel Ibis Malioboro Yogyakarta*.
- Sugianto, L., & Iyakrus, I. (2019). Latihan Medicine Ball Pull-Over Pass

- Terhadap Hasil Shooting Atlet Putra Bola Tangan. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8118>
- Susanti, W., Triansyah, A., & Haetami, M. (2020). *PELUANG GOAL SHOOTING TEKNIK FLYING SHOT DAN STANDING*. 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jppk.v9i1.38502>
- Teamliftmanual. (2025a). *Medicine Ball Chest Pass*. Lift Manual. <https://liftmanual.com/medicine-ball-chest-pass/>
- Teamliftmanual. (2025b). *Medicine Ball Overhead Throw*. LiftManual.Com. <https://liftmanual.com/medicine-ball-overhead-throw/>
- Viana Sundari, & Roepajadi, J. (2022). *FLEKSIBILITAS PINGGANG, PERGELANGAN TANGAN, KEKUATAN OTOT PERUT, POWER LENGAN TERHADAP STANDING SHOOT BOLA TANGAN*. 77–88.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Yani, A., Siregar, J., Henjilito, R., Putra, A., & Givari, M. (2023). Implementasi Permainan Bola Tangan dan Motivasi Siswa Sekolah. *Journal of Human And Education*, 3(2), 1–6. <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>