

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi. Juli 2021. *Bola Tangan (Pengertian, Sejarah, Teknik, Peraturan, Manfaat)*. Tersedia pada <https://www.materiolahra.com/2018/05/pengertian-sejarah-teknik-peraturan-manfaat-bola-tangan.html>. Diakses pada 6 Juni 2022
- Al-ayyubi, I. B., & Irawan, R. J. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Arm Muscles dan Abdominal Muscles Terhadap Shooting Bola Tangan (Studi Pada Atlet Bola Tangan Bojonegoro). *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(2), 102-111.
- Aminoto, T., & Agustina, D. (2020). *Mahir Statistika dan SPSS*. Edu Publisher. Diakses pada 31 mei 2022
- Anggraini, TS., & Widodo,A. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Shooting Cabang Olahraga Bolatangan Pada Pertandingan Final. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol. 10. No. 02, June 2022, 128* Diunduh pada 31 Mei 2022
- Bramasto. (2018). *Gambar Teknik Tembakan Berdiri*. Tersedia pada <https://docplayer.info/29853604-Bola-tangan-materi-bola-tangan-kelas-x-1-tahun-2015-design-by-bramasto.html>. Diakses pada 4 Juni 2022
- Dalma, M Afif. 2022. *Bola Tangan: Pengertian, Sejarah, Jenis, Ukuran Lapangan dan Peraturan*. Tersedia pada <https://dosenpintar.com/bola-tangan/>. Diakses pada 14 mei 2022
- Edhay. (2015). *Teknik Shooting Dalam Permainan Bola Tangan*. Tersedia pada <http://edhay76.blogspot.com/2015/10/teknik-shooting-dlm-permainan-bola.html>. Diakses pada 4 Juni 2022
- Hermansah, B. (2018). Modifikasi Permainan Bola Tangan terhadap Hasil Belajar Passing dalam Pembelajaran Bola Tangan

Mahasiswa. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16 (1), 108-115.

Image. Gatty. CNN Sport. (2012). *Gambar The Dive Shot*. Tersedia pada <https://www.google.com/search?q=the+dive+shot+bola+tangan>. Diakses pada 31 Mei 2022

Image. Gatty. CNN Sport. (2012). *Gambar The Flying Shot*. Tersedia pada <https://www.google.com/search?q=the+flying+shoot+pada+bola+tangan>. Diakses pada 4 Juni 2022

Image. Getty. CNN Sport. (2012). *Gambar The Jump Shot*. Tersedia pada <https://www.google.com/search?q=the+jump+shot+bola+tangan>. Diakses pada 31 Mei 2022

Image. Getty. CNN Sport. (2012). *Gambar The Reverse Shot*. Tersedia pada <https://www.google.com/search?q=the+reverse+shot+handball>. Diakses pada 4 Juni 2022

Image. Getty. CNN Sport. (2012). *Gambar The Side Shot*. Tersedia pada <https://www.google.com/search?q=the+side+shot+pada+bola+tangan>. Diakses pada 4 Juni 2022

Image. Getty. CNN Sport. (2012). *Gambar The Standing Throw Shot*. Tersedia pada <https://www.google.com/search?q=the+standing+throw+shot+bola+tangan>. Diakses pada 31 Mei 2022

Jannah, S., Purnomo, M. 2018. "Pengaruh Latihan *Overhead Tricep Extension Resistance Band* Dan Latihan *Overhead Tricep Extension Dumbbell* Terhadap *Power* Lengan". Tersedia pada <https://ejournal.unesa.ac.id>. Diunduh pada tanggal 18 juni 2022

Laham, Nick. CNN Sport. (2012). *Gambar The Fall Shot*. Tersedia pada <https://www.google.com/search?q=the+fall+shot+pada+bola+tangan>. Diakses pada 4 Juni 2022

- Lau, Bachriar. 2018. "Prinsip Latihan". Diunduh pada tanggal 18 juni 2022
- Muhlisin., Joko Pranawa Adi. (2016). Metode dan Dasar-Dasar Handball. *Semarang: CV Presisi Cipta Media*. Diunduh pada tanggal 27 mei 2022
- 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. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(1). Diunduh pada tanggal 24 mei 2022
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). Dasar-dasar latihan beban. *Yogyakarta: UNY Pres*. Diunduh pada tanggal 31 mei 2022
- Nazir, Moh. 2014. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29-33. Diakses pada 14 Mei 2022
- Raharjo, S. (2016) *Cara uji paired sample t-test dan interpretasi dengan SPSS*. Tersedia pada <http://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html>. diakses pada 4 juni 2022
- Raharjo, S. (2014) *Cara melakukan uji normalitas kolmogorov-smirnov dengan SPSS*. Tersedia pada <http://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html>. diakses pada 4 juni 2022
- Raharjo, S. (2014) *Cara melakukan uji homogenitas dengan SPSS*. Tersedia pada <http://www.spssindonesia.com/2014/02/uji-homogenitas-dengan-spss.html>. Diakses pada 4 juni 2022

- Segara, B., Sudijandako, A., Kartiko, D.C. 2020. “Pengaruh Latihan *Crocodile Push Up* Dan *Burpee* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Hasil *Shooting Handball* Mahasiswa STKIP PGRI SUMENEP”. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. Vol. 6. No.1. April 2020. Diunduh pada tanggal 14 mei 2022
- Stuart, J (2019). *Gambar Standing Dumbbell Lateral Raises*. Tersedia pada <http://www.jasestuart.com/standing-dumbbell-lateral-raises>. Diakses pada 7 Juni 2022
- Stuart, J (2019). *Gambar Standing One Arm Overhead Dumbbell Triceps Extensions*. Tersedia pada <http://www.jasestuart.com/s-tanding-one-arm-overhead-dumbbell-triceps-extensions>. Diakses pada 7 Juni 2022
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: CV.Afabeta
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung:CV.Afabeta
- Sukmana, Windi, I. 2017. *Pengaruh Latihan Bench Press Terhadap Kemampuan Shootin Bola Tangan Pada Mahasiswa Universitas Adi Buana Surabaya*. Skripsi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Vannisa. (2018). *Bola Tangan*. <https://perpustakaan.id/bola-tangan/>. Diakses pada 25 April 2022