

Pengaruh Latihan *Plyometric* Dengan Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan *Jumpshoot* Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 8 Padang

Agung Febrian^{1*}, Masrun², Ronni Yenes³, Sari Mariati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: agungfebriann7@gmail.com

ABSTRAK

Masalah penelitian ini mengangkat masalah penurunan prestasi ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 8 Padang. Tujuannya adalah untuk menilai pengaruh latihan *Plyometric* dengan metode sirkuit terhadap kemampuan *jumpshoot* para pemain *bolabasket* di sekolah tersebut. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan populasi yang terdiri dari 30 siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 8 Padang, dan sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang mencakup 12 siswa ekstrakurikuler putra. Instrumen yang digunakan adalah tes *jumpshoot*, dan analisis data dilakukan dengan uji normalitas *Liliefors* serta uji-t pada tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Jumpshoot* dengan metode sirkuit memberikan dampak positif terhadap kemampuan *Jumpshoot*, dengan skor rata-rata 6,33 pada pre-test dan 9,42 pada post-test. Uji-t menunjukkan $t_{hitung} = 1,99$, yang lebih tinggi dari $t_{tabel} = 1,79588$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh signifikan dari latihan *Jumpshoot* dengan metode sirkuit terhadap kemampuan *jumpshoot*, yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil tes secara signifikan pada akhir penelitian.

Kata Kunci : Latihan *jumpshoot* dengan Metode Sirkuit, Kemampuan *Jumpshoot*, Bolabasket

The Effect of Jumpshoot Training with the Circuit Method on the Jumpshoot Ability of Extracurricular Male Basketball students of SMA N 8 PADANG

ABSTRACT

This research problem raises the issue of declining extracurricular basketball achievement at SMAN 8 Padang. The aim is to assess the effect of Plyometric training with the circuit method on the jumpshoot ability of basketball players. This study used a quasi-experimental design with a population consisting of 30 extracurricular basketball students at SMAN 8 Padang, and the sample was taken using a purposive sampling technique that included 12 male extracurricular students. The instrument used was a jumpshoot test, and data analysis was carried out using the Liliefors normality test and t-test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that Jumpshoot training with the circuit method had a positive impact on Jumpshoot ability, with an average score of 6.33 in the pre-test and 9.42 in the post-test. The t-test showed $t_{count} = 1.99$, which was higher than $t_{table} = 1.79588$, so H_0 was rejected and H_a was accepted. In conclusion, there is a significant effect of Jumpshoot training with the circuit method on jumpshoot ability, as indicated by a significant increase in test results at the end of the study.

Keyword : *Plyometric Training with Circuit Method, Jumpshoot Ability, basketball*

PENDAHULUAN

Olahraga semakin berperan penting dalam meningkatkan Kesehatan jasmani merupakan aspek penting dalam hidup dan berperan besar dalam mengembangkan prestasi. Olahraga dapat memperbaiki citra negara manapun. Setiap negara berusaha untuk *improve* dalam hal prestasi olahraganya dengan cara mengikuti *event* olahraga mancanegara. Ada banyak faktor yang membantu dalam meraih prestasi olahraga, seperti: kondisi tubuh, keterampilan, strategi, dan keadaan mental. Soniawan & Irawan (2018). Menurut (Mariati & Rasyid, 2018) Salah satu olahraga yang di gemari saat ini adalah olahraga bolabasket, olahraga bolabasket ini memili olahraga yang bermain secara berkelompok yang dimainkan dilapangan yang terbuka.

Olahraga basket adalah kegiatan yang menggunakan bola besar dan dimainkan oleh dua kelompok. "Tujuan dari permainan basket adalah untuk mencetak sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan serta menjaga pertahanan agar lawan tidak bisa mencetak poin," menurut (Febrianta & Sukoco, 2013) (Wicaksono, 2013) menyatakan, "Basket adalah jenis permainan bola yang dimainkan oleh kelompok, dengan setiap tim terdiri dari lima orang yang bersaing untuk memasukkan bola ke keranjang lawannya agar mendapatkan angka. " (Fatahillah, 2018) menambahkan, tujuan permainan basket adalah melempar bola ke keranjang tim lawan dan berusaha agar tim lawan tidak dapat mendapatkan poin.

Menurut (Pratama & Sutopo, 2016) bolabasket adalah jenis olahraga permainan yang bertujuan untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang tim lawan dan juga berusaha menghalangi lawan agar tidak dapat mencetak poin melalui teknik seperti lemparan, dribling, dan tembakan. Setiap pemain bolabasket wajib menguasai teknik menembak (Yenes, 2018). Selain itu, penting untuk memperhatikan postur dan posisi tubuh saat akan melakukan tembakan (Irawan et al., 2021). Menurut (Ramos et al., 2020) untuk mendapatkan teknik tembakan yang baik, beberapa faktor harus diperhatikan, yakni keseimbangan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot kaki, dan gerakan *follow through*. Memahami teknik dasar dan mengetahui penyebab tembakan menjadi tidak efektif sangat penting untuk mencapai keberhasilan dalam bolabasket, serta berlatih lebih sering setiap hari (Smith, 2017).

Menurut (Kosasih, 2008) *jumpshoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan jump shoot adalah pemain harus memulai dari posisi awal yang tepat (*quick stance*), kemudian melompat sambil menjaga

verticalitas. Tinggi lompatan akan dipengaruhi oleh jarak tembakan. Ketika melakukan tembakan dari dalam (*Inside jump*), jika ada penjaga yang ketat, kaki harus memberikan cukup tenaga agar bisa melompat lebih tinggi. Sensasi dalam melakukan jump shoot akan lebih terasa jika bola dilepaskan selama lompatan, bukan saat mencapai titik tertinggi. Sangat penting untuk memastikan lompatan tetap seimbang agar dapat menembak dengan baik. Keseimbangan dan kontrol memiliki peran yang lebih besar daripada sekadar meningkatkan tinggi lompatan. Irama yang baik serta pengulangan gerakan juga merupakan hal yang penting dalam *jumpshoot*. Saat mendarat, pastikan untuk tetap seimbang dan kembali ke posisi awal.

Plyometric berasal dari bahasa latin “*plyo*” + “*metrics*” yang berarti “*measu increases*” atau peningkatan yang terukur Faigenbaum et al. (2013) Kemudian menurut Yanti et al. (2021) latihan *plyometric* merupakan salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai atau otot lengan.

Sejalan dengan Faigenbaum et al. (2013) bahwa *plyometric* adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet dan merupakan perpaduan latihan kecepatan dan kekuatan. (De Villarreal et al., 2010) *Plyometrics* mengacu pada latihan yang dirancang untuk meningkatkan kinerja neuromuskular. Untuk tubuh bagian bawah, hal ini melibatkan penerapan latihan lompat, loncat, dan melompat. Latihan *plyometric* merupakan bagian alami dari sebagian besar gerakan olahraga karena melibatkan lompatan, loncatan, dan lompatan (misalnya, seperti lompat tinggi, lempar, atau tendangan). Menurut Masrun & Nirwandi, (2006). *Plyometrics* berasal dari bahasa latin yaitu *plyo+metries* yang artinya peningkatan yang dapat di ukur. Latihan *plyometrics* adalah salah satu metode latihan yang efektif meningkatkan kekuatan. Latihan *Plyometrics* adalah suatu proses latihan dengna tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dengan menggabungkan latihan *isotonic* dan *isometric* menggunakan pembebanan dinamis Anwar et al. (2020).

Latihan *Plyometrics* juga dapat diartikan sebagai latihan dengan tujuan menggabungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk membuat suatu gerakan dengan ledakan. Sebelum otot berkontraksi, Ada periode di mana otot perlu bekerja dengan kekuatan puncak dalam waktu yang terbatas. Menurut Shah (2012) *Plyometrics* adalah sebuah bentuk latihan yang dibuat untuk menghasilkan kecepatan, kekuatan gerakan dan meningkatkan fungsi saraf, mengoptimalkan otot agar memperoleh kekuatan tertinggi dalam waktu yang paling singkat. Kemampuan yang menggabungkan kecepatan dan

kekuatan ini dikenal sebagai kekuatan. Latihan *Plyometrics* adalah salah satu bentuk latihan yang menggunakan berat badan sendiri atau alat merangsang tubuh saat melakukan latihan Saputra et al., (2023). Menurut Faulkinbury et al., (2011) Latihan *Plyometrics* dan dinamis berteori untuk meningkatkan kekuatan dan ledakan. Penemuan terbaru telah menemukan banyak latihan dinamis dan *Plyometrics* sebagai pemanasan pada volume dan beban. Menurut Nurdiansyah & Susilawati, (2018) Latihan *Plyometrics* merupakan jenis latihan yang dapat memperbaiki kekuatan otot melalui kombinasi antara latihan isometric dan isotonic (eksentrik-konsentrik) dengan menggunakan beban yang berubah-ubah.

Untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi tidaklah mudah, cukup memakan waktu yang panjang, pemain bolabasket yang baik dan kompeten memerlukan perencanaan yang matang dan sistematis. Karena pada hakikatnya ekstrakurikuler memberikan pembinaan untuk program jangka panjang, menengah, dan pendek. Memahami kebutuhan ini, berbagai usaha dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan, yaitu menciptakan atau mengembangkan pemain *bolabasket* mulai dari usia dini. Khususnya di daerah Sumatera Barat, kota Padang menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam melatih pemain basket muda dan menghasilkan talenta-talenta baru. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub *bolabasket* yang terdapat di Kota Padang.

Ekstrakurikuler di SMAN 8 Padang dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu (selasa, kamis dan jumat). Hasil observasi dan penelitian yang dilaksanakan di lapangan, ada beberapa hal yang berpengaruh terhadap pencapaian pemain putra ekstrakurikuler di SMAN 8 Padang yaitu kenyataan Di lapangan, banyak pemain yang tidak berhasil melakukan *jumpshoot*. Ini terlihat ketika mereka berlatih dan bertanding banyak *jump shoot* yang dilakukan sering tidak masuk ke ring.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis eksperimen semu, dan tujuannya adalah untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh antara perlakuan sebagai penyebab dan dampaknya. variabel – variabel yang di kontrol (Sandi & Irawadi, 2019). Penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMA Negeri 8 Padang mulai tanggal 27 April sampai dengan 31 Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain basket SMA Negeri 8 Padang yang berjumlah 30 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, sehingga untuk penelitian ini, sampelnya adalah 12 pemain basket wanita dari SMA Negeri 8 Padang. Pada penelitian ini menggunakan variabel bebas latihan *plyometric* (X) terhadap variabel terikat yaitu *jumpshoot* (Y). Instrumen yang dipakai

dalam studi ini adalah tes *jumpshoot*, sementara analisis data dilakukan menggunakan uji-t dengan tingkat signifikansi. $\alpha=0,05$.

HASIL

Hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *Plyometric* dengan metode sirkuit terhadap kemampuan *jumpshoot* pemain *bolabasket* SMA Negeri 8 Padang menunjukkan bahwa pada pre-test, skor tertinggi adalah 12 dan skor terendah 2, dengan rata-rata 6,33 dan standar deviasi 3,31. Sedangkan pada post-test, Data menunjukkan bahwa skor maksimum adalah 17, sementara skor minimum adalah 5, dengan rata-rata pada angka 9,42 dan deviasi standar sebesar 3,58. Informasi lebih detail tersedia pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan *Jumpshoot*

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	
2-6	6	1	50%	8%	Rendah
7-11	4	8	33%	67%	Cukup
12-17	2	3	17%	25%	Tinggi
Jumlah	12	12	100%	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi yang telah disebutkan, dari 12 sampel analisis data pre-test, terjadi bahwa 6 orang (50%) berada dalam rentang interval 2-6, sementara 4 orang (33%) berada di rentang interval 7-11, dan 2 orang (17%) berada dalam rentang interval 12-17. Sedangkan untuk hasil analisis data post-test yang juga merujuk kepada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, tercatat sebanyak 3 orang (25%) termasuk dalam rentang interval 12-17, 8 orang (67%) dalam rentang interval 7-11, dan 1 orang (8%) berada pada rentang interval 2-6.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan pada uji hipotesis didapat nilai $t_{hitung} (1,99) > t_{tabel} (1,79588)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 12. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *plyometric* dengan metode sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jumpshoot* pemain *bolabasket* SMAN 8 Padang.

(Kosasih, 2008) menyatakan bahwa *jumpshoot* adalah tipe tembakan yang dilakukan dengan melakukan lompatan, di mana bola dibebaskan saat berada di puncak lompatan. Penting untuk diperhatikan ketika melakukan *jumpshoot* bahwa pemain harus memulai dari posisi cepat di lantai, kemudian melompat sambil menjaga postur vertikal. Saat menembak, seorang pemain harus melompat ke atas dan menggerakkan tangan dengan kuat untuk memasukkan bola ke keranjang. Dalam proses lompatan serta pergerakan lengan, kekuatan dari otot kaki dan otot lengan sangat berpengaruh permainan *bolabasket* melibatkan semua bagian yang bergerak, termasuk bagian yang bergerak secara aktif seperti otot dan bagian yang bergerak secara pasif seperti tulang. Tubuh bagian bawah, yang terdiri dari otot-otot kaki, dan bagian atas tubuh, yang terdiri dari otot-otot lengan, juga berperan penting. Otot-otot kaki berdampak pada kemampuan atau hasil dari tolakan. Gerakan dalam permainan *bolabasket* melibatkan semua bagian yang bergerak, termasuk bagian yang bergerak secara aktif seperti otot dan bagian yang bergerak secara pasif seperti tulang. Tubuh bagian bawah, yang terdiri dari otot-otot kaki, dan bagian atas tubuh, yang terdiri dari otot-otot lengan, juga berperan penting. Otot-otot kaki berdampak pada kemampuan atau hasil dari tolakan. Perbedaan utama dalam kemampuan disebabkan oleh variasi dalam kualitas fisik. Kondisi fisik yang berkaitan dengan koordinasi antara mata dan tangan memengaruhi kinerja individu, baik saat berlatih maupun ketika bertanding. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dan tangan adalah syarat penting untuk pencapaian tertinggi dalam melakukan *jumpshoot* di dalam permainan basket.

Menurut (Masrun, 2016), ada banyak cara berlatih yang dapat membantu meningkatkan kekuatan, dan salah satu cara tersebut adalah dengan *plyometric*. Jenis latihan *plyometric* memiliki berbagai bentuk, yang bergantung pada tujuan yang ingin dicapai. (Adirahma, 2017), menjelaskan bahwa "*plyometric* adalah serangkaian latihan yang bertujuan untuk menggabungkan kecepatan dan kekuatan, sehingga menghasilkan gerakan yang cepat dan eksplosif." Istilah ini sering digunakan untuk mendeskripsikan gerakan melompat yang dilakukan berulang kali atau latihan yang melibatkan refleks otot untuk merespons dengan cepat.

Menurut (Broto, 2015) mengatakan bahwa latihan *plyometric* adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin Latihan *plyometric* bisa dianggap sebagai metode untuk melatih serat otot yang cepat dan juga sistem saraf yang mengatur otot tersebut. Ini melibatkan banyak jenis

latihan melompat. Untuk membuat program *plyometric*, penting untuk memilih latihan yang tepat dan meningkatkan tingkat kesulitan. Hal ini berlaku jika semua latihan *plyometric* dilakukan dengan usaha maksimal. Prinsip dari *plyometric* adalah memberikan tekanan pada otot yang berfungsi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan latihan *plyometric* dengan metode sirkuit terjadi peningkatan kemampuan *jumpshoot*. Latihan *jumpshoot* dengan menggunakan metode sirkuit adalah Tipe latihan yang fokus pada peningkatan kecepatan dan kekuatan dalam melakukan gerakan cepat. Gerakan cepat ini sangat penting dalam berbagai jenis olahraga, termasuk bolabasket. Program pelatihan *plyometric* (*plyometrics Training*) merupakan suatu program latihan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* yang terdiri dari 6 gerakan. Menurut (Faigenbaum et al., 2013) diantara bentuk gerakan *plyometric* ini yaitu antara lain: 1) *single foot side to side ankle hop*, 2) *double leg hop*, 3) *standing long jump with sprint*, 4) *barrier hop*, 5) *wave squat*, 6) *alternate bounding with single arm action*

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa penelitian terhadap penelitian ini adalah metode latihan *plyometric* dengan metode sirkuit efektif untuk meningkatkan kemampuan *jumpshoot*. Tempat di mana latihan *plyometric* dan metode sirkuit digunakan adalah untuk secara signifikan meningkatkan kekuatan otot kaki. Latihan ini melibatkan gerakan yang memanfaatkan bobot tubuh sendiri melalui rangkaian kontraksi dinamis. Latihan ini bertujuan utama untuk menguatkan otot-otot kaki. Contohnya, dengan melakukan lompat yang bisa meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot-otot yang sedang berlatih. Latihan harus sangat memperhatikan panduan pelaksanaannya, sehingga latihan dapat dilakukan dengan arah yang jelas dan dan teratur secara sistematis. Dengan melakukan latihan *plyometric* yang tepat, kemampuan *jumpshoot* bisa ditingkatkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan di bab sebelumnya, bab ini akan menyampaikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh *plyometric* dengan metode sirkuit terhadap kemampuan *jumpshoot* siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMAN 8 Padang Penuh menunjukkan skor rata-rata 6,33 pada pre test dan 9,42 pada post test. Hasil ini menunjukkan perubahan yang signifikan, karena setelah menjalani uji "t", diperoleh hasil thitung = 1,99 > ttabel = 1,79588. . Oleh karena itu, Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulannya, penerapan latihan *plyometric* dengan metode sirkuit berhasil

meningkatkan kemampuan *Jumpshoot*, sehingga terlihat peningkatan maksimal pada tes akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adirahma, A. S. (2017). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Fisik Plyometric without Medicine Ball dan Plyometric with Medicine Ball terhadap Peningkatan Prestasi Tolak Peluru ditinjau dari Rasio Panjang Lengan : Tinggi Badan*. 1–10.
- Anwar, M., Basuki, S., & Irianto, T. (2020). The effect of *plyometric* knee tuck jump and barrier hops training on explosive muscle explosion futsal player. *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*, 98–100.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174–185.
- De Villarreal, E. S.-S., Requena, B., & Newton, R. U. (2010). Does *plyometric* training improve strength performance? A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 513–522.
- Faigenbaum, A. D., Chu, D. A., Paterno, M. V., & Myer, G. D. (2013). Responding to exercise-deficit disorder in youth: integrating wellness care into pediatric physical therapy. *Pediatric Physical Therapy*, 25(1), 2–6.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler *Bolabasket*. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Faulkinbury, K. J., Stieg, J. L., Tran, T. T., Brown, L. E., Coburn, J. W., & Judelson, D. A. (2011). Effects of Depth Jump vs. Box Jump Warm-Ups on Vertical Jump in Collegiate vs. Club Female Volleyball Players. *Medicina Sportiva*, 15(3), 103–106. <https://doi.org/10.2478/v10036-011-0017-x>
- Febrianta, Y., & Sukoco, P. (2013). Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bolabasket Melalui Metode Pendekatan Taktik Siswa Smpn 2 Pandak Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 186–196. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2574>
- Irawan, F. A., Raharja, W. K., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Analisis biomekanika free throw basket sesuai kaidah Dave Hopla. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 210–219.
- Kosasih, D. (2008). *Basketball Fundamentals First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Menssana*, 3(2), 28–36.
- Masrun. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 1–11. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/72>
- Masrun, M., & Nirwandi, N. (2006). *Pengaruh Latihan Plyometrics (Bar Twistj Terhadap Power Lengan*.
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).
- Pratama, C. Y., & Sutopo, P. (2016). Kontribusi fisik dan teknik terhadap keterampilan dribbling atlet bolabasket putri junior Kabupaten Gunungkidul. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 155–163.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal*

- Patriot*, 2(3), 837–847.
- Sandi, K., & Irawadi, H. (2019). Latihan Explosive Power Otot Tungkai Berpengaruh terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 820–830.
- Saputra, H. A., Rasyid, W., Neldi, H., & Masrun, M. (2023). Pengaruh Latihan *Plyometric* Dengan Metode Interval Dan Metode Circuit Training Dengan Motivasi Latihan Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putera Kelas X IPA SMA Negeri 14 Pekanbaru. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 130–142.
- Shah, S. (2012). *Plyometric exercises*. *International Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 115–126.
- Smith, A. S. (2017). Shooter's Touch: Skill Mastery in Basketball through Skill-Appropriate Progressions. *Strategies*, 30(4), 11–16.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42–49.
- Wicaksono, P. (2013). *Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket*.
- Yanti, F. J., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa MA Muslim Cendikia Bengkulu tengah. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24–33.
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322227.