



## Pengaruh Kombinasi Latihan Plyometric Dan Akurasi Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Peserta Ekstrakurikuler Basket SMA N 1 Dukun

Dimas Setiya Ardana<sup>1a</sup>, Dwi Gansar Santi Wijayanti<sup>1b</sup>, Rumini<sup>1c</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: [dimassetya03@students.unnes.ac.id](mailto:dimassetya03@students.unnes.ac.id)<sup>a</sup>, [dwigansarsanti@mail.unnes.ac.id](mailto:dwigansarsanti@mail.unnes.ac.id)<sup>b</sup>,  
[rumini@mail.unnes.ac.id](mailto:rumini@mail.unnes.ac.id)<sup>c</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5206>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak latihan kombinasi antara plyometrik dan akurasi terhadap peningkatan kemampuan *jump shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Dukun. Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui metode eksperimen serta desain *One Group Posttest-Pretest*. Sampel meliputi 25 siswa yang ditentukan melalui teknik total sampling. Instrumen mempergunakan tes kemampuan *jump shoot* yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan program latihan. Data yang terkumpul dianalisa melalui uji t berpasangan (*paired sample t-test*) berbantuan SPSS V.26. Temuan ini memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada rata-rata nilai *jump shoot*, dari 5,43 pada pretest menjadi 7,74 pada posttest. Uji hipotesis menghasilkan nilai t hitung yaitu -9,307, yang melebihi t tabel 2,064, melalui signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwasanya kombinasi latihan plyometrik dan akurasi berdampak positif serta signifikan kepada peningkatan kemampuan *jump shoot* siswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis untuk guru PJOK serta pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa *shooting* siswa di tingkat sekolah menengah.

Kata Kunci: *Jump Shoot*; Latihan *Plyometric*; Latihan Akurasi; Bola Basket; Ekstrakurikuler

Correspondence author: Dimas Setiya Ardana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, [dimassetya03@students.unnes.ac.id](mailto:dimassetya03@students.unnes.ac.id)



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Bola basket yaitu salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh lima pemain dalam tiap tim yang bertujuan untuk memasukkan bola ke ring lawan untuk memperoleh angka sebanyak mungkin (Sidik et al., 2014). Olahraga ini menuntut adanya sinergi antara kekuatan fisik, keterampilan teknik, serta kecepatan dalam mengambil keputusan saat bermain. Di antara berbagai teknik yang ada, *jump shoot* menjadi salah satu teknik utama yang menentukan keberhasilan tim dalam meraih poin. Teknik ini dilakukan dengan melepaskan tembakan ke ring sambil melompat, sehingga memungkinkan pemain menghindari hadangan lawan dan memperoleh sudut tembak yang lebih efektif (Putri & Wicaksono, 2023). Untuk dapat melakukan *jump*

*shoot* secara maksimal, pemain membutuhkan kekuatan eksplosif otot tungkai, stabilitas tubuh, dan tingkat akurasi yang tinggi (Safitri, 2016). Hasil pengamatan di SMA Negeri 1 Dukun menunjukkan bahwa keterampilan *jump shoot* para siswa masih tergolong rendah, yang tampak dari rendahnya ketinggian lompatan dan kurang akuratnya tembakan yang dilakukan.

Namun demikian, kemampuan *jump shoot* tidak hanya bisa ditingkatkan melalui latihan *shooting* biasa. Diperlukan latihan khusus yang mampu meningkatkan kekuatan otot kaki dan presisi tembakan secara bersamaan. Seperti latihan plyometrik, yang tujuannya untuk menambah tingkatan kekuatan eksplosif melalui gerakan lompatan cepat (Herlambang, 2024). Latihan ini juga mampu memperbaiki koordinasi,



keseimbangan, serta kontrol tubuh (Adzkar & Hariyanto, 2015). Latihan hop menghasilkan peningkatan kekuatan dan kecepatan pada gerakan secara signifikan (Griadhi et al., 2018) Selain itu, latihan akurasi memainkan peran penting dalam meningkatkan koordinasi mata dan tangan serta konsistensi dalam menembak.

Latihan plyometrik dikenal efektif untuk meningkatkan kekuatan ledakan otot tungkai melalui gerakan kontraksi otot secara eksplosif serta cepat (Herlambang, 2024). Menurut Bagaskara & Suharjana (2019), latihan ini mampu mengembangkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kelincahan secara menyeluruh. Gerakan yang dinamis dalam latihan plyometrik mendorong otot guna melakukan kontraksi dengan maksimal pada waktu yang singkat, serta juga berkontribusi dalam meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh Di sisi lain, latihan akurasi memegang peranan penting dalam melatih koordinasi mata dan tangan, fokus, serta konsistensi tembakan. Integrasi antara latihan plyometrik dan akurasi terbukti dapat meningkatkan hasil tembakan secara signifikan (Rahmadi et al., 2024).

Gabungan antara latihan plyometrik dan latihan akurasi dipercaya dapat menghasilkan peningkatan kemampuan *jump shoot* yang lebih optimal dibandingkan jika kedua latihan tersebut dilakukan secara terpisah. Sayangnya, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh kombinasi kedua jenis latihan ini terhadap kemampuan *jump shoot* pada siswa sekolah menengah masih sangat terbatas. Kombinasi latihan lompatan dengan teknik akurasi penting dalam mendukung keterampilan shooting bola basket (Alnova et al., 2022). Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi latihan plyometrik dan akurasi terhadap kemampuan *jump shoot* peserta eskul bola basket di SMAN 1 Dukun. Berharap temuan ini bisa berkontribusi secara praktis untuk guru PJOK, pembina, serta pelatih ekstrakurikuler untuk menyusun program latihan secara lebih efektif untuk meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga bola basket. Kebanyakan penelitian sebelumnya cenderung memfokuskan diri pada efek latihan plyometrik terhadap kemampuan fisik seperti tinggi lompatan, kecepatan, atau kelincahan, sementara beberapa lainnya lebih menitikberatkan pada latihan akurasi untuk menyempurnakan teknik *shooting*. Namun, riset

yang menyatukan kedua pendekatan ini untuk menilai pengaruhnya secara langsung terhadap keterampilan *jump shoot* yang menggabungkan unsur fisik dan teknik masih jarang dilakukan. Oleh sebab itu, penelitian ini hadir dengan pendekatan baru, mengkaji dampak kombinasi latihan plyometrik dan akurasi yang diberikan bersamaan untuk meningkatkan keterampilan spesifik pemain, yakni *jump shoot*.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari penelitian ini yaitu guna mengidentifikasi dampak dari kombinasi latihan plyometrik serta akurasi kepada peningkatan kemampuan *jump shoot* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Dukun. Penelitian ini diharapkan tidak hanya berkontribusi di ranah teori ilmu keolahragaan, melainkan memberikan manfaat praktis untuk pelatih, guru PJOK, serta pembina ekstrakurikuler dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan aplikatif di lingkungan sekolah menengah.

## METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui rancangan eksperimen sederhana, yaitu *desain One Group Posttest-Pretest* (Maksum, 2012). Melalui desain ini, peneliti dapat mengamati perubahan kemampuan *jump shoot* peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa kombinasi latihan plyometrik dan akurasi. Kegiatan penelitian ini dijalankan di lingkungan SMAN 1 Dukun selama bulan Maret hingga April 2025.

Populasi penelitian mencakup seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket di sekolah tersebut, dengan jumlah sampel sebanyak 25 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan *jump shoot*, yang dilaksanakan sebelum dan setelah peserta menjalani program latihan. Pengumpulan data dilakukan dengan mencatat jumlah tembakan yang berhasil masuk dari sejumlah percobaan yang telah ditetapkan.

Data hasil tes dianalisa melalui uji statistik *paired sample t-test* berbantuan *software SPSS V.26*. Uji ini dipergunakan untuk mengidentifikasi apakah ada perbedaan secara signifikan dari nilai *posttest* serta *pretest* setelah peserta mengikuti program latihan gabungan. Program latihan yang diberikan berlangsung selama lima minggu, dengan intensitas latihan tiga kali per minggu. Materi latihan mencakup kombinasi gerakan *jump*



*squat, tuck jump, lateral bound, box jump*, serta latihan *shooting* dengan volume latihan yang ditingkatkan secara bertahap setiap minggunya.

Instrumen pengukuran dilakukan dengan mencatat jumlah tembakan yang berhasil masuk dari sejumlah percobaan yang sudah ditetapkan. Proses pengolahan data menggunakan uji *Paired Sample t-Test* yang dijalankan mempergunakan SPSS V.26, guna mengamati apakah terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest setelah program latihan diterapkan.

Program latihan yang dijalankan berlangsung selama lima minggu, dengan

frekuensi latihan sebanyak tiga kali dalam seminggu. Setiap sesi latihan disusun secara bertahap, dengan peningkatan intensitas serta volume latihan secara progresif. Materi latihan *melibatkan kombinasi gerakan jump squat, tuck jump, lateral bound, box jump*, serta latihan *shooting*. Jumlah set dan repetisi ditingkatkan secara bertahap dari minggu ke minggu guna meningkatkan kapasitas fisik peserta.

Kegiatan latihan setiap minggu disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Program Latihan

Pertemuan	Materi Latihan	Set Repetisi
Minggu 1	1. <i>Jump squad + tuck jump</i> 2. <i>Lateral bound</i> 3. <i>Box jump</i> 4. <i>shooting</i>	7 set 8 repetisi Shooting (5 x 7 set) 48 menit
Minggu 2	1. <i>Jump squad + tuck jump</i> 2. <i>Lateral bound</i> 3. <i>Box jump</i> 4. <i>Shooting</i>	8 set 10 repetisi Shooting (5 x 8 set) 62 menit
Minggu 3	1. <i>Jump squad + tuck jump</i> 2. <i>Lateral bound</i> 3. <i>Box jump</i> 4. <i>Shooting</i>	9 set 12 repetisi Shooting (5 x 9 set) 1 jam 16 menit
Minggu 4	1. <i>Jump squad + tuck jump</i> 2. <i>Lateral bound</i> 3. <i>Box jump</i> 4. <i>Shooting</i>	10 set 14 repetisi Shooting (5 x 10 set) 1 jam 30 menit
Minggu 5	1. <i>Jump squad + tuck jump</i> 2. <i>Lateral bound</i> 3. <i>Box jump</i> 4. <i>Shooting</i>	11 set 16 repetisi Shooting (6 x 11 set) 1 jam 44 menit

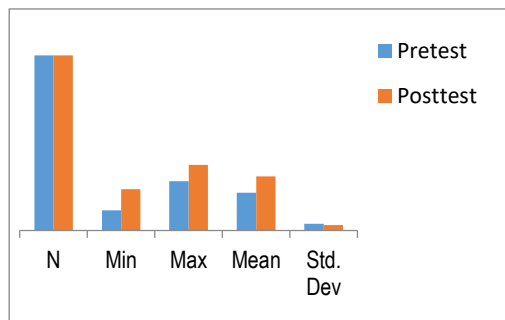
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Sebelum menguji hipotesis, dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan data kemampuan jump shoot siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Dukun. Analisis ini mempunyai tujuan yaitu untuk memberikan gambaran umum nilai yang diperoleh saat *posttest* serta *pretest* pasca mengikuti kegiatan latihan gabungan plyometrik dan akurasi. Hasil analisis ini meliputi Nilai Maksimal, Minimal, rata-rata, serta simpangan baku dalam kondisi sebelum dan setelah perlakuan.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Jump Shoot*

Deskripsi Data	Pretest	Posttest
N	25	25
Minimum	2.88	5.91
Maximum	7.04	9.38
Mean	5.4276	7.7420
Std. Dev	.95713	.77634



Gambar 1. Diagram Pretest Posttest Kemampuan Jump Shoot

Berdasarkan hasil deskriptif, jumlah sampel adalah 25 siswa yang mengikuti pengukuran baik sebelum maupun sesudah latihan Pada tes awal (*pretest*), skor kemampuan *jump shoot* berada dalam rentang 2,88 hingga 7,04, dengan rata-rata sebesar 5,43 dan simpangan baku 0,96. Sementara itu, pada *posttest*, skor minimum meningkat menjadi 5,91 dan maksimum mencapai 9,38, dengan rata-rata 7,74 dan standar deviasi 0,78.

Kenaikan skor rata-rata antara *posttest* dan *pretest* memperlihatkan adanya perkembangan positif dalam kemampuan *jump shoot* peserta setelah mengikuti program latihan gabungan. Hal ini memberikan indikasi bahwa latihan kombinasi antara plyometrik dan akurasi berkontribusi dalam meningkatkan performa tembakan para siswa.

Sebelum uji hipotesis dilakukan, pengujian normalitas data terlebih dahulu dilaksanakan uji normalitas melalui uji *Shapiro-Wilk* dikarenakan banyaknya sampel < 30. dari pengujian tersebut

memperlihatkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,446 dan *posttest* sebesar 0,576, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data dianggap berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk diuji dengan statistik parametrik.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Deskripsi Data	Sig.	Keterangan
PreTest	0.446	Normal
PostTest	0.576	Normal

Langkah analisis berikutnya dilakukan dengan uji *paired sample t-test* yang tujuannya guna melihat apakah terdapat hal yang membedakan secara signifikan dari hasil *pretest* serta *posttest*. Dari uji tersebut menunjukkan bahwa Nilai thitung  $-9,307 > t_{tabel} 2,064$  dalam tingkat signifikan 5%, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Ini mengindikasikan terdapatnya perbedaan secara signifikan dari skor sebelum serta sesudah latihan.

Guna mengetahui adanya perbedaan secara signifikan dari hasil *posttest* serta *pretest*, analisis dilanjutkan dengan uji hipotesis setelah data dikatakan mempunyai distribusi normal berdasarkan hasil pengujian normalitas. Uji *t* berpasangan digunakan karena data berasal dari subjek yang sama yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan. Tujuan uji ini adalah untuk mengetahui bagaimana perlakuan latihan berdampak pada variabel yang diteliti.

Tabel 4. Uji t

Variabel	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Sig.	Keterangan
Latihan <i>Plyometric</i> dan Akurasi	-9.307	2.064	.000	Signifikan

Merujuk dari pengujian *paired sample t-test*, didapatkan nilai thitung  $-9,307$ , dilain sisi *t* tabel ditaraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) dengan derajat kebebasannya 24 adalah 2,064. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) tercatat yaitu 0,000, yang menunjukkan di bawah 0,05.

Merujuk dari hasil analisis, diperoleh bahwasanya nilai thitung melebihi *t* tabel, pada tingkatan signifikansi yang  $< 0,05$ . Ini mengindikasikan bahwasanya  $H_0$  tidak diterima serta  $H_1$  tidak ditolak. Oleh karenanya, bisa dikonfirmasi bahwasanya penerapan latihan plyometrik yang dikombinasikan dengan latihan

akurasi memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *jump shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Dukun.

## PEMBAHASAN

Peningkatan kemampuan *jump shoot* yang signifikan setelah pelatihan membuktikan bahwa kombinasi antara latihan plyometrik dan akurasi memiliki kontribusi nyata terhadap penguasaan teknik dasar *shooting* dalam bola basket. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang melibatkan aspek fisik (*power*) dan aspek teknik (*akurasi*)



secara bersamaan memberikan stimulus yang lebih komprehensif dibanding latihan tunggal.

Latihan plyometrik dirancang untuk mengoptimalkan kekuatan otot melalui kontraksi cepat dan eksplosif (Oneal & Wiriawan, 2025). Latihan ini berperan penting dalam mengembangkan daya ledak otot tungkai yang dibutuhkan saat melompat dalam eksekusi *jump shoot*. Sejalan dengan temuan Herlambang (2024), penggunaan metode plyometrik terbukti meningkatkan ketinggian lompatan atlet bola basket secara signifikan. Temuan serupa diungkapkan Arisetiawan et al. (2020), bahwa latihan seperti *box jump* dan *tuck jump* efektif dalam menunjang kemampuan eksplosif yang mendukung performa *shooting*.

Tidak hanya dari sisi fisik, akurasi juga menjadi elemen penting (Friskawati et al., 2022). Latihan akurasi membantu pemain dalam mengatur koordinasi visual dan motorik, yang sangat penting untuk konsistensi tembakan. Rahmadi et al. (2024) menegaskan bahwa latihan akurasi mampu meningkatkan kontrol otot halus, fokus, serta konsistensi arah tembakan dalam olahraga bola tangan, yang prinsipnya juga dapat diaplikasikan pada bola basket. Dukungan lain diperoleh dari Putri & Wicaksono (2023) yang menunjukkan bahwa latihan gabungan seperti *depth jump* dan *box jump* efektif dalam meningkatkan performa *shooting*. Hal ini juga sejalan dengan kajian AKSOVIC et al. (2021), yang menyatakan bahwa latihan plyometrik tidak hanya meningkatkan kekuatan, tetapi juga memengaruhi kecepatan gerak dan perubahan arah adalah faktor penting dalam menciptakan posisi tembak yang ideal. Penelitian yang dilakukan oleh Thattarauthodiyil & Shenoy (2021) menunjukkan bahwa penggabungan metode plyometrik dengan peregangan dinamis mampu mengoptimalkan performa lompatan vertikal, sejalan dengan hasil temuan dalam studi ini yang menunjukkan peningkatan kemampuan *jump shoot*.

Dengan demikian, program latihan kombinasi ini memberikan dampak positif (Dacholfany et al., 2023) karena mampu melatih dua komponen utama dalam *jump shoot* sekaligus, yaitu kekuatan untuk melompat dan ketepatan saat menembak. Pelatih dan guru PJOK dapat mempertimbangkan pendekatan ini sebagai strategi latihan yang lebih efektif untuk

meningkatkan keterampilan *shooting* peserta didik di tingkat sekolah.

## KESIMPULAN

Merujuk dari hasil pengolahan data serta uji statistik yang dilakukan, dapat diketahui bahwa pelaksanaan program latihan kombinasi plyometrik dan akurasi berdampak signifikan kepada peningkatan kemampuan *jump shoot* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Dukun. Hasil pengujian menggunakan paired sample t-test memperlihatkan bahwasanya ada hal yang membedakan secara signifikan dari hasil posttest serta pretest, di mana nilai t hitung lebih tinggi dibandingkan t tabel, pada tingkatan signifikansi  $< 0,05$

Hasil ini mengindikasikan bahwasanya latihan yang menggabungkan pengembangan kekuatan ledakan otot tungkai melalui plyometrik dan peningkatan akurasi tembakan dapat secara efektif meningkatkan performa *shooting* siswa. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa program latihan gabungan yang disusun secara sistematis memiliki peran penting dalam mengasah keterampilan *jump shoot*, yang merupakan salah satu keterampilan utama dalam permainan bola basket. Oleh karena itu, kombinasi latihan ini dapat disarankan sebagai metode yang efektif bagi pelatih, guru PJOK, dan pembina ekstrakurikuler dalam upaya meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga, khususnya basket.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada pihak SMA Negeri 1 Dukun atas dukungan dan izin yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian ini berlangsung. Apresiasi juga disampaikan kepada guru pembina ekstrakurikuler bola basket serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif, atas kerja sama, komitmen, dan semangat yang mereka tunjukkan sepanjang proses penelitian. Tanpa dukungan dan kontribusi beberapa pihak, penelitian ini tidak bisa dilaksanakan dengan baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Adzkar, R. Z., & Hariyanto, E. (2015). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC (BARRIER HOPS) TERHADAP TINGGI LOMPATAN PEMAIN BOLA BASKET TIM PUTRA SMKN 12 MALANG Saichudin Fakultas Ilmu



- Keolahragaa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 1–183.
- AKSOVIĆ, N., BJELICA, B., MILANOVIĆ, F., JOVANOVIĆ, N., & ZELENOVIĆ, M. (2021). Plyometric training effects on explosive power, sprint and direction change speed in basketball: A review. *Turkish Journal of Kinesiology*, 7(2), 73–79. <https://doi.org/10.31459/turkjin.929325>
- Alnova, J., Syafrial, S., & Defliyanto, D. (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (Free Throw) dalam Bola Basket Putra Club Basket Tunas Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 120–129. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.13074>
- Arisetiawan, R. E., Fepriyanto, A., & Supriyanto, N. A. (2020). Plyometrics: Meningkatkan power otot tungkai dan under shoot atlet bola basket. *Journal Sport Area*, 5(1), 76–83.
- Bagaskara, B. A., & Suharjana, S. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 18(2), 64–69. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29198>
- Dacholfany, M. I., Azis, A. A., Mardiaty, Zulhayana, S., Ahmad, R., Bay, W., & Mokodenseho, S. (2023). Peningkatan Kualitas Pendidikan Masyarakat Melalui Program Pelatihan dan Bimbingan Studi. *Easta Journal of Innovative Community Services*, 1(03), 129–141. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v1i03.121>
- Friskawati, G. F., Supriadi, D., Ikhwayanti, N., Nur, N., & Bell, A. (2022). Peningkatan Kemampuan Fisik dan Taktik Sepak Bola bagi Remaja Desa. *JURNAL AKSARA RAGA*, 4(1), 30–36.
- Griadhi, P. A., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2018). *Pelatihan Pliometrik Diagonal Cone Hop Lebih Efektif Dibandingkan Front Cone Hop Untuk Kecepatan Tendangan Pada Pemain Sepak Bola Smk Plyometric Diagonal Cone Hop Training Is More Effective Than Front Cone Hop To Increase Leg Muscle Strength and Kick Velo.* 6(2), 72–82.
- Herlambang, Y. (2024). Pengaruh latihan kombinasi plyometric menggunakan resistance band terhadap kemampuan vertical jump atlet bola basket putra. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 9–16. <https://doi.org/10.26418/jilo.v7i1.79232>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Oneal, A. O., & Wiriawan, O. (2025). PENGARUH LATIHAN CYCLE SPLIT SQUAT JUMP DAN BURPEES TERHADAP POWER DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA SISWA SMPN 43 SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 896–902.
- Putri, L. A., & Wicaksono, A. (2023). Pengaruh Latihan Box Jump Dan Depth Jump Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pada Tim Bola Basket Putri Sma Negeri 1 Demak Tahun 2022. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(1), 51–58. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v7i1.61358>
- Rahmadi, E., Mashud, M., & Warni, H. (2024). Efektivitas Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Bola Tangan: Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(3), 246–253. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i3.742>
- Safitri, M. & S. (2016). Perbandingan Latihan Shooting Dengan Awalan Dan Latihan Shooting Tanpa Awalan Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Olahraga BolaBasket (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP GENERI 4 Tulungagung). *E-Journal UNESA*, 4(2), 257–262.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 44–48.
- Thattarauthodiyil, U., & Shenoy, B. (2021). Combined and comparative effects of plyometrics and dynamic stretching on vertical jump in volleyball players. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 57(1), 3–8. <https://doi.org/10.47447/tjism.483>