



Pengaruh Latihan *Jump Box* Terhadap Hasil Kemampuan *Three Point Shot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Martapura

Dwi Sartika¹, Wahyu Indra Bayu²

¹Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Indonesia.

* Korespondensi E-mail: wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id¹

Menerima: 13 Mei 2023; **Revisi:** 8 Agustus 2023; **Diterima:** 10 Oktober 2023

 <https://doi.org/10.24036/Mensana.08022023.16>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jump box terhadap hasil three point shoot pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah Desain Pretest-Posttest Satu Kelompok. Sampel ini diambil dengan menggunakan teknik total population sampling dengan total sampel sebanyak 39 mahasiswa. Instrumen penelitian adalah uji tembak tiga titik. Dari hasil pengelolaan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji T, diketahui bahwa latihan jump box berpengaruh terhadap peningkatan hasil three point shoot pada permainan bola basket. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t count lebih besar dari t table (13.730 > 1.70) dengan tingkat kepercayaan sebesar 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$). Pelatihan jump box dapat berpengaruh pada peningkatan hasil three point shoot bagi siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura.. **Kata kunci:** kotak lompat, tembak Tiga titik, permainan Bola basket.

Abstract

This study aims to determine the effect of jump box training on the results of three point shoots for extracurricular basketball students at SMA Negeri 1 Martapura. The method used in this research is experiment. The research design used was One Group Pretest-Posttest Design. This sample was taken using a total population sampling technique with a total sample of 39 students. The research instrument was the three point shoot test. From the results of data management and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the T test formula, that jump box training has an effect on increasing the results of three point shoots in basketball games. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria t count is greater than t table (13.730 > 1.70) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$). Jump box training can have an effect on increasing the results of three point shoots for basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Martapura..

Keywords: *Jump Box, Three Point Shoot, Basketball Game.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik atau gerak. Di sekolah olahraga masuk kedalam pembelajaran pendidikan jasmani, pada saat ini pendidikan berperan penting untuk kehidupan manusia.

Karena, dengan adanya pendidikan, maka manusia bisa hidup dengan tujuan serta fungsi yang terdapat di tujuan Pendidikan Nasional. Pendidikan juga saat ini suatu kebutuhan bagi setiap manusia, karena itu adanya pendidikan bisa meningkatkan kualitas sosial yang ada dalam diri seseorang (Sudarsana, 2015).

Sehingga, bisa menghasilkan manusia yang mempunyai kepribadian serta intelektual yang berkualitas. Salah satu olahraga yang ada ekastrakurikuler di sekolah yaitu ekstrakurikuler basket.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang beranggotakan lima orang pemain yang saling memasukkan kedalam keranjang lawan.

Seperti menurut Febrianta & Sukoco (2013) permainan bola basket merupakan permainan yang dilakukan oleh dua kelompok yang terdiri dari lima pemain, dan setiap kelompok berusaha untuk bisa memasukkan

bola ke ring sebanyak-banyaknya kedalam ke keranjang lawannya serta mencegah lawan untuk memasukkan bola kedalam keranjangnya

Tujuan permainan bola basket yaitu memasukan bola basket kedalam keranjang lawan. Bola boleh dipantulkan ke lantai, bola boleh dioper kepada teman atau juga boleh dipantulkan sambil berjalan (Yusuf & Wibowo, 2017).

Teknik dasar yang ada pada permainan bola basket yaitu, menggiring bola, melempar bola dengan teman satu tim, menangkap bola dari tim, pivot untuk mempertahankan bola, *lay up* merupakan salah satu menembak dengan melangkah dengan kaki 2 langkah dilanjutkan melayang melempar bola, dan *three point* adalah teknik untuk menembak supaya mendapatkan tiga poin, serta *shooting* yaitu menembak dengan jarak yang telah ditentukan sehingga mendapatkan skor.

Menurut Fitrah et al., (2021) permainan bola basket memiliki teknik dasar yang mutlak dikuasai oleh pemain basket, agar dapat bermain baik yakni teknik *shooting*, *passing*, *dribbling* dan pivot.

Secara umum dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yaitu: teknik dasar *dribbling* atau menggiring bola, teknik *passing* mengoper bola, teknik *shooting* menembak bola, teknik dasar *pivot* dan teknik dasar *footwork* atau latihan dasar kaki.

Pada permainan bola basket teknik *shooting* atau tembakan ada beberapa teknik yakni *lay up*, *free throw* dan *three point*. Teknik yang paling efektif untuk mengungguli point atau memenangkan suatu permainan yakni dengan menggunakan teknik tembakan *three point*.

Three point shoot atau tembakan tiga angka adalah teknik yang sangat berguna untuk mendapatkan poin yang banyak. *Three point shoot* merupakan teknik yang sangat penting didalam pertandingan bola basket.

Seperti yang dikatakan oleh Munandar (2021) kondisi fisik yang baik dapat menunjang kemampuan teknik dasar dalam permainan bola basket contohnya mengoper, menggiring dan yang paling penting yakni menembak.

Dari pernyataan ini bahwa saja kondisi fisik sangatlah penting, maka latihan fisik tidak boleh dilewatkan.

Dalam melakukan *three point shoot* pemain haruslah mempunyai *power* otot tungkai yang kuat supaya menghasilkan tembakan tiga point yang tepat. Untuk mempunyai *power* otot

tungkai yang baik yakni melakukan latihan otot kaki salah satu cara untuk melatih *power* otot tungkai tersebut adalah latihan *jump box*.

Latihan *jump box* mempunyai fungsi yaitu untuk meningkatkan otot tungkai yaitu *power*. Menurut Hidayat et al., (2018), Latihan *jump to box* merupakan latihan yang melompat keatas kotak yang kemudian melompat turun Kembali seperti awal, dengan menggunakan kedua kaki atau tungkai yang secara bersamaan.

Sependapat yang dikatakan Barlian (2020) latihan *jump box* merupakan kegiatan latihan melompat keatas kotak balok yang kemudian turun kembali kebelakang seperti sikap semula dan menggunakan kedua tungkai.

Tahapan dalam melakukan gerakan *jump box* menurut Abdillahtulkhaer (2016). Peralatan latihan *jump box* adalah: kotak dengan tinggi 6-12 inchi (15-107cm) dan pelaksanaan latihan *jump box* yaitu: Posisi berdiri dengan kaki dibuka selebar pinggul, posisi badan menghadap ke kotak, gunakan lengan sebagai ayunan ganda kaki mendarat ke tanah, ulangi gerakan tersebut.

Menurut Chu dalam Jurnal Perikles et al., (2016) latihan *jump to box* adalah latihan khusus yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai. Otot-otot yang dilatih pada latihan *jump box* ini yakni *flexi* paha, ekstensi lutut, aduksi serta abduksi yang juga melibatkan otot-otot *gluteus medius* dan *minimus*, *abductor longus*, *brevis*, *magnus*, *minimus* dan *halucis*.

Salah satu latihan *jump box* yang sangat menghasilkan tembakan *three point shot* yang baik adalah latihan otot tungkai dengan bantuan *jump box*.

Sebanding dengan penelitian terdahulu menurut Khalid & Rustiawan (2020) dengan judul "Dampak Latihan *Box Jump* dengan *Tuck Dump* Terhadap Hasil *Three Point Shoot*."

Permasalahan singkat dalam penelitian ini adalah mengukur seberapa besar pengaruh latihan *jump box* dan *tuck dump* terhadap hasil *three point shoot* selanjutnya menurut penelitian Pranawengrum et al., (2018) dengan judul "Perbedaan Pengaruh Latihan *Pliometrik Depth Jump* dan *Jump To Box* Terhadap Performa *Vertical Jump* Pada Pemain Baseket".

Berdasarkan latar belakang dan penelitian terdahulu, maka penelitian ini membahas tentang "Pengaruh Latihan *Jump Box* Terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Martapura."



Karna seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Martapura masih banyak yang kurang dalam latihan otot tungkai dan lemahnya saat melakukan lemparan bola dan Tidak akuratnya lemparan *three point shoot* oleh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Martapura.

Berdasarkan hasil observasi saya, siswa yang mengikuti latihan di ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Martapura ini dalam melakukan teknik *three point shoot* kebanyakan dari siswa tersebut masih belum bisa atau tidak tepat sasaran dalam melakukannya.

Pada teknik *three point shoot* dan lemparannya yang tidak tepat, karena pada saat latihan kurangnya latihan *power* otot tungkai dan tidak terlalu memperhatikan teknik tembakan tiga point yang benar.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment* metode dengan desain penelitian "pretest and posttest one group design", yang melibatkan pemberian tes awal dan tes tindak lanjut untuk semua sampel dalam satu kelompok pelatihan.

Penulisan ini menggunakan tes awal (pretest), latihan rangkaian latihan, dan tes akhir untuk menilai dampak pelaksanaan latihan dan membandingkan hasil dengan temuan ujian pertama sebelum pelaksanaan latihan (post-test).

Sampel penelitian ini dipilih melalui purposeful sampling. Sebanyak 30 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Martapura dipilih sebagai sampel penelitian.

Rutinatas latihan *Jump Box* ini berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam waktu seminggu dengan total 18 pertemuan.

Senin, rabu dan sabtu. Latihan dilaksanakan di lapangan basket SMA Negeri Martapura. Latihan dimulai pukul 15.20 dan berlangsung hingga pukul 17.20. atlet basket yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket ini dijadikan sebagai penelitian. latihan *jump box* guna untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai yang baik dan lemparan yang baik.

Instrumen penelitian ini berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrument dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-

cara yang digunakan dalam mengumpulkan data.

Instrumen penelitian yang digunakan didalam penelitian ini yakni tes tembakan *three point* dengan sudut 0 derajat, 90 derajat dan 135 derajat. Tes ini diambil dari penelitian yang dilakukan oleh (Taufik et al., 2020).

Rumus uji "paired sample t-test" adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan menggunakan software SPSS versi 26.

Langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: Pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest*. *Pretest* dilakukan dilaksanakan tujuannya untuk mengukur kemampuan awal siswa penelitian dalam melakukan *three point shoot*.

Bentuk tes yang diberikan yakni melakukan tembakan *three point* dari tiga titik sebanyak lima kali *shooting* atau tembakan pada setiap titik. Langkah-langkah pada pelaksanaan tes awak ini yakni: melakukan pemanasan terlebih dahulu, pemberian penjelasan dan contoh mengenai prosedur tes yang akan dilakukan, peserta penelitian bersiap di titik yang sudah ada ditentukan yakni dibelakang garis tiga angka, selanjutnya melakukan tembakan *three point* sebanyak lima belas kali percobaan, apabila semua tembakan *there point* masuk, maka akan memperoleh nilai lima belas.

Posttest ini dilaksanakan setelah peserta tes penelitian menjalani 16 kali pertemuan latihan. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan hasil *three point shoot* pada peserta tes yang diberikan perlakuan latihan.

Bentuk tes akhir ini sama saja yang dilakukan seperti tes awal yakni melakukan tembakan *three point shoot* dari tiga titik yang telah ditentukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes awal (pretest), diketahui dari penelitian terhadap 30 sampel siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Martapura Berikut ini adalah hasil tes awal yaitu untuk data terbesar 6 terkecil 1, rata-rata 1,93.

Setelah diberikan perlakuan atau latihan *jump box* selama 16 kali pertemuan ternyata terdapat adanya peningkatan *mean pretest* dan *mean posttest* sebesar 5,1. Tes akhir *three point*

shoot terbesar sebesar 10 dan terkecil 5, serta rata-rata sebesar 7,03.

Berikut ini adalah tabel perbandingan antara *pretest* dan *posttest*. Berikut ini adalah tabel perbandingan antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan tabel di bawah perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat hasil perbandingannya dari hasil *pretest three point shoot* terbanyak sebesar 6 kali dan hasil *three point shoot* terkecil sebesar 1 kali.

Data hasil *posttest three point shoot* terbesar sebesar 10 kali dan hasil *three point shoot* terkecil sebesar 5 kali, dan didapatkan rata-rata dari hasil *pretest* sebesar 1,93 dan hasil *posttest* sebesar 7,03. Sehingga ada perbedaan *mean pretest* dan *posttest* sebesar 5,1.

Tabel 1. Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Hasil	N	Three Point shoot Terbesar	There Poitn Shoot Terkecil	Mea n	Perbe daan Mean Pretes t dan Posste st
<i>Pretest</i>	30	6	1	1,93	5,1
<i>Posttest</i>	30	10	5	7,03	5,1

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,145	0,059	Normal
<i>Post-test</i>	0,102	0,176	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *One Sampel Kolmogorov Smirnov Test* di atas lebih cenderung terlihat bahwa harga berada di antara (-1) dan (+1), maka hasil yang didapatkan bahwa data *pretest* dan *posttest*

berdistribusi normal. Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikan	Kesimpulan
<i>Theree Point Shott</i>	0,170	Homogen

Hasil yang didapatkan diperoleh data signifikan $>0,05$, menyatakan bahwa contoh perbedaannya homogen, maka pada saat itu spekulasi yang menyatakan perubahan faktor-faktor saat ini merupakan sesuatu yang sangat mirip atau diakui.

Akibatnya sangat mungkin beralasan bahwa perubahan populasi yakni homogen.

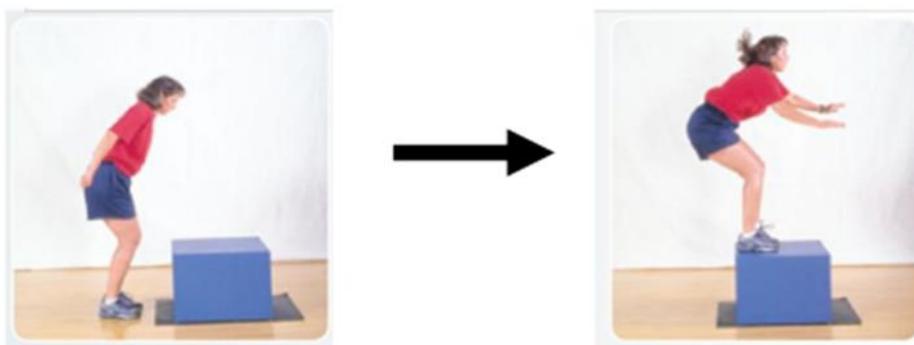
Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	t- hitung	sig	Level of Signifikan
<i>Pretest- Posttest</i>	13,7	0,000	0,05

Informasi dari perhitungan terukur “uji t” mendapatkan hasil 13,730 sedangkan T tabel adalah 1,70 yang di dapatkan dari tabel disperse T dengan $dk=39$ dan tingkat kepastian 95% ($=0,05$) tercatat dalam tabel.

Standar pengujian spekulasi mengakui H_1 Jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ (-1), dan menolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel}$ (1-), karena T_{hitung} (13,730) $> T_{tabel}$ (1,70), maka terdapat perbedaan besar antara *posttest* dan *pretest*. Dengan cara ini teori H_0 ditolak dan spekulasi H_1 diterima.

Artinya ada pengaruh latihan *jump box* terhadap hasil *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura.





Gambar 1. 1 Contoh melakukan gerakan *jump box*

Sumber: (Abdillahtulkhaer, 2016)

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa saja latihan *jump box* dapat digunakan untuk meningkatkan hasil *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura.

Hal ini karena, dapat dilihat adanya peningkatan dari hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikannya suatu perlakuan berupa latihan *jump box*.

Hasil yang di dapatkan dari *pretest* memiliki rata-rata sebesar 1,93 dan hasil *posttest* rata-rata sebesar 7,03. Dari hasil “uji t” mendapatkan hasil 13,730 sedangkan untuk T_{tabel} adalah 1,70. Jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ (-1) diterima, dan menolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel}$ (1-), karena T_{hitung} (13,730) $> T_{tabel}$ (1,70), maka terdapat perbedaan besar antara *posttest* dan *pretest*.

Dengan cara ini teori H_0 ditolak dan spekulasi H_1 diterima. Artinya ada pengaruh latihan *jump box* terhadap hasil *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura.

Artinya bahwa saja dengan latihan *jump box* dapat mempengaruhi hasil *three point shoot* di bandingkan dengan sebelum melakukan latihan tanpa menggunakan latihan *jump box*.

Mengingat latihan ini diperbolehkan selama satu setengah bulan dengan pengulangan yang dilakukan 3 kali dalam 1 Minggu.

Menurut Syamsuramel et al., (2019) mengatakan bahwa saja persiapan merupakan interaksi yang tepat untuk mempersiapkan pesaing pada tingkat eksekusi yang paling baik dan diselesaikan lebih dari satu kali dengan beban yang semakin bertambah.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura.

Latihan *jump box* merupakan latihan yang melompat ke atas kotak yang kemudian melompat turun kembali seperti awal, dengan menggunakan kedua kaki atau tungkai yang dilakukan secara bersamaan.

Latihan *jump box* ini dilakukan karena berfungsi untuk meningkatkan otot tungkai pemain bola basket. Seperti pendapat Hidayat et al., (2018) menyatakan bahwa latihan *plyometric*

jump to box berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

Sependapat yang dikatakan Barlian (2020) latihan *jump box* merupakan kegiatan latihan melompat keatas kotak balok yang kemudian turun kembali kebelakang seperti sikap semula dan menggunakan kedua tungkai.

Oleh karena itu latihan *jump box* ini sangat bai untuk melatih kekuatan otot kaki (tungkai) agar dapat memberikan *power* yang lebih kuat, maka latihan ini dapat memberikan kontribusi terhadap jauhnya hasil *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura.

Seperti yang dikatan oleh Pembayun et al., (2018) bahwa salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan *power* tungkai yaitu dengan cara latihan *jump box* yang akan berdampak pada pembesaran otot yang secara otomatis akan bertambah kemampuan kekuatan otot tersebut dengan baik.

Hasil yang di dapatkan melihatkan bahwa saja latihan *jump box* dapat diberikan kepada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura, karena memberikan dampak yang positif pada peningkatannya hasil *three point shoot* pada ekstrakurikuler permainan bola basket.

Tembakan yang menghasilkan poin 3 dan daerahnya pun di daerah/area tiga point, dengan cara mengangkat bola tinggi dan melakukan tembakan tetapi bola yang dilepas tidak bersamaan dengan lompatan merupakan *shooting three point* (Darumoyo, 2019).

Teknik *three point shoot* ini sangat penting harus dikuasai oleh para pemain bola basket. Teknik *three point shoot* ini sangat diperlukannya *power* otot tungkai agar dapat menghasilkan lemparan yang kuat dan tepat, agar dapat dijadikan peluang untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya di *ring* lawan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khalid & Rustiawan (2020) didapatkan hasil bahwa saja latihan *jump box* dapat memberikan kontribusi yang baik untuk teknik tembakan tiga point atau *three point shoot* pada pemain basket.

Jadi dari uraian di atas yang telah dijelaskan bahwa saja latihan *jump box* dapat

meningkatkan hasil *three point shoot* pada permainan bola basket.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang sudah didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa saja latihan *jump box* dapat berpengaruh terhadap peningkatan hasil *three point shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Martapura.

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa saja latihan *jump box* dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan hasil *three point shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillahtulkaer, M. (2016). Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia Sulawesi (PERSIS) Bina Bola Makasar. *Makasar: Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. <https://www.academia.edu/download/52516703/c13112011.pdf>
- Abdillahtulkaer, M. (2016). Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Sulawesi (Persis) Bina Bola Makassar. *Makasar*, 5(December), 118–138. <https://www.academia.edu/download/52516703/c13112011.pdf>
- Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79.
- Darumoyo, K. (2019). Analisis biomekanik gerak *three point shoot* Klay Thompson dari berbagai sudut dalam pertandingan tim bolabasket Amerika Serikat pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 2(2), 1–7. <https://core.ac.uk/download/pdf/229505827.pdf>
- 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.
- Hidayat, T., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai pada Pemain Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Teknologi Nasional Malang. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 136–143. <https://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/download/5292/2851>
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak latihan box jump dengan tuck jump terhadap hasil *three point shoot*. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113–122. <https://www.academia.edu/download/68129500/3205.pdf>
- Munandar, M. A. (2021). *Survei keterampilan dribbling, passing dan shooting bermain bola basket pada siswa ekstrakurikuler Bola basket putra sma negeri 2 kota jambi*. Universitas jambi. <https://repository.unja.ac.id/16404/7/BAB-II.pdf>
- Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87–104.
- Pranawengrum, D. E., Riyanto, A., & Fis, M. (2018). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Performa Vertical Jump Pada Pemain Basket*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta. https://digilib.unisayogya.ac.id/3863/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Sudarsana, I. K. (2015). Peningkatan mutu pendidikan luar sekolah dalam upayapembangunan sumber daya manusia. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 1(1), 1–14.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3



Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).

Yusuf, R. J. S., & Wibowo, R. (2017). Model Latihan Dribble Bolabasket untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 30–35.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/download/09-02-05/5153>