

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC JUMP TO BOX  
TERHADAP TINGGI LOMPATAN PADA  
ATLET BASKET PUTRI SMANDALA MUTIARA**

**SKRIPSI**

**oleh**

**Octa Munawaroh**

**NIM : 06061182025010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2024**

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK JUMP TO BOX  
TERHADAP TINGGI LOMPATAN PADA  
ATLET BASKET PUTRI SMANDALA MUTIARA**

**SKRIPSI**

Oleh


**Octa Munawaroh**

**NIM 06061182025010**


**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

  
**Destriani, M. Pd**  
**NIP. 198912012019032018**

Pembimbing Skripsi,

  
**Prof. Dr. Hyakrus, M.Kes**  
**NIP. 196208121987021001**



**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK JUMP TO BOX  
TERHADAP TINGGI LOMPATAN PADA ATLET  
BASKET PUTRI SMANDALA MUTIARA**

**SKRIPSI**

**Octa Munawaroh**

**NIM: 06061182025010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 09 Januari 2024**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes**

**2. Anggota : Destriani, M.Pd**


**Palembang, 09 Januari 2024**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Octa Munawaroh

Nim : 06061182025010

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric Jump To Box* Terhadap Tinggi Lompatan Pada Atlet Basket Putri Smandala Mutiara” ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh- sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Octa Munawaroh

NIM. 06061182025010

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric Jump To Box* Terhadap Tinggi Lompatan Pada Atlet Basket Putri Smandala Mutiara“ disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kembali kepada Ibu Destriani M.Pd selaku Doen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur penulis ucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkat rahmat dan karunianya menghadirkan orang-orang yang memberikan dukungan, pengarahan, bimbingan dan bantuan kepada penulis.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT Yang maha Esa karena berkat Rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua Orang tua yang sangat kucintai Alm ayahanda Makmur Marus yang telah menanamkan moral kepada anaknya sejak sepeninggalannya dan Ibu ku Sundari Wanita terhebat menjadi tulang punggung untuk keluarga. Terima kasih untuk segala doa untuk kebaikan penulis. Terima kasih untuk semua jerih payah mencari nafkah untuk segala biaya pendidikan penulis, terima kasih untuk segala dukungan, pengertian dan kasih sayang yang tiada henti kepada penulis dan terima kasih untuk menjadi pelipur lara dan support system terbaik yang pernah ada bagi penulis
3. Saudara penulis yakni Ayukku Sinta Maya Sari dan Yulia Triandani yang telah banyak mengarahkan dan mendengarkan keluh kesah penulis.
4. Keponakan penulis Khaizuran Ghazi, Arif Abdillah, Luthfiah Maulida Khalila dan Luthfiah Maulida Kharima menjadi moodboster penghibur penulis di saat lelah.
5. Kepada Riko yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga. Terima kasih untuk segala usaha dalam menemani proses yang panjang dan melelahkan. Terima kasih untuk tidak pernah berpaling menjadi pendengar dan selalu mengajak penulis untuk refreshing, relaxing dan healing di waktu sulit penulis.
6. Pelatih Basket Smandala Mutiara Susan Meisaroh yang selalu mensupport jalannya skripsi dan membantu sekaligus menemani selama penulis melakukan penelitian di sekolah.

7. Keluarga besar basket Smandala Mutiara terutama kepada Tasya Imanda, Karina Meisari, Sefia Satriani Usman, Septi Amalia dan Maharani Sanjaya yang telah membantu selama penulis melakukan penelitian di sekolah.
8. Kepala Sekolah SMAN 2 Lahat Bapak Tri Turnadi, Waka Humas Bapak Zuhairin, Guru Penjaskes Ibu Yuliana Nurjannah dan Staf T.U Bapak Yudi yang telah membantu banyak hal untuk penulis selama proses penelitian di sekolah.
9. Teman seperjuangan skripsi Nabila Shafa Salsabilla, Aprilliani Kartika Putri dan Faradilla Dwi Afriyanti yang sudah banyak membantu penulis selama proses penulisan skripsi.
10. Seluruh Ibu dan Bapak Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis berkuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya
11. Keluarga besar Penjaskes Indralaya 2020 yang telah banyak membantu penulis dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan
12. Untuk diri sendiri yang telah mau berjuang hingga akhir, yang sudah mampu berdamai dengan diri sendiri menerima segala tangis jerih payah, terima kasih sudah bertahan dengan prinsip yang tertanam dalam diri selalu bersedia meyakinkan diri sendiri untuk mengantarkanku ke garis akhir yang ku sebut : “sampai”.

## DAFTAR ISI

<b>PRAKATA</b> .....	i
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	2
1.2.1 Identifikasi Masalah .....	2
1.2.2 Batasan Masalah .....	2
1.2.3 Rumusan Masalah .....	3
1.2.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.2.5 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	4
2.1 Hakikat Bola Basket .....	4
2.1.1 Lapangan dan Peralatan Olahraga Bola Basket .....	5
2.2 Teknik Dasar Olahraga Bola Basket .....	6
2.2.1 <i>Dribble</i> .....	6
2.2.2 <i>Passing</i> dan <i>Catching</i> .....	7
2.2.3 <i>Shooting</i> .....	8
2.2.4 <i>Pivot</i> .....	10
2.2.5 <i>Rebound</i> .....	10
2.3 Hakikat Latihan .....	11



2.4	Hakikat Latihan <i>Plyometric</i> .....	11
2.4.1	Jenis Latihan <i>Plyometric</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5	Latihan <i>Plyometric Jump To Box</i> .....	12
2.6	Hakikat <i>Power</i> Tungkai .....	14
2.7	Hakikat Tinggi Lompatan .....	15
2.8	Penelitian Yang Relevan .....	15
2.9	Kerangka Berpikir .....	16
2.10	Hipotesis Penelitian .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>19</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	19
3.2	Rancangan Penelitian.....	19
3.3	Variabel Penelitian .....	20
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	20
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
3.6	Waktu dan Tempat Penelitian .....	21
3.7	Prosedur Penelitian .....	21
3.8	Instrumen Penelitian .....	22
3.8.1	Test <i>Vertical Jump</i> .....	22
3.9	Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.10	Teknik Analisis Data.....	24
3.10.1	Uji Normalitas .....	24
3.10.2	Uji Hipotesis.....	24
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>25</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	25
4.1.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	25
4.1.2	Deskripsi Data Statistik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	27
4.2	Hasil Analisis Data .....	28
4.2.1	Uji Normalitas.....	28
4.2.2	Uji Hipotesis .....	29
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian .....	30

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
5.1 Kesimpulan .....	36
5.2 Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ukuran Lapangan Permainan Bola Basket .....	5
Gambar 2. 5 <i>Dribble</i> Bola Basket.....	7
Gambar 2. 6 <i>Baseball Pass</i> .....	7
Gambar 2. 7 <i>Chest Pass</i> .....	7
Gambar 2. 8 <i>Bounce Pass</i> .....	8
Gambar 2. 9 <i>Head Pass</i> .....	8
Gambar 2. 10 <i>One Hand Shoot</i> .....	8
Gambar 2. 11 <i>Layup</i> .....	9
Gambar 2. 12 <i>Hook Shoot</i> .....	9
Gambar 2. 13 <i>Jumpshoot</i> .....	9
Gambar 2. 14 Pivot Ke Depan Badan.....	10
Gambar 2. 15 <i>Pivot</i> Ke Belakang Badan .....	10
Gambar 2. 16 <i>Rebound</i> Bola Basket.....	10
Gambar 2. 17 Teknik <i>Jump to box</i> .....	13
Gambar 2.19 Kerangka Berpikir .....	17
Gambar 3. 1 Desain Penelitian .....	19
Gambar 4.1 Diagram Batang <i>Pretest</i> Tinggi Lompatan.....	27
Gambar 4.2 Diagram Batang <i>Posttest</i> Tinggi Lompatan .....	27

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Data Normatif Untuk <i>Vertical Jump</i> .....	23
Tabel 4.1 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> latihan <i>jump to box</i> .....	25
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tinggi Lompatan .....	26
Tabel 4.3 Perbandingan <i>Mean</i> Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	28
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data.....	29
Tabel 4.5 Uji Hipotesis Data .....	29
Tabel 4.6 Hasil Uji-T <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tinggi Lompatan.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup .....	41
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi .....	42
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal .....	43
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal .....	44
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal .....	45
Lampiran 6. SK Pembimbing .....	46
Lampiran 7. SK Penelitian .....	48
Lampiran 8. Surat Izin Dinas Pendidikan Provinsi .....	49
Lampiran 9. Surat Telah Melakukan Penelitian .....	50
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian .....	51
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	52
Lampiran 12. Perbaikan Seminar Hasil Penelitian .....	53
Lampiran 14. Bukti Perbaikan Skripsi.....	55
Lampiran 15. Surat Bebas Plagiasi .....	56
Lampiran 16. Program Latihan.....	57
Lampiran 17. Data Hasil <i>Pretest</i> .....	61
Lampiran 18. Data Hasil <i>Posttest</i> .....	62
Lampiran 19. Deskriptif Statistik Data Pretest Posttest.....	63
Lampiran 20. Hasil Uji Normalitas.....	64
Lampiran 21. Uji Hipotesis (Uji-t) .....	66
Lampiran 22. Tabel Distribusi-t.....	67
Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian.....	68

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap tinggi lompatan pada atlet basket putri Smandala Mutiara. Metode penelitian yang digunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian yang digunakan 30 orang atlet basket putri smandala mutiara. Analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *plyometric jump to box* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Hasil *pretest* tes *vertical jump* diperoleh nilai maksimal 41, nilai minimal 27 dan rata-rata 35,47, sedangkan pada data *posttest* tes *vertical jump* diperoleh nilai maksimal 42, nilai minimal 28 dan rata-rata 36.30 dengan peningkatan rata-rata sebesar 0,83. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ada peningkatan tinggi lompatan sebelum dan setelah diberi perlakuan. Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung 5,000 > t table 2,045 dengan p 0,000 < 0,05. Kenaikan persentase rata-rata sebesar 2,3 %. Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan *plyometric jump to box* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet basket putri smandala Mutiara, Sehingga Ha dapat diterima dan H0 ditolak.

**Kata Kunci :** *Basket, Plyometrik, Jump To Box, Tinggi Lompatan*

## ABSTRAK

This study aims to determine the effect of plyometric jump to box training on jump height in female basketball athletes, Smandala Mutiara. The research method used was quasi-experimental with a one group pretest-posttest design. The research sample used was 30 female basketball athletes at Smandala Mutiara. Data analysis used the t-test with a significance level of 5% (0.05). The treatment in this study was jump to box plyometric training for 6 weeks with a frequency of 3 times a week. The pretest results of the vertical jump test obtained a maximum score of 41, a minimum score of 27 and an average of 35.47, meanwhile, the posttest data for the vertical jump test obtained a maximum score of 42, a minimum score of 28 and an average of 36.30 with an average increase of 0,83. This indicates that there was an increase in jump height before and after treatment. The results of the t-test obtained a calculated t value of 5.000 > t table 2.045 with p 0.000 < 0.05. The average percentage increase was 2.3%. The t-test results showed that jump to box plyometric training had a significant effect on increasing jump height in female basketball athletes at Smandala Mutiara, so  $H_a$  can be accepted and  $H_0$  is rejected.

***Keywords : Basketball, Plyometrics, Jump To Box, Jump Heigh***

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang terus berkembang dan mengalami peningkatan di berbagai penjuru negara terutama negara bagian barat. Terbukti dengan adanya kompetisi yang sering diselenggarakan seperti *British Basketball League (BBL)* di Inggris, *National Basketball Association (NBA)* di Amerika dan *Indonesia Basketball League (IBL)* di Indonesia (SANJAYA & Iyakrus, 2022). Di Indonesia olahraga basket juga terus mengalami perkembangan dan tersebar luas di berbagai wilayah Indonesia. Hal ini menandakan bahwa semakin majunya keinginan dan pemikiran untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga basket tiap-tiap daerah dan wilayah di Indonesia.

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang pemain tiap tim yang bertujuan untuk memasukan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan memerlukan kerja sama dalam tim (Saputra, 2020). Permainan olahraga basket merupakan jenis dan cabang olahraga modern yang cepat tingkat perkembangannya (Sari et al., 2019). Olahraga basket juga sudah dikenal dan diminati dari berbagai kalangan baik kalangan muda maupun tua. Iyakrus (2019) mengemukakan bahwa pengenalan olahraga dengan penanganan yang baik sejak usia dini adalah hal yang mutlak harus dilakukan untuk mencapai prestasi. Prestasi olahraga basket juga mengalami peningkatan di tingkat regional, nasional maupun internasional. Meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga basket diperlukan performa yang baik saat pertandingan dan penguasaan terhadap teknik dasar dari permainan bola basket. Penguasaan teknik dasar setiap individu sangat penting, Teknik dasar tersebut berupa *shooting, passing, dribbling, rebounding, defending*, bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain (Victorian & Sari, 2019). Selain Teknik, salah satu komponen yang perlu diperhatikan adalah fisik pada pemain bola basket. *Agility, power,*



*endurance*, *speed*, dan *strength* pada pemain bola basket harus dilatih karena akan mempengaruhi performa dalam pertandingan (Lestari et al., 2021).

Permainan bola basket prinsip utamanya adalah mengembangkan fisik ke level paling tinggi sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai prestasi dalam permainan. Komponen dasar fisik yang perlu dikuasai yaitu kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, daya tahan, daya ledak (*power*) dan koordinasi (Lestari et al., 2021). *Power* sangat berperan penting dalam permainan bola basket, karena *power* meningkatkan kemampuan otot tungkai. *Power* sangat dibutuhkan bagi pemain basket untuk mengembangkan variasi gerakan, diantaranya variasi lompatan, akselerasi gerakan, perubahan arah secara mendadak, menghentikan bola tembakan, melakukan *passing* dan *jump-shoot* (Aksović et al., 2020). *Power* sangat dibutuhkan di permainan bola basket ketika pemain melakukan *rebound*, *layup* dan *jumpshoot*, sehingga sangat dibutuhkan *power* otot tungkai untuk menghasilkan tinggi lompatan yang baik.

*Power* sangat penting dalam olahraga basket sehingga *power* harus dilatih dengan menggunakan metode latihan untuk menghasilkan tinggi lompatan yang baik. Metode latihan adalah suatu cara yang digunakan dan disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan tujuan dari latihan (Azhar, 2019). Salah satu bentuk latihan yang bertujuan meningkatkan tinggi lompatan adalah latihan *plyometric*. Latihan *plyometric* merupakan latihan yang kompleks yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, koordinasi, gerak refleks, meningkatkan tinggi lompatan dan performa dari atlet itu sendiri (Ramirez-Campillo et al., 2022). Latihan *plyometric* sudah banyak digunakan di berbagai cabang olahraga termasuk olahraga basket yang tujuannya meningkatkan performa fisik pada atlet. Latihan *plyometric jump to box* merupakan salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

Pada olahraga basket tinggi lompatan sangat dibutuhkan, khususnya Ketika melakukan teknik dasar yang gerakannya memerlukan tinggi lompatan yang baik seperti *rebound*, *layup* dan *jumpshoot*, lompatan yang dihasilkan sangat rendah dikarenakan kurangnya *power* saat melompat. Sesuai pengamatan saya pada liga DBL South sumatera series putri tahun 2022 dan 2023 tim basket Smandala Mutiara

mengalami kekalahan saat final padahal tiap pemain memiliki keterampilan dan ketahanan fisik yang baik. Berdasarkan pengamatan tersebut ternyata banyak pemain yang belum maksimal dalam melakukan *rebound* dan *layup*, disebabkan karena rendahnya lompatan yang dihasilkan saat melakukan *rebound* dan *lay up* dan kurangnya *power* otot tungkai pada pemain basket putri smandala mutiara. Setelah dilakukan pengamatan latihan yang digunakan untuk melatih kekuatan otot tungkai kaki sangat kurang, menunjukkan kurangnya kesadaran bahwa tinggi lompatan sangat dibutuhkan dalam olahraga basket. Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu dilakukan penelitian untuk meningkatkan tinggi lompatan dengan menggunakan latihan *plyometric jump to box* untuk mengetahui pengaruh yang diberikan dari latihan *plyometric jump to box* terhadap peningkatan tinggi lompatan atlet basket putri Smandala Mutiara.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Rendahnya tinggi lompatan yang dihasilkan saat melakukan *rebound* dan *layup*
2. Kurangnya kekuatan atau *power* otot tungkai tim basket putri Smandala Mutiara
3. Kurangnya akan kesadaran bahwa tinggi lompatan sangat dibutuhkan dalam olahraga basket
4. Latihan yang digunakan untuk melatih otot tungkai kaki sangat kurang

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas peneliti membatasi masalah yaitu latihan *plyometric jump to box* dapat berpengaruh terhadap tinggi lompatan pada tim basket putri Smandala Mutiara.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan penelitian di atas maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Bagaimana pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap tinggi lompatan pada atlet basket putri Smandala Mutiara ?”.

### **1.2.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang disebutkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric jump to box* terhadap tinggi lompatan pada atlet basket putri smandala mutiara.

### **1.2.5 Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti, menjadi sebuah pengalaman yang berharga bagi peneliti dalam bidang kepelatihan olahraga khususnya cabang olahraga basket sehingga dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.
2. Bagi pelatih, guru atau pendidik, memberikan wawasan mengenai bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai untuk pemain basket di Indonesia.
3. Bagi pembaca, menjadi salah satu sumber informasi mengenai pengaruh dari latihan *plyometric jump to box* terhadap peningkatan tinggi lompatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillahtulkhaer, M. (2016). Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia. *Indonesia Sulawesi, Bina Bola Makassar*.
- ADITYA, N. A. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Srandakan Bantul. *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Srandakan Bantul Oleh, May*, 31–48.
- 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., Kocić, M., Berić, D., & Bubanj, S. (2020). Explosive Power in Basketball Players. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 1, 119. <https://doi.org/10.22190/fupes200119011a>
- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli Pada Tim Putri Penjaskesrek Undana. *Jurnal Segar*, 8(1), 38–46. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.05>
- Azhar, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8230>
- Chu, D. A., & Panariello, R. A. (1992). Jumping into Plyometrics. In *National Strength & Conditioning Association Journal* (Vol. 9, Issue 4). [https://doi.org/10.1519/0744-0049\(1984\)009<0081:jip>2.3.co;2](https://doi.org/10.1519/0744-0049(1984)009<0081:jip>2.3.co;2)
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). Current Concepts of Plyometric Exercise. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 760–786. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26618058> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4637913>
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2021). Pembelajaran Smash Permainan

- Bola Voli: Ujicoba Skala Kecil. *Jurnal MensSana*.  
<http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/180>
- Destriani, Destriana, Switri, E., & Yusufi, H. (2019). Pengembangan Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Mahasiswa. *SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 16–28.  
<https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/12605>
- FIBA. (2022). *Official Basketball Rules 2022* (Vol. 1, pp. 1–104).  
<https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules/current.pdf>
- Fitrah, F., Bayu, W. I., & Iyakrus, I. (2021). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Passing Chest Pass Pada Ekstrakurikuler Bola Basket. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 24–28.  
<https://doi.org/10.36379/corner.v2i1.190>
- Gjinovci, B., Idrizovic, K., Uljevic, O., & Sekulic, D. (2017). Plyometric training improves sprinting, jumping and throwing capacities of high level female volleyball players better than skill-based conditioning. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(4), 527–535.
- Gumilar Zakaria, Deni Mudian, dan P. R. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(1), 20–27.  
<http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/211>
- Haspami, P. (2019). Pengaruh Latihan Skipping terhadap Tinggi Loncatan Vertical Jump Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(2), 399–410.  
<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/458>
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).  
<https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Kusuma, W. A., Syafaruddin, S., & Destriana, D. (2019). Latihan Skipping terhadap Peningkatan Keterampilan Open Smash pada Permainan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).  
<https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8127>
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan

- Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.3.365-376.2020>
- Lestari, I. R., Fisioterapi, P. S., Keperawatan, F., & Hasanuddin, U. (2021). *Tinggi Lompatan Pada Atlet Basket Putri Pon Sulsel 2021 Tinggi Lompatan Pada Atlet Basket Putri Pon Sulsel 2021*.
- Noprianti, E., Iyakrus, I., & Syafaruddin, S. (2018). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Hasil Kecepatan Dribble Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Methodist 1 Talang Kelapa*.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pomatahu, A. R. (2018). Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Yogyakarta: Zahir Publishing*, 55.
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>
- Ramirez-Campillo, R., García-Hermoso, A., Moran, J., Chaabene, H., Negra, Y., & Scanlan, A. T. (2022). The effects of plyometric jump training on physical fitness attributes in basketball players: A meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 11(6), 656–670. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.12.005>
- Rodríguez-Rosell, D., Mora-Custodio, R., Franco-Márquez, F., Yáñez-García, J. M., & González-Badillo, J. J. (2017). Traditional vs. Sport-specific vertical jump tests: Reliability, validity, and relationship with the legs strength and sprint performance in adult and teen soccer and basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(1), 196–206. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001476>
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Penulis: Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil*

*Rifqi Munawar, S.Or.*

- SANJAYA, M., & Iyakrus, I. (2022). *Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Pada Club Tunas Academy Lahat.*
- Sari, O. N. K., Hartati, H., & Aryanti, S. (2019). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8077>
- Solahuddin, S. (2019). Meningkatkan Kemampuan Taktis Atlet Bola Basket Junior Melalui Small Sided Games. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/11304>
- Sumirat, H., & Fauzi, M. S. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Tinggi Loncatan Smes Atlet Bola Voli Pemula Yuso Kota Yogyakarta Usia 11-14 Tahun the .... *Pend. Kepeleatihan Olahraga* .... <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/15460%0Ahttps://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/download/15460/14965>
- Tyas, D. S., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Dan Rim Jumps Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Negeri 3 Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 156. <https://doi.org/10.17977/um040v3i2p156-167>
- Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 8. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2250>
- Wendy Irwan Saputra. (2020). Model Latihan Keterampilan Lay-Up Shoot Bola Basket Berbasis Permainan Untuk Usia 16-18 Tahun. *Skripsi Diterbitkan.*
- Yusfi, H., Bayu, W. I., Giartama, Destriani, & Solahuddin, S. (2022). Analisis Kebutuhan Alat Ukur Power Otot Tungkai Berbasis Aplikasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 303–310. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/19311/pdf>