



Original Article

Pengaruh multidirectional skipping terhadap kemampuan lay-up

The effect of multidirectional skipping on lay-up ability

Maharani Sanjaya¹, Iyakrus², Soleh Solahuddin^{1,3,*}, Wahyu Indra Bayu²

¹Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya, Indonesia

²Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, Indonesia

³Program Doktor Pendidikan Jasmani, PPs, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

maharanisanjaya17@gmail.com; iyakrus@fkip.unsri.ac.id; solehsolahuddin@fkip.unsri.ac.id; wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket pada pemain Club Tunas Academy Lahat. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *Quasi Experiment Design*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode rancangan/desain penelitian *One Group Pretest – Posttest Design*. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang pemain yang terdiri dari 15 pemain laki-laki dan 15 pemain perempuan. Terdapat dua penilaian dalam penelitian ini yaitu kemampuan gerak *lay-up shoot* bola basket pemain dan hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket. Teknik analisis menggunakan metode “uji-t”. setelah melakukan latihan dan dilakukan *posttest*, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 7,73 untuk kemampuan gerak *lay-up shoot* bola basket dan 2,47 untuk peningkatan rata-rata hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket. Serta hasil hipotesis untuk kemampuan gerak *lay-up shoot* bola basket menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $21,376 > 1,70$, dan begitu juga hipotesis hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket yaitu $17,409 > 1,70$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, hal ini menunjukkan bahwa metode latihan lompat tali memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket. Implikasi penelitian ini adalah latihan lompat tali dapat digunakan dalam *lay-up shoot* pada permainan bola basket.

Kata kunci: lompat tali, *lay-up*, bola basket.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of jumping rope exercise on the results of the *lay-up shoot* ability of basketball players at Club Tunas Academy Lahat. This study uses an experimental method with *Quasi Experiment Design*. This research is quantitative research that uses the research design method "One Group Pretest - Posttest Design. The sample used is 30 players consisting of 15 male players and 15 female players. There are two assessments in this study, namely the player's basketball *lay-up shooting* ability and the results of the basketball *lay-up shoot* ability. The analysis technique uses the "t-test" method. After doing the exercises and doing the *posttest*, there was an average increase of 7.73 for the ability to move the *lay-up shoot* for basketball and 2.47 for the average increase in the *lay-up shoot* ability for basketball. As well as the results of the hypothesis for the ability to shoot basketball *lay ups*, the value of t_{count} is greater than t_{table} , which is $21.376 > 1.70$, and so is the hypothesis that the results of the basketball *lay-up shoot* ability are $17.409 > 1.70$ then

Ha is accepted and Ho is rejected, p. This shows that the jump rope training method influences the results of the lay-up shoot ability of basketball. The implication of this research is that jumping rope exercises can be used in lay-up shoots in basketball games.

Key words: *skipping, lay-up, basketball.*

Received: 2022-06-07; Accepted: 2022-06-30 ; Published: 2022-06-30

© 2022 Universitas suryakencana, e-ISSN : 2721-7175(online), p-ISSN : 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maempo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakencana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kekompakan tim dalam bermain, yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Sulaiman & Matakupan, 2021; Wissel, 2000). Oliver (2007) mengemukakan ada banyak teknik dalam permainan bola basket salah satunya yaitu *shooting* yang memiliki banyak macam-macamnya seperti *lay-up shoot, jump shoot, one hand set shoot, power move, hook shoot, three point shoot, free throw shoot*. Cahya et al., (2021) mengemukakan bahwa teknik dasar bola basket yang sangat menentukan untuk meraih kemenangan salah satunya adalah melakukan tembakan (*shooting*) yang benar dan masuk kedalam ring lawan. Pentingnya teknik *shooting* tersebut membuat keterampilan teknik *shooting* harus ditingkatkan latihannya.

Lay-up shoot merupakan salah satu gerakan yang biasanya digunakan untuk mencetak point dalam permainan bola basket saat melakukan serangan kilat (Fajar Faturahman & Fitri Amalia, 2019; Yusmawati, 2014). Juniardi (2018) mengemukakan bahwa gerakan *lay-up shoot* memiliki peluang yang besar untuk bisa mencetak poin, karena bola diarahkan sedekat mungkin dengan ring basket. Tembakan *lay-up shoot* adalah ketika bola diletakkan dari bawah masuk ke dalam keranjang lawan dengan satu atau kedua tangan, dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kiri atau kanan.

Menurut hasil pengamatan yang dilakukan pada klub Tunas Akademi Lahat banyak pemain yang melakukan *lay-up shoot* terkesan tidak stabil, dikarenakan langkah kaki mereka salah dan *power* lompatan kurang sehingga menyebabkan bola jarang masuk. Faktor *power* pemain dalam melakukan lompatan sangat kurang, sehingga peneliti ingin mengadakan eksperimen dengan cara lompat tali untuk melatih *power* tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan lompat tali terhadap *power* lompatan para pemain saat melakukan *lay-up shoot*. Daum & Buschner, (2014) mengemukakan *skipping* adalah latihan yang menggunakan alat bantu yang berguna untuk melatih fisik pada daerah atau cabang otot tertentu.

Oktariana & Hardiyono, (2020) berpendapat bahwa melakukan kegiatan daya ledak merupakan hasil dari kekuatan yang dilakukan dengan kecepatan oleh seseorang. Iqbal et al., (2015) mengemukakan daya ledak (*power*) adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk olahraga bola basket. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi.

METODE

Dengan menggunakan *one group pretest – posttest design* yang diterapkan pada 30 atlet Klub Tunas Academy Lahat (L: 15; P: 15) yang dilakukan dengan durasi 6 minggu dengan 18 kali perlakuan latihan lompat tali. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *lay-up* bola basket (Pasaribu, 2015). Data yang diperoleh dari tes awal, tes akhir, dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 25. Dalam pengolahan data ini analisis yang dilakukan adalah analisis dari data *pretest* dan data *posttest* dengan menggunakan *paired sample test* derajat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Terdapat dua instrumen tes yang digunakan pada penelitian ini yaitu instrumen penilaian *lay up shoot* bola basket dan instrumen penilaian hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket. Pada tes ini yang ditentukan adalah gerakan pemain saat melakukan

lay up shoot serta hasil bola yang masuk ke dalam keranjang saat pemain melakukan *lay up shoot*.

Tabel 1. Distribusi Data Instrumen Gerak *Lay Up Shoot* (*pretest*)

Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Mean	SB	Kemiringan Kurva
Kemampuan <i>lay up shoot</i> bola basket	30	38	22	29,57	4,09	0,863

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa data instrumen gerak *lay up shoot* (*pretest*) diperoleh nilai tertinggi 38, nilai terendah 22, rata-rata yang di dapat yaitu 29,57, simpangan baku yang di dapatkan yaitu 4,09 dan kemiringan kurva 0,863.

Tabel 2. Distribusi Data Instrumen Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* (*pretest*)

Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Mean	SB	Kemiringan kurva
Hasil Kemampuan <i>lay up shoot</i> bola basket	30	8	2	4,93	1,74	0,076

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa data instrumen hasil kemampuan *lay up shoot* (*pretest*) diperoleh nilai tertinggi 8, nilai terendah 2, rata-rata yang di dapat yaitu 4,93, simpangan baku yang di dapatkan yaitu 1,74 dan kemiringan kurva 0,076.

Tabel 3. Distribusi Data Instrumen kemampuan gerak *lay up shoot* (*posttest*)

Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Mean	SB	Kemiringan Kurva
Kemampuan Gerak <i>lay up shoot</i> bola basket	30	46	28	37,30	5,073	0,206

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa data instrumen kemampuan gerak *lay up shoot* (*posttest*) diperoleh nilai tertinggi 46, jumlah nilai terendah 28, rata-rata yang di dapat yaitu 37,30, simpangan baku yang di dapatkan yaitu 5,073 dan kemiringan kurva 0,206.

Tabel 4. Distribusi Data Instrumen Hasil kemampuan *lay up shoot (posttest)*

Variabel	N	Jumlah Tertinggi	Jumlah Terendah	Mean	SB	Kemiringan Kurva
Kemampuan <i>lay up shoot</i> bola basket	30	11	3	7,4	1,88	0,282

Berdasarkan diatas dapat diketahui bahwa data instrumen hasil kemampuan *lay up shoot (posttest)* diperoleh nilai tertinggi 11, jumlah nilai terendah 3, rata-rata yang di dapat dari *posttest* yaitu 7,4, simpangan baku yang di dapatkan dari hasil *posttest* yaitu 1,88 dan kemiringan kurva adalah 0,282 .

Tabel 5. Daftar Perbandingan *pretest* dan *posttest* kemampuan gerak *lay up shoot* bola basket

Hasil	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Mean
<i>Pretest</i>	30	38	22	29,57
<i>Posttest</i>	30	46	28	37,30

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa terdapat perbandingan antara data *pretest* dan *posttest* pada kemampuan gerak *lay up shoot* bola basket. Nilai tertinggi *pretest* 38 dan *posttest* 46, nilai terendah *pretest* 22 dan *posttest* 28, serta *mean pretest* 29,57 dan *posttest* 37,30.

Tabel 6. Daftar Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Hasil Kemampuan *lay up shoot* bola basket

Hasil	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Mean
<i>Pretest</i>	30	8	2	4,93
<i>Posttest</i>	30	11	3	7,4

Berdasarkan Tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbandingan antara data *pretest* dan *posttest* pada Hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket. Nilai tertinggi *pretest* 8 dan *posttest* 11, nilai terendah *pretest* 2 dan *posttest* 3, serta *mean pretest* 4,93 dan *posttest* 7,4.

Tabel 7. Uji Normalitas Data Kemampuan Gerak *Lay up shoot*

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,981	0,863	Normal
<i>Post-test</i>	0,953	0,206	Normal

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa nilai signifikan untuk data *pretest* kemampuan gerak *lay up shoot* adalah (0,863) kemudian nilai signifikan untuk data

posttest kemampuan gerak *lay up shoot* adalah (0,206). Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data terdistribusi normal yaitu terletak antara (-1) dan (+1).

Tabel 8. Uji Normalitas Data Hasil *Lay Up Shoot*

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,937	0,076	Normal
<i>Post-test</i>	0,958	0,282	Normal

Berdasarkan Tabel 8 untuk data hasil kemampuan *lay up shoot* diketahui bahwa signifikan *pretest* nya adalah (0,076), sedangkan signifikan *posttest* nya adalah (0,282). Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa pada *pretest* maupun *posttest* hasil kemampuan *lay up shoot* merupakan data berdistribusi normal yang mana terletak diantara (-1) dan (+1).

Tabel 9. Uji Homogenitas Kemampuan Gerak *lay up shoot*

Variabel	Sig	Keterangan
Gerakan <i>lay up shoot</i>	0,61	Homogen

Berdasarkan Tabel 9, Dari perhitungan diperoleh signifikan $>0,05$ yang artinya varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varian dan variabel diterima. Dapat disimpulkan bahwa varian berpopulasi homogen.

Tabel 10. Uji Homogenitas Hasil Kemampuan *lay up shoot*

Variabel	Sig	Keterangan
Hasil <i>lay up shoot</i>	0,917	Homogen

Berdasarkan Tabel 10 dari perhitungan diperoleh signifikan $>0,05$ yang artinya varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varian dan variabel diterima. Dapat disimpulkan bahwa varian berpopulasi homogen.

Tabel 11. Uji *Paired t-test* Kemampuan Gerak *Lay Up shoot*

Variabel	N	t-hitung	Sig.	Level of Significant
<i>Pre-test & Post-Test</i>	29	21,376	0,001	0,05

Berdasarkan Tabel 11 diatas data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil, sedangkan T_{tabel} adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-1)=29$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian

hipotesis terima H_1 jika $T_{hitung} > T_{tabel(1-\alpha)}$, dan tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel(1-\alpha)}$, Karena $t_{hitung} (21,376) > t_{tabel} (1,70)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*, dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima pernyataan H_1 yaitu “Ada Pengaruh latihan Lompat tali (*skipping*) terhadap keterampilan gerak *lay up shoot* bola basket pada Club Tunas Academy Lahat”.

Tabel 12. Uji *Paired t-test* Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot*

Variabel	N	t-hitung	Sig.	Level of Significant
<i>Pre-test & Post-Test</i>	29	17,406	0,001	0,05

Berdasarkan Tabel 12 diatas data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil, sedangkan T_{tabel} adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-1)=29$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), tercantum dalam tabel.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada 30 pemain Club Tunas Academy Lahat yang terdiri dari 15 pemain laki-laki dan 15 pemain perempuan. Penilaian penelitian ini terdapat dua yaitu kemampuan gerak *lay-up shoot* bola basket dan hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket yang diberikan perlakuan selama 6 minggu sebanyak 16 pertemuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Iyakrus, (2019) mengemukakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi/meningkat. Budiwanto (2012) mengemukakan latihan yang dilakukan harus sesuai dengan program latihan yang dirancang berdasarkan kemampuan dengan melibatkan otot-otot utama terlebih dahulu. Penerapan latihan lompat tali terhadap kemampuan *lay-up shoot* bola basket.

Berdasarkan penelitian latihan lompat tali (*skipping*) berpengaruh terhadap kemampuan gerak *lay-up shoot* bola basket serta hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket pada pemain klub Tunas Academy Lahat. Dapat dilihat dari data *pretest* dan *posttest* kemampuan gerakan *lay-up shoot* bola basket ataupun hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket yang diperoleh. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan latihan lompat tali (*skipping*).

Terdapat pengaruh latihan lompat tali (*skipping*) terhadap kemampuan gerakan *lay-up shoot* bola basket dan hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket pada club tunas academy lahat.

Tujuan *training* serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Juntara, 2019). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang kian terampil, kuat dan efisien gerakannya. Mylsidayu (2015) mengatakan bahwa: terjadinya peningkatan dalam latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu tetapi biasanya 4 minggu (1 bulan). Hal ini yang perlu diperhatikan adalah peningkatan dalam latihan apabila latihan dilakukan minimal 3x seminggu. Semakin sering dan semakin banyak latihan maka peningkatan semakin cepat, akan tetapi harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tidak *overtraining*. Untuk itu perkembangan komponen kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya. (Erčulj & Štrumbelj, 2015) mengemukakan dalam melakukan tembakan *lay-up shoot* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring bol basket. *Lay-up* terdiri dari lari, langkah, lompat dan menembak atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah dan menembak (Hanief, 2015; Juniardi, 2018; Yusmawati, 2014).

Latihan menggunakan *plyometric* lompat tali memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lompat karena pada latihan lompat tali (*skipping*) dilakukan dengan cara meloncat ke atas sehingga otot tungkai berkontraksi untuk menghantarkan tubuh ke atas melawan gravitasi (Juntara, 2019; Oktavianus et al., 2018). Hal ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompatan. Utamayasa et al. (2020) mengemukakan *power* adalah kemampuan mengeluarkan kekuatan atau tenaga maksimal dalam waktu yang cepat. Candra (2018) mengemukakan *power* yaitu suatu komponen kesegaran jasmani bagi olahragawan yang memiliki *power* dengan

baik, maka dapat dikatakan ia memiliki kemampuan fisik optimal, karena dasarnya untuk menghasilkan *power* yaitu seseorang telah memiliki kecepatan tinggi serta kekuatan yang tinggi pula, untuk dapat mendapatkan kedua komponen itu diperlukan latihan dengan waktu relatif cukup lama melalui latihan yang keras. *Power* akan selalu berkaitan dengan eksplosif atau daya ledak (Syukur & Kastrena, 2019).

Oktavianus et al., (2018) mengemukakan latihan fisik yang teratur dan berkesinambungan yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, namun tidak kemudian kalau latihan dilakukan dengan tidak teratur. Hasil tersebut diperkuat dengan pendapat dari (Mylsidayu, 2015) mengemukakan bahwa latihan itu akan berpengaruh dengan jangka waktu 6-8 minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan dalam seminggu. Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi.

Juntara (2019) mengemukakan latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat tali (*skipping*) terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket Club Tunas Academy Lahat. Temuan dalam penelitian ini adalah dihasilkannya metode latihan lompat tali yang dapat meningkatkan hasil lompatan saat melakukan

lay-up shoot. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan lompat tali (*skipping*) dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan lompatan sehingga mempengaruhi kemampuan *lay-up shoot* pemain bola basket. Berdasarkan penelitian pengaruh latihan lompat tali terhadap hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket pada pemain club tunas academy lahat, bahwa latihan lompat tali berpengaruh terhadap kemampuan gerak *lay-up shoot* bola basket serta hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket pada club tunas academy lahat Latihan lompat tali memiliki pengaruh terhadap kemampuan *lay-up shoot* bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, S. (2012). *Metodelogi Latihan Olahraga. Malang: UM PRESS*. (Vol. 148). Universitas Negeri Malang.
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting dalam bola basket. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 47–54. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.90>
- Candra, O. (2019). Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Flexibility on Lay-Up Shoot in Basketball. *Proceedings of the 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*, 278(YISHPESS), 479–482. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.121>
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PLoS ONE*, 10(6), e0128885. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128885>
- Fajar Faturahman, M., & Fitri Amalia, E. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Bola Basket Melalui Metode Mengajar Bagian. *MAENPO*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.35194/jm.v9i1.903>
- Hanief, Y. N. (2015). Pengaruh gaya mengajar terhadap hasil belajar lay-up shoot bola basket ditinjau dari koordinasi mata-tangan. *Efektor*, 2(2), 54–65. <https://doi.org/10.29407/e.v2i2.69>
- Iqbal, K. (2015). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 114–120. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/1430>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- c, A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 23–28. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5010>
- 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>
- Mylsidayu, A. (2015). *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Citra Publishing.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/JCES.V1I1.82>
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21–29.
- Oliver, J. (2007). *Seri Dasar-Dasar Olahraga: Dasar-Dasar Bola Basket*. PT. Intan Sejati.
- Pasaribu, A. M. N. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. In A. Rahman (Ed.), *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Sulaiman, I., & Matakupan, O. (2021). Pandemic Covid-19 Effect on PON Banten 2012 Athlete of Basket Ball Motivation? *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(2), 181.
<https://doi.org/10.35194/jm.v11i2.1781>
- Syukur, M. R., & Kastrena, E. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash. *MAENPO*, 9(1), 23.
<https://doi.org/10.35194/jm.v9i1.905>
- Utamayasa, I. G. D., Setijono, H., & Wiriawan, O. (2020). The effect of plyometric exercise towards agility, speed, strength and explosive power of leg muscle. *Sport i Turystyka*, 3(3), 81–88. <https://doi.org/10.16926/sit.2020.03.22>
- Wissel, H. (2000). Bola basket: Langkah Untuk Sukses, Jakarta: PT. In *Raja Grafindo Persada*. PT. Grafindo Persada.
- Yusmawati. (2014). Upaya peningkatan hasil belajar lay-up bola basket. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 77–85.
<https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i2.3205>