

PENGARUH LATIHAN AIR ALERT TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PEMAIN BOLA BASKET TEAM BINTANG MUDA PADANG PARIAMAN

Pepi Yunita¹, Masrun², Ronni Yenes³, Heru Syarli Lesmana⁴

¹Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹Pepiyunita4@gmail.com , ²masrun@fik.unp.ac.id , ³ronniyenes@fik.unp.ac.id ,

⁴herulesmana@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the suboptimal jump shoot ability of basketball players from the Bintang Muda Padang Pariaman team. Air Alert training was used to improve lower limb explosive power, which plays an important role in performing a jump shoot. The purpose of this study was to determine the effect of Air Alert training on jump shoot ability. The research method used was an experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 15 players selected using a total sampling technique. The research instrument used was the Basketball Jump Shooting Accuracy Test (BJSAT). Data analysis was conducted using the Shapiro–Wilk test and paired sample t-test at a significance level of 0.05. The results showed an increase in the average score from 10.3 (pretest) to 14.5 (posttest) with a gain score of 4.2. The t value was 14.38 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect. It can be concluded that Air Alert training is effective in improving jump shoot ability.

Keywords: *Air Alert, jump shoot, basketball, lower limb explosive power.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya kemampuan *jump shoot* pemain bola basket tim Bintang Muda Padang Pariaman. Latihan *Air Alert* digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang berperan dalam pelaksanaan *jump shoot*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *Air Alert* terhadap kemampuan *jump shoot*. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel berjumlah 15 pemain dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Basketball Jump Shooting Accuracy Test (BJSAT)*. Analisis data dilakukan dengan uji *Shapiro–Wilk* dan *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata dari 10,3 (*pretest*) menjadi 14,5 (*posttest*) dengan *gain score* 4,2. Nilai *t* sebesar 14,38 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya pengaruh signifikan. Disimpulkan bahwa latihan *Air Alert* efektif meningkatkan kemampuan *jump shoot*.

Kata kunci: *Air Alert*, *jump shoot*, bola basket, daya ledak otot tungkai.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu sarana penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan prestasi (Khairroh et al., 2022). Dalam konteks olahraga prestasi, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh bakat, tetapi juga dipengaruhi oleh proses latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berkesinambungan (Masrun, Alnedral, et al., 2022).

Program latihan yang disusun berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah mampu meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet sehingga mendukung pencapaian performa yang optimal (Masrun, Umar, et al., 2022). Oleh karena itu, pemilihan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga menjadi faktor penting dalam pembinaan prestasi atlet (Khasanah & Suparman, 2022).

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik (Putra et al., 2023). Salah satu teknik yang sangat menentukan keberhasilan dalam mencetak poin adalah *jump shoot*.

Teknik ini dilakukan dengan menembakkan bola saat pemain berada pada titik tertinggi lompatan sehingga memungkinkan sudut tembakan menjadi lebih baik dan peluang bola diblok oleh lawan menjadi lebih kecil (Kurniawan, 2019). Keberhasilan melakukan *jump shoot* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penguasaan teknik, koordinasi gerak, keseimbangan, serta daya ledak otot tungkai yang berperan dalam menghasilkan lompatan vertikal secara maksimal (Arwandi et al., 2020). Semakin baik daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain, semakin tinggi kemampuan menghasilkan *vertical jump*, sehingga peluang keberhasilan *jump shoot* juga akan meningkat.

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *plyometric* (Arede et al., 2025). Metode latihan ini memanfaatkan mekanisme *stretch-shortening cycle* (SSC) sehingga mampu meningkatkan kemampuan otot menghasilkan gaya secara cepat dan eksplosif (Prvulović et al., 2022). Salah satu bentuk latihan *plyometric*

yang secara khusus dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* adalah latihan *Air Alert* (Allégué et al., 2023). Program latihan ini menggunakan berat badan sebagai beban utama melalui rangkaian gerakan yang dilakukan secara bertahap dan progresif. Adaptasi fisiologis yang dihasilkan diharapkan mampu meningkatkan kekuatan, daya ledak otot tungkai, serta kemampuan melompat yang menjadi komponen penting dalam pelaksanaan *jump shoot*.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan *Air Alert* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan fisik maupun keterampilan bermain bola basket. Rahmadani et al. (2024) melaporkan bahwa latihan *Air Alert* secara signifikan meningkatkan kemampuan *lay up shoot*. Ünver et al. (2024) juga membuktikan bahwa latihan *Air Alert* mampu meningkatkan *vertical jump*, keseimbangan, dan kelincahan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kemampuan *vertical jump* dan daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang kuat dengan keberhasilan melakukan shooting dalam permainan bola basket (Tifali & Padli, 2020). Meskipun

demikian, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh latihan *Air Alert* terhadap kemampuan *jump shoot* pada atlet bola basket tingkat klub masih relatif terbatas sehingga masih diperlukan penelitian lebih lanjut.

Hasil observasi awal di Klub Bintang Muda Padang Pariaman menunjukkan bahwa kemampuan *jump shoot* pemain masih belum optimal. Selama latihan maupun simulasi pertandingan, akurasi tembakan belum konsisten dan tinggi lompatan pemain masih relatif rendah sehingga tembakan lebih mudah diantisipasi atau diblok oleh lawan.

Wawancara dengan pelatih juga mengungkapkan bahwa program latihan yang diterapkan lebih banyak menekankan aspek teknik dan strategi permainan, sedangkan latihan fisik yang secara khusus bertujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai melalui metode *Air Alert* belum pernah dilaksanakan secara terprogram. Kondisi tersebut diduga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kemampuan *jump shoot* pemain belum berkembang secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan untuk menerapkan metode latihan yang

mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai sekaligus memberikan dampak langsung terhadap peningkatan kemampuan *jump shoot*. Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena menguji secara langsung efektivitas latihan *Air Alert* terhadap kemampuan *jump shoot* pada pemain bola basket Team Bintang Muda Padang Pariaman. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan *Air Alert* serta menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa pemain bola basket. Atas dasar tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *Air Alert* terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Team Bintang Muda Padang Pariaman.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan desain *One Group Pretest–Posttest*, yaitu satu kelompok diberi pretest, perlakuan latihan *Air Alert*, dan posttest untuk melihat pengaruh terhadap kemampuan *jump shoot*.

Penelitian dilakukan di SMAN 1 dan SMKN 1 Enam Lingkung, Padang

Pariaman. Populasi berjumlah 23 atlet Klub Bintang Muda *Basketball*, dengan sampel 15 atlet putra menggunakan teknik total sampling.

Perlakuan berupa latihan *Air Alert* (latihan *plyometric*) selama 16 pertemuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan *vertical jump*. Pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) latihan.

Instrumen yang digunakan adalah *Basketball Jump Shooting Accuracy Test* (BJSAT) dengan validitas 0,697 dan reliabilitas 0,708. Tes dilakukan pada delapan titik tembakan dengan sistem skor 0–3 berdasarkan hasil tembakan.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro–Wilk*, dan uji hipotesis *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan IBM SPSS Statistics.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

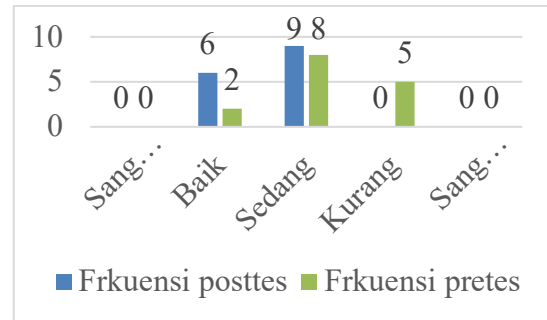
Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Team Bintang Muda Padang Pariaman mengalami peningkatan setelah mengikuti program latihan *Air Alert*.

Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Jump Shoot

Variabel	Pretest	Posttest
Jumlah Sampel (n)	15	15
Skor Tertinggi	15	19
Skor Terendah	6	11
Rata-rata (<i>Mean</i>)	10,3	14,5
Standar Deviasi	2,58	2,77
<i>Gain Score</i>		4,2

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata kemampuan *jump shoot* mengalami peningkatan dari 10,3 pada saat *pretest* menjadi 14,5 pada saat *posttest*, dengan *gain score* sebesar 4,2 poin. Selain itu, skor terendah meningkat dari 6 menjadi 11, sedangkan skor tertinggi meningkat dari 15 menjadi 19. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *jump shoot* setelah diberikan perlakuan berupa latihan *Air Alert*. Untuk memperjelas perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*, disajikan grafik peningkatan kemampuan *jump shoot* berikut:



Gambar 1. Grafik Perbandingan Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*

Grafik tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan antara nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*.

Selain itu, perubahan kemampuan pemain juga terlihat dari distribusi kategori hasil tes yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kategori Kemampuan Jump Shoot

Kategori	Pretest (%)	Posttest (%)
Baik	13,3	40,0
Sedang	53,3	60,0
Kurang	33,3	0,0

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan perlakuan sebagian besar pemain berada pada kategori sedang (53,3%) dan kurang (33,3%). Setelah diberikan perlakuan, tidak terdapat lagi pemain yang berada pada kategori kurang, sedangkan jumlah pemain pada kategori baik meningkat menjadi 40,0%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas

kemampuan *jump shoot* pada sebagian besar pemain.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro–Wilk*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data *pretest* maupun *posttest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk analisis parametrik.

Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Statistik	Nilai
t-hitung	14,38
df	14
Sig. (2-tailed)	0,000

Hasil uji menunjukkan nilai *t*-hitung sebesar 14,38 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti bahwa latihan *Air Alert* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Team Bintang Muda Padang Pariaman.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Air Alert* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Team Bintang Muda Padang Pariaman (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya nilai rata-rata kemampuan *jump shoot* dari 10,3 pada saat *pretest* menjadi 14,5 pada saat *posttest*, dengan peningkatan (*gain score*) sebesar 4,2 poin. Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *t*-hitung sebesar 14,38 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan tersebut menunjukkan bahwa program latihan *Air Alert* mampu meningkatkan kemampuan *jump shoot* secara nyata pada pemain bola basket.

Peningkatan kemampuan *jump shoot* tersebut tidak hanya terlihat dari peningkatan nilai rata-rata, tetapi juga dari perubahan distribusi kategori kemampuan pemain. Sebelum diberikan perlakuan, masih terdapat 33,3% pemain yang berada pada kategori kurang, sedangkan setelah mengikuti program latihan *Air Alert* tidak terdapat lagi pemain pada kategori tersebut. Sebaliknya, jumlah

pemain yang berada pada kategori baik meningkat dari 13,3% menjadi 40,0%. Pergeseran kategori ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan tidak hanya dialami oleh beberapa pemain, tetapi terjadi secara relatif merata pada sebagian besar sampel penelitian. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa program latihan yang diberikan mampu menghasilkan adaptasi latihan yang positif terhadap kemampuan *jump shoot*.

Secara fisiologis, peningkatan kemampuan *jump shoot* dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan *Air Alert* sebagai salah satu bentuk latihan *plyometric* (Chien et al., 2022). Latihan ini memanfaatkan mekanisme *stretch-shortening cycle* (SSC), yaitu proses kontraksi otot yang diawali dengan kontraksi eksentrik secara cepat, kemudian diikuti kontraksi konsentrik yang eksplosif (Iqbal et al., 2015). Mekanisme tersebut meningkatkan kemampuan sistem neuromuskular dalam menghasilkan gaya secara cepat (*rate of force development*), sehingga daya ledak otot tungkai mengalami peningkatan. Adaptasi tersebut menyebabkan pemain mampu menghasilkan *vertical jump* yang lebih tinggi,

mempertahankan keseimbangan tubuh selama berada di udara, serta melepaskan bola pada titik lompatan yang optimal. Kondisi ini memberikan sudut pelepasan bola yang lebih baik sehingga peluang keberhasilan *jump shoot* meningkat.

Dalam permainan bola basket modern, *jump shoot* merupakan keterampilan kompleks yang tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik menembak, tetapi juga sangat bergantung pada kondisi fisik pemain (Putri & Rifki, 2020).

Daya ledak otot tungkai memungkinkan pemain melakukan tolakan secara eksplosif, sedangkan keseimbangan tubuh berperan dalam menjaga stabilitas saat melayang di udara (Arwandi et al., 2020). Ketika kedua komponen tersebut meningkat, koordinasi gerakan antara tungkai, batang tubuh, lengan, dan pergelangan tangan menjadi lebih efektif sehingga akurasi tembakan juga meningkat.

Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *jump shoot* pada penelitian ini diduga merupakan hasil dari kombinasi peningkatan kapasitas fisik dan pelaksanaan teknik yang lebih efisien setelah mengikuti program latihan *Air Alert*.

Temuan penelitian ini juga mendukung teori latihan yang dikemukakan oleh Harsono (2018) bahwa latihan merupakan proses yang dilakukan secara sistematis, berulang, dan berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet. Selama proses latihan, tubuh akan mengalami adaptasi terhadap beban yang diberikan sehingga kemampuan fungsional otot meningkat. Efektivitas suatu program latihan sangat dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan, seperti *overload*, *progression*, *specificity*, *individuality*, dan *continuity* (Rubiana et al., 2017). Program latihan *Air Alert* dalam penelitian ini disusun secara bertahap dengan peningkatan beban latihan yang progresif sehingga memberikan stimulus yang cukup untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu. (Rahmadani et al., 2024) melaporkan bahwa latihan *Air Alert* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada pemain bola basket. Meskipun variabel keterampilan yang diukur berbeda, kedua teknik tersebut sama-

sama membutuhkan kemampuan melompat yang baik sehingga peningkatan daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap keberhasilan pelaksanaan teknik. Penelitian (Ünver et al., 2024) juga menunjukkan bahwa latihan *Air Alert* mampu meningkatkan *vertical jump*, keseimbangan, dan kelincahan atlet secara signifikan. Ketiga komponen tersebut merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan pelaksanaan *jump shoot*.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh (Fahrizqi, 2018) yang menyimpulkan bahwa latihan *Air Alert* efektif meningkatkan *power* otot tungkai. Peningkatan *power* tersebut berpengaruh terhadap kemampuan pemain menghasilkan lompatan yang lebih tinggi dan lebih cepat. Selain itu, penelitian (Saitya, 2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *vertical jump* dengan ketepatan shooting, sedangkan (Habibie, 2017) melaporkan bahwa *power* otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 76,2% terhadap akurasi *shooting*. Kesamaan hasil tersebut memperkuat dugaan bahwa peningkatan kemampuan *jump shoot* pada penelitian ini terjadi melalui peningkatan daya ledak otot

tungkai yang dihasilkan oleh latihan *Air Alert*.

Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena secara khusus menguji pengaruh latihan *Air Alert* terhadap kemampuan *jump shoot* pada pemain bola basket tingkat klub daerah, yaitu Team Bintang Muda Padang Pariaman. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji pengaruh latihan *Air Alert* terhadap *vertical jump*, *power* otot tungkai, keseimbangan, atau keterampilan *lay up shoot*, sedangkan penelitian yang secara langsung menghubungkan latihan *Air Alert* dengan kemampuan *jump shoot* masih relatif terbatas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan tambahan bukti empiris bahwa latihan *Air Alert* tidak hanya efektif meningkatkan komponen kondisi fisik, tetapi juga mampu meningkatkan keterampilan teknik yang berperan langsung dalam keberhasilan mencetak poin pada permainan bola basket.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pelatih bola basket dalam menyusun program latihan. Latihan *Air Alert* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif

latihan fisik yang dipadukan dengan latihan teknik *jump shoot* untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan performa pemain. Kombinasi latihan kondisi fisik dan latihan teknik secara terencana diharapkan mampu menghasilkan peningkatan kemampuan *jump shoot* yang lebih optimal sehingga mendukung peningkatan prestasi atlet dalam pertandingan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan *Air Alert* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Team Bintang Muda Padang Pariaman. Peningkatan kemampuan tersebut ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata *jump shoot* dari 10,3 pada saat *pretest* menjadi 14,5 pada saat *posttest* dengan *gain score* sebesar 4,2 poin. Hasil uji *paired sample t-test* juga menunjukkan nilai *t*-hitung sebesar 14,38 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan *Air Alert* efektif digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* melalui

peningkatan daya ledak otot tungkai, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program latihan dalam pembinaan atlet bola basket, khususnya untuk meningkatkan efektivitas penyelesaian akhir melalui teknik *jump shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Allégue, H., Turki, O., Oranchuk, D., Khemiri, A., Schwesig, R., & Chelly, M. (2023). The Effect of Combined Isometric and Plyometric Training versus Contrast Strength Training on Physical Performance in Male Junior Handball Players. *Applied Sciences*, 13(16), 9069. <https://doi.org/10.3390/app13169069>
- Arede, J., Shang, X., Moran, J., Calleja-gonzález, J., Travassos, B., Madruga-parera, M., & Leite, N. (2025). Does the FIFA 11 + warm-up program positively shape both the physical and small-sided game performance of youth football players? *Intelligent Sports and Health*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.1016/j.ish.2024.12.004>
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & ... (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro: Direct Academy. *Jurnal* <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/176>
- Chien, T. H., Chen, J. Y., Chen, S. Y., & Chi, L. K. (2022). Effects of different PETTLEP imagery training methods on high school basketball players' jump-shot performance, self-confidence and anxiety. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 114–121. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.09.001>
- Fahrizqi, eko bagus. (2018). Hubungan Panjang Tungkai , Power Tungkai Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(1), 32–42.
- Habibie, M. (2017). Kontribusi Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Jauh Pemain Fc Porgala Banjarbaru. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 171–178. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4254>
- Iqbal, K., Abdurrahman, A., & ... (2015). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketrampilan jump shoot dalam permainan bola basket pada atlet unit kegiatan mahasiswa In *Pendidikan* download.garuda.kemdikbud.go.id. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=611812&val=9424&title=KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETRAMPILAN JUMP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS SYIAH KUALA](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=611812&val=9424&title=KONTRIBUSI%20DAYA%20LEDAK%20OTOT%20TUNGKAI%20DAN%20KESEIMBANGAN%20TERHADAP%20KETRAMPILAN%20JUMP%20SHOOT%20DALAM%20PERMAINAN%20BOLA%20BASKET%20PADA%20ATLET%20UNIT%20KEGIATAN%20MAHASISWA%20UNIVERSITAS%20SYIAH%20KUALA)
- Khairoh, J., Argantos, A., Arsil, A., & Nasir, G. (2022). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Renang Di PRSI Kabupaten Sarolangun. *Jurnal MensSana*. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/343>

- Khasanah, U., & Suparman, M. A. (2022). *Model pembelajaran keterampilan berbicara anak usia dini menggunakan big book: Konsep dan aplikasinya*. books.google.com.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=FXR8EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=metode+latihan+renang+fisik+anak+umur+10+tahun+umur+11+tahun+ku+4&ots=eOPTFTTrudy&sig=uGJjpjt6X89knZAVdKLzSeljb4Q>
- Kurniawan, F. (2019). E-Sport dalam Fenomena Olahraga Kekinian E-Sport in the Current Sports Phenomenon. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 61–66.
- Masrun, M., Alnedral, A., & ... (2022). The Effect of Back Swing and Foreward Swing Toward Forehand Drive Performance on Tennis Learning. *Halaman*
<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/view/8032>
- Masrun, M., Umar, U., Yendrizal, Y., & ... (2022). Efektivitas Case Method Terhadap Hasil Belajar Service Tennis. *Jurnal*
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3213879>
- Prvulović, N., Pantelić, S., Stanković, R., & Bubanj, S. (2022). EFFECTS OF PLYOMETRIC PROGRAMMS ON BIOMECHANICAL PARAMETERS IN TRACK AND FIELD, BASKETBALL AND VOLLEYBALL: A SYSTEMATIC REVIEW. *Facta Universitatis, Series: Teaching, Learning and Teacher Education*, 6(1).
<https://doi.org/10.22190/futlte220614007p>
- Putra, Y. A., Saputra, M., Rozi, M. F., & Pratama, N. Z. (2023). Pengaruh Metode Induktif Dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 545–558.
<https://doi.org/10.31851/wahana-didaktika.v21i3.11829>
- Putri, S. D., & Rifki, M. S. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pada Permainan Bolabasket. *Jurnal Stamina*, 3(3), 287–304.
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/505>
- Rahmadani, W., Deswandi, D., Neldi, H., & Wulandari, I. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Club Basket Infinity Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1668>
- Rubiana, I., Millah, H., & Hartadji, R. H. (2017). Kajian Ilmiah Kepelatihan Berbasis Sport Science (Upaya Peningkatan SDM Pelatih Taekwondo Pengcab. Taekwondo Kota Tasikmalaya). *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 3(2), 220–223.
- Saitya, I. (2024). Hubungan Tinggi Lompatan Terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani*
<https://ejournal.lembagaeinsteincollege.com/PJOK/article/view/63>
- Tifali, U. R., & Padli. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 45(Supplement), S-102.
- Ünver, P., Suna, N., & Kurnaz, M. (2024). The Effects of Different Warm-Up Protocols on Vertical Jump Height in Elite and Sub-Elite Women Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*,

12(3), 0–0.
<https://doi.org/10.61186/aassjournal.1348>

Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019).
Pengembangan Model Latihan
Jump Shoot Bola Basket. *Journal
of SPORT (Sport, Physical*
<https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/750>