

PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PADA TIM BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 1 DEMAK TAHUN 2022

THE EFFECT OF BOX JUMP AND DEPTH JUMP EXERCISES ON JUMP SHOOT ABILITY IN THE WOMEN'S BASKETBALL TEAM OF SMA NEGERI 1 DEMAK IN 2022

Lisa Andani Putri¹, Anggit Wicaksono²

¹²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

lisandani@students.unnes.ac.id

Received: 23 June 2022; Revised: 26 February 2023; Accepted: 30 March 2023

Abstrak

Penelitian ini tentang pengaruh latihan *box jump* dan *depth jump* terhadap kemampuan *jump shoot* pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* dan *depth jump* terhadap kemampuan *jump shoot* pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak. Metode penelitian menggunakan jenis kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *matched subject design* dengan teknik *ordinal pairing*. Instrumen yang digunakan yaitu *speed spot shooting test*. Sampel penelitian 10 peserta tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak. Teknik analisis data menggunakan uji T. Hasil uji t: nilai sig. (2-tailed) *pre-test* dan *post-test box jump* $0,001 < 0,05$ dengan nilai t hitung $9,021 > t$ tabel 2,306. Nilai sig. (2-tailed) *pre-test* dan *post-test depth jump* $0,002 < 0,05$ dengan nilai t hitung $7,483 > t$ tabel 2,306 maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga diartikan terdapat pengaruh antara latihan *box jump* dan *depth jump* terhadap peningkatkan kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak. Nilai Sig. (2-tailed) *post-test box jump* dan *post-test depth jump* $0,727 > 0,05$ dengan nilai t hitung $0,362 < t$ tabel 2,306 maka H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga diartikan tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil *post-test box jump* dan *post-test depth jump*. Latihan Pliometrik *box jump* dan *depth jump* dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* dengan meningkatkan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pada teknik *jump shoot*.

Kata Kunci: Bola Basket, *Jump Shoot*, Pliometrik.

Abstract

This research is about the effect of box jump and depth jump training on jump shoot ability in the women's basketball team at SMA Negeri 1 Demak. The purpose of this study was to determine the effect of box jump and depth jump training on the ability to jump shoot on the women's basketball team at SMA Negeri 1 Demak. The research method uses a quantitative type with experimental methods and matched subject design with ordinal pairing techniques. The instrument used is the speed spot shooting test. The research sample was 10 participants of the women's basketball team at SMA Negeri 1 Demak. The data analysis technique used the T test. T test results: sig. (2-tailed) pre-test and post-test box jump $0.001 < 0.05$ with a t-count value of $9.021 > t$ table 2.306. sig value. (2-tailed) pre-test and post-test depth jump $0.002 < 0.05$ with a t value of $7.483 > t$ table 2.306 then H_0 is rejected and H_a is accepted so that it means that there is an influence between box jump and depth jump training on increasing jump shoot ability SMA Negeri 1 Demak women's basketball team. Value of Sig. (2-tailed) post-test box jump and post-test depth jump $0.727 > 0.05$ with a t-count value of $0.362 < t$ table 2.306 then H_0 is accepted and H_a is rejected so that it means that there is no difference in average between the results of the post-test box jump and post-test depth jump. Plyometric box jump and depth jump exercises can improve the jump shoot ability by increasing the components of the physical condition needed in the jump shoot technique.

Keywords: Basketball, *Jump Shoot*, Plyometric.

How To Cite: Putri, L. A, Wicaksono, A. (2023). PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOOT* PADA TIM BOLA BASKET PUTRI SMA NEGERI 1 DEMAK. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 7 (1), 51-58.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Bola basket termasuk dalam olahraga beregu. Sejarah permainan bola basket berasal dari Amerika, ditemukan oleh James Naismith. Permainan bola basket pada tahun 1891 dimainkan untuk pertama kalinya, dan diterima dengan sangat baik. Bola basket masuk ke Indonesia setelah Perang Dunia II dibawa oleh pendatang Cina dan berkembang pesat sehingga bola basket dapat diikutsertakan dalam PON I di Surakarta tahun 1948 pada pertemuan-pertemuan resmi. Pada saat itu bola basket sudah memiliki organisasi yang mengatur olahraga bola basket di Indonesia yang disebut PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) yang berdiri sampai sekarang (Gunawan, 2019).

Bola basket merupakan permainan bola besar, kemenangan tim ditentukan dengan poin terbanyak. Para pemain berlomba-lomba untuk mencetak poin sebanyak mungkin dengan cara *offense* dan tim lawan mencegah dengan cara *defense* (Anugraris dan Noeriswandi 2021:14). Ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Demak tergolong sangat maju dan banyak mendapatkan prestasi. Tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak mempunyai rekam jejak yang cukup baik dalam ajang perlombaan bola basket di Kabupaten Demak. Tidak sampai di tingkat daerah, mereka juga melebarkan sayapnya sampai ke tingkat provinsi dengan mengikuti perlombaan tingkat Jawa Tengah.

Menjadi juara tentunya para pemain harus memiliki *fundamental* yang baik. Teknik dasar permainan bola basket merupakan komponen utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Menurut (Dian et al., 2015) terdapat beberapa teknik dasar bola basket yaitu *dribbling* (menggiring bola), *passing and catching* (mengoper dan menangkap bola), dan *shooting* (menembak bola), *footwork* (pergerakan kaki), *pivot* (berputar pada salah satu poros kaki), *rebound* (mengambil bola dari pantulan papan basket). Teknik yang sering digunakan untuk mencetak *point* di dalam permainan bola basket salah satunya yaitu *shooting*.

Shooting merupakan teknik menembakkan bola ke dalam jaring lawan. Terdapat beberapa jenis *shooting* dalam bola basket, yaitu *jump shoot*, *under basket* dan *hook shoot* (Junaidi., & Rizhardi., 2018 dalam Jebus et al., 2021). Peneliti melakukan pengamatan setiap latihan tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak, *event-event* basket yang diadakan di Demak dan wawancara pelatih (Selasa, 2 November 2021 pukul 20.22 WIB) yang berisikan peneliti menanyakan permasalahan yang ada pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak yang kemudian pelatih menyatakan bahwa terdapat masalah pada kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak. Berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti menemukan bahwa *jump shoot* yang dilakukan oleh para pemain tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak memiliki masalah kurangnya kemampuan *jump shoot*. Teknik *jump shoot* merupakan teknik yang sering digunakan oleh pemain bola basket untuk mencetak *point*. Menurut (Mukhtarsyaf et al., 2019) berasal dari kata "*jump*" dan "*shoot*", *jump* artinya meloncat dan *shoot* artinya menembak. Jadi *jump shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan lompatan.

Jump shoot harus dilakukan dengan lompatan yang tinggi agar lawan sulit untuk menghalangi tembakan. Peneliti melakukan tes *vertical jump* guna mengetahui tinggi lompatan para pemain tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak yang merupakan salah satu faktor dari keberhasilan dari kemampuan *jump shoot*. Hasil menunjukkan bahwa *vertical jump* para pemain tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak masuk kategori sangat rendah. Lompatan berhubungan dengan komponen daya ledak, hal tersebut bisa ditingkatkan dengan menggunakan latihan pliometrik. Menurut (Santoso, 2016) latihan pliometrik adalah latihan

yang didasarkan pada kontraksi otot maksimum yang akan meningkat bila otot-otot yang aktif diregangkan dengan baik dan ada peregangan secara terus-menerus. Menurut (Ramos et al., 2019) tinggi lompatan merupakan salah satu hal yang penting dalam kemampuan *jump shoot* dan dapat ditingkatkan dengan melatih otot tungkai untuk menghasilkan daya ledak otot.

Daya ledak perlu ditingkatkan guna menunjang performa pemain dan merupakan komponen yang berkaitan dengan lompatan. Hal tersebut dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode latihan pliometrik (Asadi, 2013 dalam Arisetiawan et al., 2020). Terdapat banyak macam latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk berlatih tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak. Namun, peneliti tertarik untuk menggunakan teknik latihan pliometrik *box jump* dan *depth jump*. Latihan *box jump* yaitu latihan yang menggunakan media *box*, dengan cara melompat dengan tungkai secara bersamaan dari permukaan tanah atau lantai ke atas *box*. Sedangkan latihan *depth jump* adalah latihan yang menggunakan media berupa *box* dengan tinggi 30 cm, latihan ini dilakukan dengan cara melangkah dari atas *box* turun ke permukaan tanah atau lantai kemudian melompat setinggi-tingginya menggunakan kedua kaki yang sejajar (Yanti et al., 2021). Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh latihan *box jump* dan *depth jump* terhadap kemampuan *jump shoot* pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu pendekatan kuno agar dapat membantu melakukan penelitian kuantitatif. Dalam metode penelitian ini sebuah ide akan diuji agar dapat menentukan apakah ide tersebut mempengaruhi hasil atau variable dependen (Creswell, 2012: 294-295). Sedangkan menurut (Sugiyono, 2017: 6) metode penelitian eksperimen yang berguna untuk mencari sebuah perlakuan.

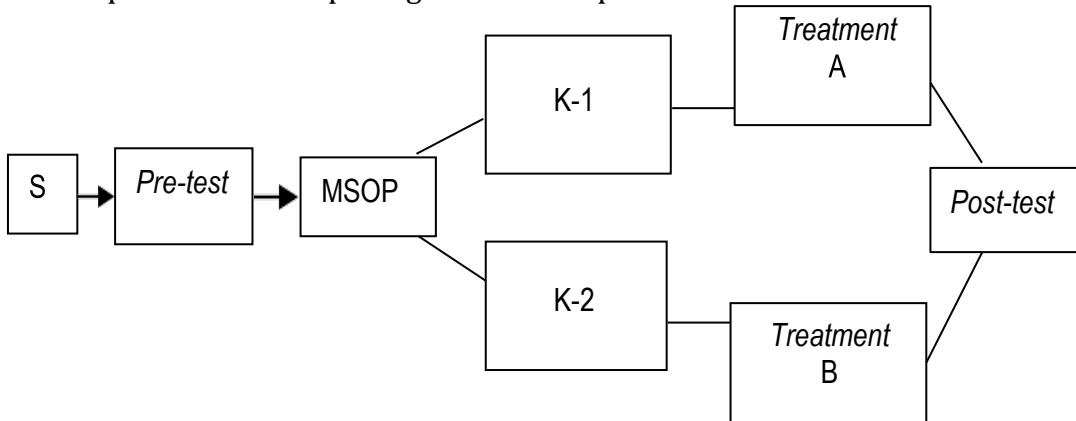
Penelitian ini menggunakan bentuk *Matched Subject Design* atau pola M-S. Menurut (Sutrisno Hadi, 2015: 584-585) pola M-S merupakan suatu cara untuk memisahkan subjek kedalam suatu kelompok agar kelompok tersebut seimbang. Dalam desain ini terdapat 3 cara untuk memasangkan subjek, yaitu: *nominal pairing*, *ordinal pairing*, dan kombinasi. Penelitian ini akan menggunakan *ordinal pairing* yaitu teknik pemisahan sampel yang didasari atas kriterium *ordinal*. Teknik ini digambarkan seperti berikut:

Kelompok Eksperimen 1 <i>Box Jump</i>	Kelompok Eksperimen 2 <i>Depth Jump</i>
Ranking	Ranking
1	2
4	3
5	6
8	7
9	dan seterusnya.

Gambar 1 Teknik *Ordinal Pairing*
 Sumber: Sutrisno Hadi, 2015: 586

Berikut penjelasan dari gambar 3.3 yaitu hasil perankingan *pre-test* dibagi menjadi dua, sampel yang memiliki ranking 1 diletakkan di kelompok eksperimen 1, sampel yang memiliki ranking 2 diletakkan di kelompok eksperimen 2, sampel yang memiliki ranking 3 diletakkan di kelompok eksperimen 2, sampel yang memiliki ranking 4 diletakkan di kelompok eksperimen 1 dan seterusnya.

Desain penelitian ini dapat digambarkan seperti berikut :



Keterangan:

S : Sampel

Pre-test : Tes awal *Vertical Jump* dan *Speed Spot Shooting Test*

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

K-1 : Kelompok eksperimen 1 (Latihan pliometrik *box jump*)

K-2 : Kelompok eksperimen 2 (Latihan pliometrik *depth jump*)

Treatment A : Latihan pliometrik *box jump*

Treatment B : Latihan pliometrik *depth jump*

Post-test : Tes akhir *Vertical Jump* dan *Speed Spot Shooting Test*

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak, dengan jumlah anggota sebanyak 17 orang. Sampel yang akan diambil oleh peneliti yaitu peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Demak yang aktif dan berjenis kelamin perempuan, yang berjumlah 10 orang berusia 15-17 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *puspositive sampling*, dilakukan dengan cara mengambil sampel berdasarkan tujuan tertentu dengan pertimbangan dan terdapat syarat yang harus dipenuhi oleh calon sampel (Suharsimi Arikunto, 2014: 183). Dalam penelitian ini peneliti mempertimbangkan berdasarkan:

1. Peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Demak yang masih aktif latihan dan berjenis kelamin perempuan.
2. Peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Demak yang bersedia menjadi sampel.

Dalam penelitian ini untuk mendapatkan data kemampuan *jump shoot* pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak maka instrumen yang digunakan meliputi: *Vertical Jump* dengan validitas 0.78 dan reliabilitas 0.93 yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot (Nurhasan, 2000) dan *Speed Spot Shooting Test* dengan validitas 0.65 dan reliabilitas 0.84 (Aydemir, 2019) yang digunakan untuk mengukur kemampuan *Jump Shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak.

Data yang diperoleh kemudian di analisis, teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji T dengan dua jenis uji T yaitu *Paired Sample T-test* dan *Independent Samples Test*. Perlu dilakukan uji prasyarat untuk menganalisis data menggunakan uji T untuk menjawab hipotesis pada penelitian ini, yaitu meliputi uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*) dan uji homogenitas (*Levene test*).

HASIL

Setelah data terkumpul, Berikut data dari hasil *post-test* tes *vertical jump* pada tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak:

Tabel 11. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Box Jump	5	12	26	18.80	5.450
Post-test Box Jump	5	17	30	23.40	4.827
Pre-test Depth Jump	5	12	24	18.80	4.604
Post-test Depth Jump	5	18	28	24.40	3.847
Valid N (listwise)	5				

Pre-test kemampuan *jump shoot* kelompok eksperimen *box jump* yaitu nilai minimum = 12, nilai maksimal = 26, nilai rata-rata (*mean*) = 18,80 dan simpangan baku (*std. deviation*) = 5,450. *Post-test* kemampuan *jump shoot* kelompok eksperimen *box jump* yaitu nilai minimum = 17, nilai maksimal = 30, nilai rata-rata (*mean*) = 23,40 dan simpangan baku (*std. deviation*) = 4,827. Sedangkan *pre-test* kemampuan *jump shoot* kelompok eksperimen *depth jump* yaitu nilai minimum = 12, nilai maksimal = 24, nilai rata-rata (*mean*) = 18,80 dan simpangan baku (*std. deviation*) = 4,604. *Post-test* kemampuan *jump shoot* kelompok eksperimen *depth jump* yaitu nilai minimum = 18, nilai maksimal = 28, nilai rata-rata (*mean*) = 24,40 dan simpangan baku (*std. deviation*) = 3,847.

Uji Hipotesis

Tabel 2. Hasil *Paired Samples Statistics*

	Mean
<i>Pre-test Box Jump</i>	18.80
<i>Post-test Box Jump</i>	23.40
<i>Pre-test Depth Jump</i>	18.80
<i>Post-test Depth Jump</i>	24.40

Berdasarkan tabel 2 diketahui nilai mean *Pre-test Box Jump* sebesar 18,80 dan ini lebih kecil dari *Post-test Box Jump* sebesar 23,40 maka dari itu menandakan bahwa terdapat perbedaan. Selanjutnya nilai mean *Pre-test Depth Jump* sebesar 18,80 dan ini lebih kecil dari *Post-test Depth Jump* sebesar 24,40 maka dari itu menandakan bahwa terdapat perbedaan juga.

Tabel 3. Hasil *Paired Samples Test*

	t	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test Box Jump – Post-test Box Jump</i>	9.021	0.001
<i>Pre-test Depth Jump – Post-test Depth Jump</i>	7.483	0.002

Tabel 4. Hasil *Independent Samples Test*

	t	Sig. (2-tailed)
<i>Equal Variances Assumed</i>	0.362	0.727
<i>Equal Variances Not Assumed</i>	0.362	0.727

Berikut hasil pengujian *Paired Samples Test* dan *Independent Samples Test* untuk menjawab hipotesis pada penelitian ini:

1) Hipotesis latihan *box jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak

Berdasarkan tabel 3 hasil *paired samples test* diketahui nilai sig. (2-tailed) pada *Pre-test* dan *Post-test Box Jump* sebesar $0,001 < 0,05$ dengan nilai t hitung $9,021 > t$ tabel $2,306$ sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan sehingga diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *box jump* terhadap peningkatkan kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak (H_0 ditolak dan H_a diterima) sehingga hipotesis pertama diterima.

2) Hipotesis latihan *depth jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak

Berdasarkan dari tabel 3 hasil *paired samples test* diketahui nilai sig. (2-tailed) pada *Pre-test* dan *Post-test Depth Jump* sebesar $0,002 < 0,05$ dengan nilai t hitung $7,483 > t$ tabel $2,306$ sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan sehingga diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *depth jump* terhadap peningkatkan kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak (H_0 ditolak dan H_a diterima) sehingga hipotesis kedua diterima.

3) Hipotesis latihan pliometrik *box jump* lebih baik pengaruhnya jika dibandingkan dengan latihan pliometrik *depth jump* terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak

Berdasarkan tabel 4 hasil *independent samples test* diketahui nilai Sig. (2-tailed) yaitu $0,727 > 0,05$ pada *Post-Test Box Jump* dan *Post-Test Depth Jump* dengan nilai t hitung $0,362 < t$ tabel sebesar $2,306$ sehingga dapat dikatakan tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil *Post-Test Box Jump* dan *Post-Test Depth Jump*. Dengan kata lain, metode latihan pliometrik *box jump* dengan metode latihan pliometrik *depth jump* tidak menghasilkan hasil kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak yang berbeda (H_0 diterima dan H_a ditolak) sehingga hipotesis ketiga ditolak.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan instrumen *vertical jump* dan *speed spot shooting test*. *Vertical jump* berguna untuk mengukur daya ledak otot serta loncatan vertikal, dalam hasil *pre-test* dan *post-test vertical jump* para pemain tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak mengalami kenaikan yang signifikan. Hal tersebut berpengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* para pemain, karena daya ledak otot merupakan faktor penting bagi pemain basket. Daya ledak otot juga merupakan salah satu unsur kondisi fisik dari teknik *jump shoot*. Daya ledak otot dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan pliometrik *box jump* dan *depth jump*. Sedangkan *speed spot shooting test* berguna untuk mengukur kemampuan *jump shoot* para pemain tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak.

Dilihat dari hasil uji hipotesis pada penelitian ini diketahui bahwa latihan pliometrik *box jump* dan *depth jump* berpengaruh terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak serta tidak ada perbedaan antara latihan pliometrik *box jump* dan *depth jump*

atau setara, tidak baik maupun buruk terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak.

Berdasarkan pernyataan di atas, hipotesis 1 dan hipotesis 2 memiliki pengaruh positif atau signifikan yaitu hipotesis 1 didapatkan nilai sig. (2-tailed) pada *pre-test* dan *post-test box jump* sebesar $0,001 < 0,05$ dengan nilai t hitung $9,021 > t$ tabel 2,306 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hipotesis 2 didapatkan nilai sig. (2-tailed) pada *pre-test* dan *post-test depth jump* sebesar $0,002 < 0,05$ dengan nilai t hitung $7,483 > t$ tabel 2,306 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini memberikan gambaran bahwa dengan latihan pliometrik *box jump* dan *depth jump* dapat dijadikan salah satu model latihan untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* karena latihan ini meningkatkan kekuatan, kecepatan dan kemampuan daya ledak otot tungkai. Hal tersebut mencakup faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot*. Menurut (Yenes et al., 2018) terdapat faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot*, yaitu kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak otot yang mumpuni.

Pada hipotesis 3 data menunjukkan tidak signifikan yaitu didapatkan nilai sig. (2-tailed) pada *post-test box jump* dan *post-test depth jump* sebesar $0,727 > 0,05$ dengan nilai t hitung $0,362 < t$ tabel 2,306 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. sehingga dapat diartikan bahwa metode latihan pliometrik *box jump* dengan metode latihan pliometrik *depth jump* tidak menghasilkan hasil kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak yang berbeda. Hal tersebut dapat dikarenakan faktor lain yang mempengaruhi, seperti dari durasi latihan teknik *jump shoot*, kemampuan fisik masing – masing atlet, dan motivasi atlet yang tidak bisa dikontrol oleh peneliti.

Latihan pliometrik *box jump* dan *depth jump* ini sangat membantu untuk mengatasi kurang mumpuninya kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak. Dampak dari latihan ini loncatan para pemain meningkat atau lebih tinggi dari sebelumnya dan presentase bola masuk ke dalam *ring* basket juga akan lebih tinggi karena para pemain dapat melewati lawan dengan kondisi fisik yang dimiliki pemain, komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot* yaitu daya ledak otot tungkai, keseimbangan, kecepatan, kekuatan dan lainnya. Dengan meningkatnya kemampuan *jump shoot* yang dimiliki tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak, hal tersebut diharapkan tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak dapat meningkatkan prestasi baik di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa: Latihan *box jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak; Latihan *depth jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak; Tidak ada perbedaan antara menggunakan metode latihan pliometrik *box jump* dengan latihan pliometrik *depth jump* terhadap hasil kemampuan *jump shoot* tim bola basket putri SMA Negeri 1 Demak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Anugrarista, Ella & Noer Riswandi. (2021). *Teknik dan Pembelajaran dalam Permainan Bola Basket*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Arisetiawan, Eko Rachlai, Fepriyanto, Andi, Supriyanto, A. N. (2020). *Journal Sport Area. Journal Sport Area*, 5(1), 76–83.
- Creswell, John W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating*

Quantitative and Qualitative Research. Boston: Pearson Education.

- Dian, A., Nugroho, & Eko Jayadi, I. (2015). *Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Tim Basket Putra Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Abstrak*. 51–57.
- Gunawan, E. E. (2019). Motivasi Bermain Bola Basket Siswa Sma Negeri 12 Makassar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 14–23. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.447>
- Hadi, Sutrisno. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Jebus, M., Imansyah, F., & Riyoko, E. (2021). Pengaruh Metode Latihan Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw) Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3 Palembang. *JOLMA*, 1(2), 105-121.
- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal MensSana*, 4(2), 179. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.104>
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, & Oktavianus, I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot, Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Padang*, 2(3), 837–847. [repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL DA RON OK.pdf](https://repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL%20DA%20RON%20OK.pdf)
- Santoso, D. A. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Split Squat Jump Dan Depth Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli. *Bravo's Jurnal*, 4(2), 57–62.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Yanti, Fika Jendri, Tono Sugihartono, & Yahya E. N. (2021). Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli MA Muslim Cendikia Bengkulu Tengah. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24–33. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 119–119.