https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/jiki/submissions
Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia (JIKI) 2 (2), 2026, p.10-21

Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Hasil *Lay Up Shoot* Bola Basket Pada Mahasiswa Semester IV PJKR UPG 1945 NTT

Nelson Tanesab[1] *, Paulus N. Nggaa[2], Yolis Y.A. Djami[3]

[123]Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Nusa TenggaraTimur, Indonesia

Nelson Tanesab: nelsontanesab48@gmail.com,

Received: 12 September 2026; Revised: 29 Oktober 2026; Accepted: November 2026

ABSTRAK

Permainan bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik, teknik, dan koordinasi gerak yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil lay up shoot pada mahasiswa Semester IV PJKR UPG 1945 NTT. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Data diperoleh melalui tes kemampuan lay up shoot yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan program latihan pliometrik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lay up shoot. Hal ini dibuktikan dengan nilai t-hitung sebesar 14 yang lebih besar daripada t-tabel sebesar 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik efektif dalam meningkatkan kemampuan lay up shoot mahasiswa Semester IV PJKR UPG 1945 NTT.

Kata kunci : latihan pliometrik, lay up shoot, bola basket, daya ledak otot, mahasiswa

ABSTRACT

Basketball is a sport that requires physical ability, technique, and good movement coordination. This study aims to determine the effect of plyometric training on the lay-up shot performance of fourth-semester students in the Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) program at UPG 1945 NTT. A quantitative research method with an experimental approach was employed. Data were collected through a lay-up shot ability test administered before and after the implementation of a plyometric training program. The results indicate that plyometric training has a significant positive impact on improving lay-up shot performance. This is evidenced by a calculated t-value of 14, which exceeds the critical t-table value (at a 0.05 significance level). Consequently, the alternative hypothesis (Ha) is accepted, and the null hypothesis (Ho) is rejected. Based on these findings, it can be concluded that plyometric training is effective in enhancing the lay-up shot ability of fourth-semester PJKR students at UPG 1945 NTT.

Keywords: plyometric training, lay-up shot, basketball, muscular explosive power, students

PENDAHULUAN

Dalam permainan bola basket, aspek fisik memainkan peran sentral karena permainannya berlangsung dalam rentang waktu yang cukup lama dan seringkali intens. Kondisi ini mengharuskan para pemain berinteraksi secara fisik dengan lawan. Beberapa elemen fisik berpengaruh besar terhadap kemampuan *shooting* dan *lay up*, termasuk keterampilan teknis, keseimbangan tubuh, posisi kaki saat melakukan gerakan, orientasi tubuh yang tepat, fokus visual, serta pengaturan tangan, kelurusan siku, dan kemampuan dorongan dari otot-otot kaki dan lengan (Utama et al., 2019:34). Pelatihan seni bela diri bagi anak-anak dan remaja telah lama diakui (Wali & Riwu Kaho, 2025).

Suatu teknik latihan yang sangat efektif untuk memperkuat kelenturan otot-otot kaki adalah dengan menggunakan pendekatan pliometrik. Pliometrik adalah metode latihan yang ditujukan untuk mengembangkan berbagai aspek kelincahan dan kecepatan pada atlet, termasuk peningkatan daya ledak dan kekuatan otot-otot tubuh (Syahriadi, 2020:134). Kemampuan tungkai untuk bergerak dalam melakukan sepak sila pada permainan sepaktakraw membutuhkan kondisi fisik yang baik (Boru et al., 2026). Bukan sekadar sebagai sarana pengembangan fisik, melainkan juga sebagai wadah untuk menumbuhkan kedisiplinan, rasa hormat, serta kesejahteraan psikososial (Wali & Riwu Kaho, 2025).

Namun setelah menganalisis dan mengamati, penulis mencatat bahwa pemain atautim di anak semester IV PJKR UPG 1945 NTT ini cenderung melakukan teknik lompatan *lay up shoot* yang masih kurang baik yang Akan menghasilkan tembakan yang tidak akurat ketika melemparkan bola ke dalam ring basket. Ketidaktepatan ini dipengaruhi oleh kurangnya keahlian atau kemampuan atlet saat melakukan latihan lompatan, terutama dalam latihan pliometrik. Oleh karena itu, latihan pliometrik menjadi sangat krusial untuk meningkatkan kinerja atlet serta membantu para atlet dalam pertandingan. Ini sejalan dengan pandangan Makalalag (2019:4), yang menjelaskan bahwa latihan pliometrik yang benar dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan *lay Up Shoot.* Metode latihan ini merupakan model pelatihan baru dalam seni bela diri (Wali & Widiyanto, 2021).

Bola basket merupakan salah satu jenis olahraga yang populer dan menarik, terutama di kalangan generasi muda. Saat ini, popularitas bola basket telah merambah ke seluruh penjuru dunia, termasuk di lima benua, termasuk Indonesia. Bola basket adalah suatu olahraga permainan bola di mana dua tim yang terdiri dari lima pemain di masing-masing tim berusaha untuk mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Samsudin (2022:12), tujuan utama dari permainan bola basket adalah untuk mencetak sebanyak mungkin poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan, sambil secara bersamaan mencegah lawan agar tidak berhasil melakukannya pada sisi mereka. Untuk meraih kemampuan yang baik dalam dalam bermain bola basket, konsistensi dalam menjalani latihan yang terjadwal, berlanjut, dan terus-menerus merupakan hal yang krusial. Selain diintegrasikan dalam program pendidikan jasmani, olahraga bola basket juga menjadi bagian dari kegiatan ekstrakurikuler di berbagai sekolah. Permainan bola basket sendiri adalah bentuk permainan tim di mana bola menjadi alat utama, dan tujuan utamanya adalah untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya, sekaligus mencegah lawan agar tidak berhasil melakukannya. Ini mencerminkan kombinasi antara upaya dalam mencetak poin dan strategi dalam menjaga pertahanan.

Teknik *lay up shoot* merupakan salah satu teknik dasar permainan bola basket yang membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan proses pembelajaran dan latihan yang sistematis (terencana, metodis, gerakan sederhana ke yang lebih kompleks), berulang-ulang, dan progresif (bertahap), dalam peningkatan keterampilan lompatan *lay up shoot* (Muridang et al., 2021:86). *Lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan ring basket, kemudian seolah-olah bola itu diletakan ke dalam keranjang yang didahului dengan gerakan satu atau pun dua hitungan kaki. Pendapat di atas menerangkan bahwa *lay up shoot* adalah suatu teknik tembakan dalam bola basket yang pelaksanaannya dilakukan dengan jarak yang sangat dekat dengan ring basket dan seakan-akan bola tembakan *lay up shoot* tersebut diletakan saja ke dalam ring basket. Keterampilan gerak sepak sila dalam permainan sepaktakraw, sepak sila adalah teknik dasar dalam permainan sepaktakraw (Boru et al., 2026).

Menurut Mylsidayu (2015:47) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti *practice, exercise* dan *training*. Latihan meliputi rangkaian gerakan dan kondisi fisik yang melibatkan pemanfaatan kelompok otot utama, termasuk aktivitas bermain dan formal seperti *jogging*, berenang, berlari, serta berbagai jenis aktivitas lainnya yang memicu energi dan mendorong pergerakan otot. Konsep latihan mencakup segala bentuk kegiatan yang mampu merangsang peningkatan kinerja otot dan menghasilkan adaptasi tubuh yang lebih baik. Ini bisa termasuk aktivitas olahraga seperti *jogging,* berenang, dan sejenisnya yang memiliki potensi untuk meningkatkan ketrampilan atletik dan mencakup penggunaan peralatan yang sesuai untuk meningkatkan efektivitas latihan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan individu. Teknik dasar ini harus dikuasai agar memiliki tingkat keterampilan baik guna dapat memainkan permainan sepaktakraw secara terampil (Boru et al., 2026).

Kerangka pemikiran penelitian ini akan membahas tentang pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil lompatan lay up shoot Pada mahasiswa semester IV UPG 1945 NTT. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti apakah latihan pliometrik dapat meningkatkan kemampuan lompatan lay up shoot pada siswa yang mengikuti kegiatan pada mahasiswa semester IV UPG 1945 NTT. Penelitian ini akan melibatkan siswa-siswa yang memiliki minat dan bakat dalam olahraga bola basket. Metode yang akan digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Data akan dikumpulkan melalui tes lompatan *lay up shoot* sebelum dan setelah latihan pliometrik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi para pelatih dan siswa dalam meningkatkan kualitas latihan dan hasil lompatan *lay up shoot*. kekuatan merupakan gabungan unsur kecepatan, artinya kemampuan kekuatan otot dapat dilihat dari hasil suatu kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan (Boru et al., 2026).

METOD

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme. Metode ini merupakan metode ilmiah karena telah memenuhi kaidah ilmiah secara konkrit atau empiris, obyektif, terukur, rasional, serta sistematis. Pendekatan kuantitatif yang digunakan oleh peneliti yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik dalam olahraga bola basket terhadap siswa yang mengikuti kegiatan bola basket di Pada mahasiswa semester IV UPG 1945 NTT.

Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat atau objek untuk diadakan suatu penelitian, lokasi yang dimaksud Akan dilakukan di lapangan bola basket Pada mahasiswa semester IV UPG 1945 NTT. Lokasi penelitian terletak di JL. P.A. Manafe No 7 Kelurahan Kayu Putih, Kecamatan Oebobo. Adapun rencana penelitian ini akan dilakukan dalam waktu 1 minggu, yaitu pada bulan April 2026.Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan pada mahasiswa semester IV PJKR UPG 1945 NTT.

Prosedur penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dalam beberapa tahap yaitu tahap persiapan,tahap pengambilan data tes awal,perlakuan berupa latihan pliometrik dan pengambilan data tes akhir.

Populasi dan sampel

Populasi

Dalam konteks penelitian ini, terdapat 27 objek penelitian yang berasal dari semua atlet atau peserta kegiatan cabang Bola Basket di Pada mahasiswa semester IV UPG 1945 NTT. Alasan populasi tersebut menjadi populasi yang tepat dalam penelitian ini karena semuanya merupakan objek yang relevan dalam penelitian yang dalam ruang lingkup di Pada mahasiswa semester IV UPG 1945 NTT. Data yang telah terkumpul Akan menjalani proses pengolahan dan analisis, dan hasilnya akan digunakan untuk menguji validitas hipotesis.

Sampel

Dalam konteks penelitian ini, objek sampel yang teliti adalah siswa dari Pada mahasiswa semester IV UPG 1945 NTT jumlah sampel yang diambil sebanyak 10 siswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau sarana yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Instrumen ini berfungsi untuk mengukur, mengamati, atau merekam fakta, fenomena, sikap, keterampilan, maupun perilaku responden secara sistematis dan objektif**,** sehingga data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

1. *Testee* berdiri di belakang garis *freethrow* menghadap ke ring sambil memegang bola.
2. *Testee* melakukan tembakan kearah ring.

3. Setiap bola yang berhasil masuk ke ring mendapat poin 1.
4. *Testee* mendapat 3 kali kesempatan, setiap kesempatan 5 kali tembakan.
5. Skor adalah total dari 3 kali kesempatan

Teknik Pengumpulan data

Observasi

Observasi dilakukan dengan menggunakan metode pengamatan langsung terhadap objek penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dapat membantu peneliti untuk mengumpulkan informasi yang sesuai dengan tujuan dan permasalahan penelitian. Observasi yang dilakukan berupa pengamatan terhadap kegiatan olahraga bola basket siswa terutama pada *Lay Up Shoot*.

Tes awal dan tes akhir

Tes Awal diberikan pada saat sebelum dilakukan latihan pliometrik. Tujuan dilakukan tes awal ialah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan awal siswa dalam melakukan lompatan lay up shoot dalam olahraga bola basket. Tes awal yang diberikan kepada siswa berupa gerakan lompatan vertikal sebelum dilaksankannya latihan pliometrik. Sedangkan tes akhir dilakukan pada akhir pembelajaran untuk melihat apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil *Lay Up Shoot* siswa.

Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses penggalian informasi dengan menyelidiki materi tertulis, seperti catatan harian, sejarah kegiatan, narasi, biografi, peraturan, dan elemen-elemen sejenis. Selain itu, dalam metode dokumentasi, pengumpulan data juga melibatkan elemen visual, seperti foto, gambar bergerak, sketsa, dan lain sebagainya. Dalam konteks penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk menghimpun informasi seputar karakteristik siswa, jumlah siswa, serta aspek-aspek lain yang relevan dengan fokus penelitian. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali data yang terkait dengan penelitian dengan menyelidiki dokumen tertulis atau elemen visual yang relevan.

Teknik analisis data

Data Akan dianalisis menggunakan rumus t-test untuk mengetahui apakah ada peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* melalui metode latihan yang diterapkan (latihan *pliometrik*).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N.\sum D^{2-(\sum D)^2}}{N-1}}}$$

Keterangan:

N = jumlah sampel

$$\sum D = jumlah\ selisih$$

.

HASIL & PEMBAHASAN

HASIL

Tahap pengambilan data tes awal

1) Pada tahap ini sebelumnya peneliti menyiapkan sampel dalam bentuk barisan serta memimpin dalam DOA dan dilanjutkan dengan pemanasan.
2) Kemudian sampel diberikan sedikit penjelasan mengenai *Lay Up Shoot.*.
3) *Sampel* dipanggil sesuai nomor urut yang telah dibuat oleh peneliti untuk melakukan *Lay Up Shoot* sementara peneliti mencatat poin yang dihasilkan pada setiap kesempatan,dengan setiap *sampel* mendapat 3 kali kesempatan dengan melakukan 5 kali tembakan ke ring, maka poin yang didapatkan (bola yang berhasil masuk ke ring) di catat sebagai data hasil tes awal.
4) Sebagai penutup sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan DOA.

Sesuai dengan tahapan yang sudah dilakukan maka data tes awal yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1: Data mentah hasil tes awal

NO	Nama	Kesempatan			Total Score
		I	II	III	
1	R	2	3	2	7
2	Y	2	2	2	6
3	RE	2	2	2	6
4	FHR	3	2	2	7
5	HF	2	2	2	6
6	IM	3	3	2	8
7	YBH	2	2	1	5
8	YB	2	2	2	6
9	DM	2	2	1	5
10	HB	2	2	2	6

Perlakuan: Pada Tahap ini *sampel* diberikan perlakuan berupa latihan *Pliometri*k yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan ketepatan *Lay UP Shoot*, latihan ini diberikan selama 10 pertemuan dengan setiap pertemuanya ada peningkatan set dan repetisi dalam latihan.

Tahap pengambilan data tes akhir: Untuk mengetahui hasil setelah melalui tahap perlakuan *sampel* diberikan tes akhir.

1) Pada tahap ini sebelumnya peneliti menyiapkan *sampel* dalam bentuk barisan serta memimpin dalam DOA dan dilanjutkan dengan pemanasan.
2) Sampel berdiri di luar garis tembakan bebas untuk melakukan *Lay Up S* secara berurutan sementara peneliti mencatat poin yang dihasilkan seperti yang dilakukan pada tahap pengambilan data tes awal.
3) Sebagai penutup sampel diberikan pendinginan dan diakhiri dengan DOA.

Sesuai dengan tes akhir yang dilakukan maka data yang didapatkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 2: Data mentah hasil tes akhir

NO	Nama	Kesempatan			Total Score
		I	II	III	
1	R	3	4	3	10
2	Y	2	3	3	8
3	RE	3	3	3	9
4	FHR	3	3	3	9
5	HF	3	4	2	9
6	IM	4	3	4	11
7	YBH	2	3	3	8
8	YB	2	3	4	9
9	DM	3	2	2	7
10	HB	4	3	3	10

Pengolahan data

Berdasarkan hasil data tes awal dan tes akhir yang didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menghitung mean dari perbedaan tes awal dan tes akhir menggunakan rumus t-test untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan benar-benar berhasil meningkatkan hasil tembakan bebas *(Free throw).* Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di Klub Novice UPG 1945 NTT Dengan waktu penelitian (±2 bulan), seminggu 3 kali pertemuan. Dibawah ini. Hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data *shooting Free throw* Permainan bola basket Klub Novice UP 1945 NTT yang disajikan pada table Dibawah ini.

Tabel 3: Pengolahan Data

No	**Tes Awal**	**Tes Akhir**	**D**	D^2
1	7	10	3	9
2	6	8	2	4
3	6	9	3	9
4	7	9	2	4
5	6	9	3	9
6	8	11	3	9
7	5	8	3	9
8	6	9	3	9
9	5	7	2	4
10	6	10	4	16
∑	**62**	**90**	**28**	**82**
M	**6,2**	**9**	**2,8**	**8,2**

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N.\sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{28}{\sqrt{\frac{10 \times 82 - (28)^2}{10-1}}}$$

$$t = \frac{21}{\sqrt{\frac{820 - 784}{9}}}$$

$$t = \frac{28}{\sqrt{\frac{36}{9}}}$$

$$t = \frac{28}{\sqrt{4}}$$

$$t = \frac{28}{2}$$

$$t = 14$$

Jadi Hasil t-hitung adalah 14

Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan dengan $df; N - 1\ (10 - 1)$, dalam t-tabel pada tarif signifikansi 1,812 (0, 05%), maka di dapatkan t-hitung adalah $14 > 1{,}812$. Dengan demikian hipotesis alternative (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.Peningkatanya dapat diketahui dengan Cara sebagai berikut:

$$p = \frac{MD}{Mpre} \times 100\%$$
$$= \frac{2{,}8}{6{,}2} \times 100\%$$
$$= 0{,}45 \times 100\%$$
$$= 45\%$$

Artinya latihan *Pliometrik* secara signifikan meningkatkan hasil *lay Up Shoot* sebesar 45%

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa latihan pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *lay up shoot* pada mahasiswa semester IV PJKR 1945 NTT. Hal ini dapat dilihat dari adanya perbedaan antara nilai tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan berupa latihan pliometrik. Di sisi lain, upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat pedesaan tidak hanya bergantung pada akses layanan kesehatan formal, tetapi juga dapat didukung melalui optimalisasi sumber daya lokal yang tersedia (Kaho et al., 2026).

Secara teoritis, latihan pliometrik merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot (*power*), khususnya pada otot tungkai. Dalam permainan bola basket, kemampuan *lay up shoot* sangat dipengaruhi oleh kekuatan, kecepatan, koordinasi, serta daya ledak otot saat melakukan tolakan ke arah ring. Dengan demikian, latihan pliometrik seperti *jump squat*, *bounding*, dan *box jump* mampu meningkatkan kemampuan tersebut. Tanaman-tanaman tersebut dikenali masyarakat berdasarkan ciri morfologinya seperti bentuk daun, aroma khas, rimpang, maupun getahnya (Kaho et al., 2026).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa peningkatan *power* otot tungkai akan berdampak langsung pada kemampuan melakukan gerakan eksplosif, termasuk *lay up shoot*. Mahasiswa yang mengikuti program latihan pliometrik menunjukkan peningkatan dalam tinggi lompatan, kecepatan langkah, serta koordinasi gerak saat melakukan *lay up*, sehingga hasil tembakan menjadi lebih efektif dan akurat. Selain itu, peningkatan hasil *lay up shoot* juga dipengaruhi oleh adaptasi neuromuskular yang terjadi selama proses latihan. Latihan pliometrik melatih sistem saraf dan otot untuk bekerja secara lebih cepat dan efisien, sehingga mahasiswa mampu melakukan gerakan dengan waktu reaksi yang lebih singkat dan tenaga yang lebih besar.

Dari hasil uji statistik (uji t), diperoleh bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* dapat diterima.

Namun demikian, terdapat beberapa faktor lain yang juga dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti tingkat motivasi mahasiswa, kondisi fisik awal, frekuensi latihan, serta teknik dasar yang dimiliki masing-masing individu. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tetap perlu dilihat dalam konteks keterbatasan tersebut.

Secara keseluruhan, latihan pliometrik terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *lay up shoot* pada mahasiswa PJKR, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang direkomendasikan dalam pembelajaran maupun latihan bola basket.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil *lay up shoot* pada mahasiswa semester IV PJKR 1945 NTT, maka dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), serta diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Latihan pliometrik terbukti mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan koordinasi gerak mahasiswa, sehingga berdampak positif terhadap keberhasilan melakukan *lay up shoot*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

Adzkar, M., dkk. (2016). Pengaruh latihan terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola basket. Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(2), 180–185.

Akbar, A., dkk. (2019). Teknik dasar lay up shoot dalam permainan bola basket. Jurnal Keolahragaan, 7(1), 12–18.

Amin, M., dkk. (2023). Metodologi penelitian pendidikan. Jakarta: Kencana.

Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Revisi VI). Jakarta: Rineka Cipta.

Arisetiawan, R., dkk. (2020). Plyometrics: Meningkatkan power otot tungkai dan under shoot atlet bola basket. Jurnal Sport Science, 10(2), 45–53.

Astuti, N. (2021). Hubungan latihan pliometrik dengan kemampuan lompatan pada atlet bola basket. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 9(1), 10–15.

Aziz, A., & Yudi, M. (2019). Pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMPN 34 Padang. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 15(1), 5–10.

Burhanuddin, A. S. (2021). Pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan lay up shoot pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 11 Makassar. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(3), 60–68.

Boru, M. J., Wali, C. N., & Kaho, U. J. R. (2026). Studi Tentang Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Sepak Sila Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kupang Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *4*(4), 24682–24689. https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5746

Candra, D. (2019). Teknik dasar lay up shoot bola basket. Yogyakarta: Pustaka Olahraga.

Cheraghi, M., dkk. (2017). Stretch-shortening cycle in plyometric training. International Journal of Sports Science, 7(3), 100–105.

Davies, G., & Riemann, B. (2019). Plyometric training principles. Champaign, IL: Human Kinetics.

Dewan Pengurus Pusat Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia. (2012). Peraturan resmi bola basket. Jakarta: PERBASI.

Dwitaa, R. (2018). Pengaruh latihan terhadap kemampuan lay up shoot bola basket. Jurnal Pendidikan Jasmani, 6(2), 1–7.

Fantinus, M. (2017). Perkembangan olahraga bola basket di kalangan pelajar. Jurnal Olahraga dan Pendidikan, 4(1), 10–15.

Fatahilah, A. (2018). Dasar-dasar permainan bola basket. Bandung: Alfabeta.

Gusnelia, R., dkk. (2022). Pengaruh latihan pliometrik terhadap daya ledak otot tungkai atlet. Jurnal Sportif, 8(1), 84–90.

Haetami, M., & Awanis. (2021). Pengaruh latihan pliometrik terhadap power otot tungkai. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 12(2), 105–112.

Haetami, M., dkk. (2021). Penerapan latihan pliometrik untuk meningkatkan kemampuan eksplosif. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 13(1), 10–18.

Hadi, P., dkk. (2020). Hubungan latihan pliometrik intensitas rendah dan tinggi terhadap kemampuan jump shoot. Jurnal Sport Science Indonesia, 6(2), 1–9.

Hansen, D., & Kennelly, S. (2017). Mechanisms of plyometric training adaptation. Sports Medicine Journal, 47(3), 255–262.

Hermansyah. (2014). Hubungan tinggi lompatan dengan performa bola basket. Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(1), 30–35.

Kosasih, D. (2008). Fundamental basketball. Jakarta: Karisma Publishing.

Kurniawan, R., & Nasirudin. (2023). Pengaruh latihan pliometrik terhadap daya ledak otot tungkai. Jurnal Keolahragaan Modern, 11(1), 1–8.

Kaho, U. J. R., Wali, C. N., Naisanu, J., Liem, J., & Kaho, T. A. N. R. (2026). Sosialisasi Metode Pengobatan Tradisional Berbasis Tumbuhan Lokal dalam Pemberdayaan Masyarakat di Desa Tesabela Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *4*(4), 25540–25548. https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6108

Lestari, I. R. (2021). Pengaruh latihan pliometrik terhadap tinggi lompatan pada atlet basket putri PON Sulsel 2021. Jurnal Olahraga Prestasi, 9(2), 50–58.

Madaloni Jebus, dkk. (2021). Pengaruh metode latihan plyometric terhadap keterampilan jump shoot siswa SMA Negeri 3 Palembang. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 5(2), 70–78.

Mahindra, A., & Masrun. (2019). Efektivitas latihan pliometrik terhadap peningkatan daya ledak. Jurnal Sport Science, 9(1), 1–7.

Makalalag, R. K. (2021). Pengaruh latihan pliometrik terhadap hasil lompatan lay-up shoot dalam olahraga bola basket pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 9(2), 45–53.

Mertayasa, K., dkk. (2016). Metode latihan plyometrics dan kelentukan untuk meningkatkan power otot tungkai dan hasil lay up shoot bola basket. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 5(1), 1–10.

Muridang, dkk. (2021). Proses pembelajaran teknik lay up shoot dalam bola basket. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(2), 85–92.

Mylsidayu, A. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. Bandung: Alfabeta.

Nuryadi, A. (2016). Pengaruh latihan plyometrics terhadap peningkatan keterampilan lay-up bolabasket pada siswa kelas VII SMP Islam Al-Azhar 13 Surabaya. Jurnal Pendidikan Jasmani, 4(2), 35–44.

Oktavianus, dkk. (2018). Latihan pliometrik dan peningkatan explosive power. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 6(1), 20–25.

Poerwandari, E. K. (2017). Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi. Jakarta: LPSP3 UI.

Pranata, Y., & Kumaat, N. (2022). Latihan fisik dan kebugaran jasmani. Jurnal Pendidikan Olahraga, 14(1), 105–112.

Puspita, R. (2020). Pengaruh latihan pliometrik terhadap power otot tungkai. Jurnal Sportif Indonesia, 7(2), 90–98.

Rachmawan, D. (2017). Latihan pliometrik untuk meningkatkan daya ledak. Jurnal Kepelatihan, 5(1), 5–12.

Rangkuti, A. A. (2017). Statistika inferensial untuk penelitian pendidikan. Jakarta: Kencana.

Ratno, P., & Darmawan, H. (2019). Penerapan latihan pliometrik dalam olahraga. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8(1), 50–55.

Retnawati, H. (2017). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian. Yogyakarta: UNY Press.

Samsudin. (2022). Dasar-dasar permainan bola basket modern. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Setiyoko, A. (2013). Pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan daya ledak. Jurnal Pendidikan Jasmani, 4(1), 7–12.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). Dasar metodologi penelitia. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Siswantoyo. (2014). Fisiologi latihan dalam olahraga prestasi. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 2(1), 10–15.

Sugiyono. (2018) Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sumarandak, dkk. (2021). Pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan jump shoot. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2), 40–48.

Susanti, dkk. (2021). Klasifikasi latihan pliometrik dalam peningkatan performa atlet. Jurnal Sport Science, 11(2), 150–160.

Susanto, & Lismadiana. (2016). Konsep dasar latihan dalam olahraga. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(2), 95–100.

Temmassonge. (2020). Teknik dasar dalam permainan bola basket. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(1), 1–6.

Triono. (2016). Pengaruh latihan pliometrik terhadap prestasi lompat jauh. Jurnal Atletik Indonesia, 3(1), 10–15.

Utama, R., dkk. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan shooting dalam bola basket. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 7(1), 30–36.

Utomo, B. (2018). Latihan pliometrik dan pengaruhnya terhadap power otot. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 6(2), 15–

Wali, C. N., & Riwu Kaho, U. J. (2025). Development of a Shorinji Kempo training model based on local dances from East Nusa Tenggara to improve basic technical and affective skills of kenshi aged 9-12 years. *Jurnal Keolahragaan*, *13*(2), 121–129. https://doi.org/10.21831/jk.v13i2.88504

Wali, C. N., & Widiyanto. (2021). Shorinji kempo basic technique training method based on local wisdom for beginners kenshi. *Journal Sport Area*, *6*(3), 421–432. https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6403

Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. Jurnal Ilmiah Kependidikan, 7(1), 1–6