

## PENGARUH METODE LATIHAN SPLIT SQUAT JUMP TERHADAP KEMAMPUAN VERTICAL JUMP PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET

Bintang Pari Kesit<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas PGRI Semarang

Email: [sumadi070466@gmail.com](mailto:sumadi070466@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini mengkaji permasalahan dilapangan bahwa kemampuan tungkai dari anggota ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Semarang sangat kurang dan dalam permainan bola basket membutuhkan kemampuan tungkai untuk dapat melompat dan bekerja terus menerus. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan *split squat jump* terhadap kemampuan vertical jump pada anggota ekstrakurikuler bola basket. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Semarang. Menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*, sehingga sampel penelitian ini adalah anggota laki-laki ekstrakurikuler bolabasket SMK N 2 Semarang yang berjumlah 18 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan instrumen tes *vertical jump*. Teknik analisis data menggunakan uji perbedaan. Pada analisis data menghasilkan T-Hitung sebesar 4,734 dan untuk T-Tabel sebesar 1,740. Nilai dari T-Hitung lebih besar dari pada nilai T-Tabel, sehingga disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian maka dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan split squat jump terhadap kemampuan vertical jump pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Semarang.

**Kata Kunci:** Metode Latihan Split Squat Jump, Vertical Jump, Bola Basket.

**Abstract:** *This study examines the problem in the field that the leg ability of the members of the SMK N 2 Semarang basketball extracurricular is very lacking and in playing basketball requires leg ability to be able to jump and work continuously. The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of the split squat jump training method on the vertical jump ability of the members of the basketball extracurricular. This study is a quantitative study with a quasi-experimental method (Quasi Experiment). The population in this study were members of the SMK N 2 Semarang basketball extracurricular. Using a sampling technique, namely purposive sampling, so that the sample of this study was 18 male members of the SMK N 2 Semarang basketball extracurricular. The data collection technique used tests and measurements with vertical jump test instruments. The data analysis technique used a difference test. In the data analysis, the T-Count produced 4.734 and the T-Table was 1.740. The value of the T-Count is greater than the T-Table value, so it is concluded that there is a significant difference. Thus, it can be concluded from this study that there is a significant influence of the split squat jump training method on the vertical jump ability of the basketball extracurricular members of SMK N 2 Semarang.*

**Keywords:** *Split Squat Jump, Vertical Jump, Basketball Training Methods.*

## PENDAHULUAN

Dewasa ini, olahraga semakin berkembang dikalangan masyarakat. Semakin banyak masyarakat yang memilih untuk berolahraga. Tidak sedikit juga masyarakat yang secara rutin berolahraga seminggu tiga kali atau bahkan setiap harinya. Olahraga memang menyajikan berbagai macam pilihan yang dapat dilakukan oleh masyarakat sesuai dengan kemampuannya. Olahraga sendiri merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan dengan suatu tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, mempertahankan kebugaran serta pemulihan pasca cedera (Sandi, 2019:64). Jika mengacu pada amanat undang-undang sistem keolahragaan nasional nomor 3 tahun 2005 bahwa olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis dalam mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dengan begitu olahraga merupakan aktifitas fisik yang didalamnya memiliki tujuan tertentu yang berkaitan dengan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga sekarang ini yang dipraktikkan bukan hanya sekedar usaha mendapatkan medali, bukan ajang adu otot dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dari itu yaitu sebagai sarana meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik, kualitas hidup lebih baik (kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional).

Undang-undang menaikkan.11 2022 tentang sistem keolahragaan nasional yang menjelaskan tentang pembagian dimana olahraga dibagi menjadi 3 yaitu: 1) olahraga pendidikan; 2) olahraga prestasi dan 3) olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan lebih sering ditemukan pada lingkungan pendidikan untuk jenjang sekolah dasar, menengah dan perguruan tinggi. Olahraga prestasi menjadi tujuan akhir dari adanya sistem keolahragaan nasional. Tujuan dalam olahraga prestasi untuk dapat juara pada jenjang kabupaten, provinsi, nasional ataupun internasional. Olahraga rekreasi menjadi olahraga yang paling sering dan melekat di masyarakat. Hal tersebut dikarenakan olahraga rekreasi sangat dibutuhkan oleh masyarakat sebagai sarana hiburan, ataupun menjaga kebugaran tubuh. Selain itu berbagai macam cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat yang sesuai dengan kemampuan dan keinginan tersendiri. Prestasi olahraga merupakan hasil proses dari adanya latihan yang dapat ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimiliki pada cabang tertentu. Prestasi didapatkan dengan berbagai macam aspek yang tidak mudah dan tidak instan. Perlu banyak

tenaga, waktu dan biaya dalam mencapai tujuan prestasi. Menurut Bempa (2015) usaha yang diperlukan dalam mencapai prestasi yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan psikologis. Dimana keempat aspek tersebut harus dilatih bersama sama secara sistematis dan terencana dengan prinsip-prinsip latihan yang telah teruji keefektifitasannya (Iyakrus, 2019:170).

Cabang olahraga saat ini semakin banyak. Banyaknya cabang olahraga juga didukung dengan perkembangan olahraga tradisional. Olahraga tradisional merupakan permainan yang berasal dari masyarakat yang merupakan aset budaya bangsa dan didalamnya terdapat unsur olah fisik (Handoko & Gumantan, 2021:2). Kasyanto (2019) mengatakan bahwa permainan rakyat tersebut sudah berlangsung lama dan perlu dilestarikan karena selain menyenangkan, menghibur sebagai olahraga, dan memiliki nilai sosial, serta dapat meningkatkan potensi kualitas fisik pelakunya. Salah satu cabang olahraga yang juga termasuk dalam olahraga disekolah adalah cabang olahraga bola basket. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan pemain berjumlah lima orang (Fatahilah, 2018: 12). Didalam permainan bola basket terdapat gerakan spesifik pada olah kaki, mengoper, menangkap, menggiring, menembak, dan gerakan tanpa bola. Didalam permainan bola basket juga menuntut kemampuan fisik yang mumpuni. Kemampuan fisik tersebut berkaitan dengan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan bola basket. Menurut Indrayana & Yuliawan (2019) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan komponen fisik yang saling terikat satu sama lain yang dipergunakan oleh atlet sebagai usaha meningkatkan prestasi.

Lembaga pendidikan di sekolah memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan kegiatan bersifat non-formal pembelajaran dan dislakukan oleh peserta didik diluar jam belajar. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diperuntukan untuk siswa sebagai upaya membina sehingga terjadi peningkatan pada setiap tahapan yang dilakukan dengan berbagai macam variasi latihan reguler ataupun latihan uji coba yang disesuaikan dengan jenjang pendidikan (Valentino & Nurrochmah, 2022). Sejalan dengan itu Adiningtyas, Tomy & Yudasmara (2020) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan aktivitas yang diselenggarakan oleh sekolah untuk menjadi wadah dalam pengembangan dan pembinaan minat siswa pada dunia olahraga yang sesuai dengan pilihannya. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler dapat menambah wawasan dan pengalaman siswa dengan pilihan ekstrakurikulernya sehingga memperoleh prestasi maksimal. Sekolah yang menyelenggarakan

kegiatan ekstrakurikuler memberikan pilihan terhadap siswa untuk dapat memiliki sesuai dengan bidang yang diminati oleh siswa, melingkupi bola basket, sepakbola, bolavoli, seni tari, seni musik, pramuka, dll. Dalam pelaksanaannya ekstrakurikuler terdapat peran yang harus dipenuhi yaitu adanya pembina, pelatih dan siswa.

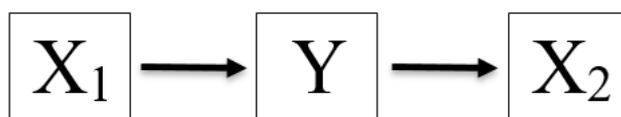
SMK N 2 Semarang memiliki ekstrakurikuler bolabasket sebagai kegiatan yang dapat menampung minat siswa untuk berolahraga dan berminat pada bolabasket. Ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan seminggu dua kali di hari Selasa dan Kamis. Observasi yang telah dilaksanakan pada ekstrakurikuler bolabasket di SMK N 2 Semarang menghasilkan permasalahan yang ada yaitu: kemampuan kondisi fisik yang secara spesifik pada tungkai untuk selalu bergerak, berlari, melompat dan meloncat sangatlah kurang. Karena dalam bolabasket juga memiliki kecenderungan yang menuntut pemain untuk berebut bola, mengoper bola, dan menembak bola dengan cara melompat ataupun meloncat. Hal itu didukung dengan belum diterapkannya latihan dengan latihan terbaru yang dilakukan secara khusus untuk melatih bagian yang masih perlu peningkatan. Dengan begitu diperlukan latihan yang mengkhususkan dalam permasalahan tersebut. Peneliti ingin mencoba memecahkan permasalahan tersebut dengan menerapkan latihan *split squat jump* pada anggota ekstrakurikuler bolabasket di SMK N 2 Semarang. Latihan *split squat jump* merupakan latihan *plyometric jumping* yang dapat memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot kaki (Hafidz, dkk. 2021). Wea (2021) menjelaskan bahwa cara melakukan latihan *split squat jump* dengan berdiri tegak, membawa satu kaki kedepan dan menekuk dengan sudut 90 derajat sehingga selangkangan sejajar dengan lutut. Kemudian dengan dibantu ayunan kedua lengan untuk berusaha melompat setinggi mungkin disertai pendaratan dengan postur yang sama seperti sebelumnya dengan kaki depan ditekuk setinggi lutut dan selangkangan sejajar dengan lutut. Tepat setelah pendaratan, langsung berusaha untuk mengulangi gerakan tersebut. Dengan latihan tersebut dapat memberikan dampak yang signifikan kedalam aspek kemampuan tungkai untuk melompat. Prasatya (2020); Sariana et al (2021); Mistar (2019) menyimpulkan bahwa dengan latihan *split squat jump* mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan permasalahan dan uraian diatas, peneliti akan melakukan penelitian yang dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan begitu penelitian yang akan dilakukan berjudul: "Pengaruh Metode Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Vertical Jump* Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif merupakan proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui (Djollong. 2014: 86). Sementara itu, penelitian kuantitatif juga merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan mengambil sampel secara random dengan pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data bersifat statistik (Sugiyono. 2018:14). Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*). Menurut Yulianto dkk (2020:100) bahwa metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dipergunakan untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah dilakukannya manipulasi. Lebih jelasnya bahwa metode eksperimen ini dipergunakan untuk menghasilkan suatu data dan menguji hipotesis yang dikontrol dengan tepat untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan, sehingga perlu dirancang dan diuji cobakan (Sutono & Pamungkas. 2020: 44).

Pelaksanaan penelitian ini berada di SMK N 2 Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Semarang. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dimana *purposive sampling* merupakan teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Dengan begitu pertimbangan dalam penentuan sampel yaitu: jenis kelamin. Sehingga sampel pada penelitian ini yaitu anggota laki-laki ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Semarang yang berjumlah 18 orang. Adapun pola penelitian sebagai berikut:

**Gambar 1.** Desain penelitian

Keterangan:

X<sub>1</sub> = Pretest (tes awal sebelum adanya perlakuan)

Y = Pemberian perlakuan (*Treatment*)

X<sub>2</sub> = Posttest (tes akhir setelah adanya perlakuan)

Penelitian diawali dengan pelaksanaan *pretest*, setelahnya dilanjutkan dengan pemberian perlakuan / *treatment* dan diakhiri dengan pelaksanaan *posttest*. Pemberian

perlakuan/*treatment* sebanyak 16 kali latihan dengan empat kali dalam satu minggu, sehingga dibutuhkan waktu empat minggu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran dengan instrumen tes *vertical jump* yang menggunakan alat bantu meteran. Teknik analisis data menggunakan uji T, tetapi juga dipergunakan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk mengetahui pengaruh dari adanya perlakuan maka dilakukan uji peningkatan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan uraian dan penelitian yang telah dilaksanakan, sehingga dapat disajikan hasil penelitian. Hasil penelitian ini menggambarkan sesuai dengan tujuan penelitian yang diajukan sebelumnya. Hasil pengaruh metode latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada anggota ekstrakurikuler bola basket dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Data Hasil Penelitian

Keterangan	Sampel	Rata-rata	ST Dev	Tertinggi	Terendah
<i>Pretest</i>	18	28,89	5,53	39 cm	17 cm
<i>Posttest</i>	18	37,39	4,38	44 cm	30 cm

**Sumber:** Penulis

Hasil pada tes awal (*pretest*) merupakan hasil tes yang belum adanya perlakuan, serta dipergunakan sebagai acuan awal sebagai titik permulaan setiap anggota ekstrakurikuler. Pada tabel diatas dengan jumlah 18 orang menghasilkan data kemampuan *vertical jump* dengan nilai tertinggi sebesar 39 dan nilai terendah berada pada 17 dalam satuan cm. Terdapat nilai rata-rata sebesar 28,89 cm dengan standar deviasi sebesar 5,53. Hasil tes akhir dimana tes dilakukan setelah adanya pemberian perlakuan (*treatment*), menghasilkan nilai tertinggi sebesar 44 dan nilai terendah berada pada 30 yang nilai tersebut menggunakan satuan cm. Memiliki nilai rata-rata sebesar 37,39 cm dengan standar deviasi sebesar 4,38.

Dengan data penelitian yang telah dimiliki, dilanjutkan dengan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis memiliki dua jenis uji yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang telah didapatkan memiliki sebaran data yang normal. Uji homogenitas dipergunakan untuk menguji

data yang didapatkan merupakan data dengan sebaran data yang homogen atau sama. Adapun hasil uji prasyarat analisis sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Tes	Sampel	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Keterangan
<i>Pretest</i>	18	0,129	0,107	<b>Normal</b>
<i>Posttest</i>	18	0,173	0,113	<b>Normal</b>

**Sumber:** Penulis

Hasil uji normalitas pada tes awal (*pretest*) dengan nilai signifikansi 0,129 (*liliefors/ Kolmogorov-smirnov*) dan 0,107 (*Shapiro-wilk*) > 0,050, maka data untuk *pretest* normal. Tes akhir (*posttest*) dengan nilai signifikansi 0,173 (*liliefors/ Kolmogorov-smirnov*) dan 0,113 (*Shapiro-wilk*) > 0,050, maka data untuk *posttest* normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Tes	Sampel	Hasil	Keterangan
<i>Pretest &amp; Posttest</i>	18	0,637	<b>Homogen</b>

**Sumber:** Penulis

Nilai signifikansi untuk kemampuan *vertical jump*. Nilai sig 0,637 > 0,05 sehingga data tersebut sama (homogen).

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya dilakukan uji hipotesis sebagai tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh metode latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada anggota ekstrakurikuler bola basket. Adapun hasil analisis dengan menggunakan Uji-T sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji-T

N	Hasil T-Hitung	T-Tabel	Keterangan
18	4,734	1,740	<b>Hipotesis Diterima</b>

**Sumber:** Penulis

Adapun analisis uji-T menghasilkan T-Hitung sebesar 4,734 dan untuk T-Tabel sebesar 1,740. T-Tabel didapati dengan taraf signifikansi 0,05 dan df 17 dari jumlah sampel 18-1. Dengan hasil tersebut, dimana untuk hasil T-Hitung lebih besar dari pada T-Tabel yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada anggota ekstrakurikuler bola basket.

### **Pembahasan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada anggota ekstrakurikuler bola basket. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh metode latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada anggota ekstrakurikuler bola basket. Sehingga secara jelas bahwa adanya akibat yang disebabkan oleh pemberian perlakuan berupa latihan *split squat jump*. Hasil yang didapati bahwa kemampuan *vertical jump* anggota ekstrakurikuler bola basket di SMK N 2 Semarang menjadi lebih baik.

Dalam permainan bola basket menuntut seorang pemain untuk dapat bergerak secara mobile dengan berbagai jenis gerakan. Secara khusus pada teknik dasar seperti *shooting*, *lay up*, perebutan bola atas dengan melompat itu sangat membutuhkan kemampuan melompat yang maksimal. Dengan begitu seorang pemain membutuhkan kemampuan yang bagi pada tungkai dalam menunjang tuntutan tersebut. Menggunakan metode latihan *split squat jump* dalam usaha memperbaiki kemampuan pada tungkai yang menunjang permainan bola basket. Menurut Narbito (2024:158) menjelaskan bahwa metode latihan *split squat jump* merupakan metode latihan spesifik gerakanya lunge dengan satu kaki ditekuk berada didepan pinggul dan satu kaki lurus dibelakang pinggul. Metode latihan *split squat jump* menjadi latihan *plyometric* yang dipergunakan dalam meningkatkan kekuatan otot *quadriceps* dan *gluteus* yang dengan kedua komponen otot tersebut dapat meningkatkan kemampuan lompatan (Suriyanto & Yusuf. 2018:308). Latihan tersebut sangat diperuntukan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dalam meloncat keatas (Santoso. 2016:58). Bahkan Hazildine (2014) juga menyarankan bahwa metode latihan *split squat jump* merupakan latihan yang diperuntukan untuk melatih daya ledak otot tungkai. Dengan begitu metode latihan *split squat jump* merupakan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai dalam berolahraga, terlebih lagi olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak atau kemampuan yang menuntut gerakan

lompat

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan *vertical jump* anggota ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Semarang. Pada analisis data menghasilkan T-Hitung sebesar 4,734 dan untuk T-Tabel sebesar 1,740. Nilai dari T-Hitung lebih besar dari pada nilai T-Tabel, sehingga disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian maka dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Semarang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Djollong, Andi Fitriani. (2014). Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (*Technique Of Quantitative Research*). *ISTIQRRA*, 2 (1). 86-100.
- Fatahilah, Adika. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1 (2). 11-20.
- Hafidz, A., Putera, S. H. P., & Rusdiawan, A. (2021). Effect of plyometric jumping jack and tuck jump against strength and leg muscle power in martial arts athletes at Kostrad Malang. *Paper presented at the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)*.
- Handoko, Dwi & Gumantan, Aditya. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga Di SMA Negeri 1 Baradatu. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 2 (1). 1-7.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. doi:10.21009/jsce.03105.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>.
- Kasyanto, A. A. H. (2019). Survei Perkembangan Olahraga Tradisional Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 33–38.

- Mistar, J. (2019). Pengaruh Latihan Split Terhadap Tinggi Tendangan Lingkar Pada Atlet Tarung Derajat Aceh Timur Tahun 2019. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 2(2), 30–39.
- Narbito, Ronny Suryo. (2024). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric Alternate-Leg Bounding dan Split Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Atlet Putra U18-U21 di Klub Adios Track and Field Surakarta Tahun 2023. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 1 (4). 154-165.
- Prasatya, I. (2020). Latihan *Squat Jump* Dapat Meningkatkan Daya Ledak (*Power*) Grup Otot Ekstensor Tungkai Bawah Saat Tendangan Lingkar Dalam pada Anggota Tarung Derajat Disatuan Latihan Gita, Kota Denpasar. *Universitas Dhyana Pura*.
- Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Jdih.Bpk Ri*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022.
- Sandi, I Nengah. (2019). Sumber Dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5 (2). 64-73.
- Santoso, Danang Ari. (2016). Pengaruh Latihan *Plyometric Split Squat Jump* Dan *Depth Jump* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli. *Bravo's Jurnal*, 4 (2). 57-62.
- Sariana, E., Ali, M., & Fazqa, M. N. (2021). Pengaruh *Squat Training* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 69– 76.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. (Sutopo, Ed.). Bandung: ALFABETA, cv.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surianto, Adi & Yusuf, Rusdiana. (2018). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Ketetapan Smash Dalam Permainan Bola Voly. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2 (1). 304-309.
- Sutono & Pamungkas, Aditya Prasetya. (2020). Penerapan Metode Eksperimen Semu Pada Sistem Informasi Persediaan Dan Penjualan Obat Di Apotek Berbasis Web-Base. *Media Jurnal Informatika*, 12 (2). 44-50.
- Wea, Y. M. (2021). Training Knee Tuck Jump In Order To Increase the Time To Drill The Ball Than The Split Jump. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 466– 471.
- Yulianto, Agus., Nopitasari, Dian., Qolbi, Ihlasin Permata., Aprilia, Rini. (2020). Pengaruh Model Role Playing Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Pada Pembelajaran Matematika

SMP. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3 (1). 97-102.