

## PENERAPAN LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP HASIL KEMAMPUAN LAY UP SHOOT BOLA BASKET PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER MA RIYADHUS SHOLIHIN

Irfanudin\*<sup>1</sup>, Viktor Pandra<sup>2</sup>, Yuli Febrianti<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas PGRI Silampari

[irfanudin285@gmail.com](mailto:irfanudin285@gmail.com)

Submitted: 2025-12-03

Published: 2025-12-23 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v5i2.912>

Accepted: 2025-12-19

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan lompat tali terhadap hasil kemampuan *lay up shoot* bola basket pada peserta ekstrakurikuler di MA Riyadhus Sholihin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre* eksperimen) dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 20 peserta ekstrakurikuler bola basket yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan *lay up shoot* sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kemampuan *lay up shoot* setelah diberikan latihan lompat tali selama empat minggu. Dengan rata-rata nilai *posttest* 16,5 lebih tinggi dibandingkan nilai *pretest* dengan rata-rata 9,3. Berdasarkan hasil uji-t yang diperoleh nilai  $T_{hitung}$  sebesar 55,23 >  $T_{tabel}$  sebesar 1,72, sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa latihan lompat tali efektif dalam meningkatkan performa teknik *lay up shoot*. Dengan demikian, latihan lompat tali dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam permainan bola basket.

Kata Kunci : Latihan lompat tali, *lay up shoot*, bola basket

### ABSTRACT

*This study aims to determine the application of jump rope training on the results of basketball lay up shoot ability in extracurricular participants at MA Riyadhus Sholihin. The method used in this study was pre-experiment) with a one group pretest-posttest design. The research sample consisted of 20 basketball extracurricular participants selected by purposive sampling. The research instrument was a lay up shoot skill test before and after treatment. The results of data analysis showed a significant difference in lay up shoot ability after being given jump rope training for four weeks. With an average posttest score of 16.5 higher than the pretest score with an average of 9.3. Based on the results of the t-test obtained, the Tcount value of 55.23 > Ttable of 1.72, so that the alternative hypothesis (H1) is accepted and the null hypothesis (H0) is rejected. This shows that rope jumping exercises are effective in improving the performance of the lay up shoot technique. Thus, rope jumping exercises can be used as one of the training methods to improve basic skills in basketball.*

*Keywords: rope jumping exercises, lay up shoot, basketball*

## Pendahuluan

Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang populer di berbagai kalangan, dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Perbasi, 2018:13). Permainan ini melibatkan dua tim beranggotakan lima orang yang bertanding di lapangan, menggiring, mengoper, dan mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring (Fatahilah, 2018:12). Dalam permainan bola basket, terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain untuk meningkatkan performa, salah satunya adalah *lay up shoot*.

Kemampuan dalam melakukan *lay up shoot* pada bola basket merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting. *Lay up shoot* tidak hanya mengandalkan keakuratan tembakan, tetapi juga membutuhkan kekuatan fisik, kelincahan, dan koordinasi tubuh yang baik (Hamidi, 2018:44). Hal ini didukung oleh penelitian Ramadhan dan Fauzan (2020:37) yang menunjukkan bahwa latihan fisik terprogram secara konsisten mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket secara signifikan. Oleh

karena itu, peningkatan kondisi fisik, terutama kekuatan kaki dan kelincahan, sangat berpengaruh terhadap kualitas *lay up shoot*. Teknik ini memerlukan kombinasi kemampuan fisik, kelincahan, koordinasi, serta kekuatan otot tungkai agar dapat dilakukan dengan efektif.

Namun, pada kenyataannya banyak peserta ekstrakurikuler bola basket mengalami kesulitan dalam melakukan *lay up shoot* dengan baik. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara langsung dengan pelatih ekstrakurikuler MA Riyadhus Sholihin pada 15 Oktober 2024 menunjukkan bahwa beberapa pemain sering gagal dalam memadukan lompatan dan akurasi tembakan, yang disebabkan oleh kurangnya kekuatan otot kaki dan koordinasi tubuh. Faktor ini dapat menghambat perkembangan performa mereka selama latihan maupun pertandingan. Banyak peserta ekstrakurikuler yang belum memiliki kekuatan kaki yang cukup untuk melompat tinggi saat melakukan *lay up shoot* sehingga menyebabkan kurangnya kelincahan dalam mengatur langkah yang tepat menuju ring.

Selain itu, peserta ekstrakurikuler masih kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh antara tangan dan kaki pada

saat melakukan tembakan *lay up shoot*. Kurangnya penguasaan yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *lay up shoot* menyebabkan masih banyak peserta ekstrakurikuler yang asal-asalan dalam melakukan gerakan *lay up shoot* sehingga bola tidak tepat sasaran. Peserta ekstrakurikuler cenderung melakukan teknik lompatan *lay up shoot* yang masih kurang baik yang menghasilkan tembakan tidak akurat ketika melemparkan bola ke dalam ring basket. Ketidaktepatan ini dipengaruhi oleh kurangnya keahlian atau kemampuan atlet saat melakukan latihan lompatan. Banyaknya pemain yang melakukan gerakan *lay up shoot* dengan lompatan rendah akibat kurangnya power menyebabkan tembakan tidak masuk atau tidak terarah.

Salah satu metode latihan yang dianggap efektif untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* adalah latihan lompat tali. Latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan otot kaki, kelincihan, koordinasi tubuh, serta keseimbangan, yang semuanya merupakan elemen penting dalam melakukan *lay up shoot* dengan sempurna. Lompat tali juga dikenal sebagai latihan sederhana namun berdampak besar pada peningkatan performa fisik atlet. Menurut Prasetyo dan

Hidayat (2021:90), latihan lompat tali secara rutin mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai dan ketepatan koordinasi gerak dalam olahraga bola basket.

Lompat tali dapat melatih otot motorik sehingga kelincahannya dapat terlatih. Gerakan melompatkan tubuh ke atas dan ke bawah akan membuat tulang dan otot mengalami masa pertumbuhan. Hal ini diperkuat oleh temuan Rachman, Firmansyah, dan Yulianto (2022:48) yang menyebutkan bahwa latihan plyometric seperti lompat tali berpengaruh signifikan terhadap daya ledak otot dan koordinasi motorik atlet muda. Melakukan gerakan *lay up shoot* memerlukan gerakan yang kompleks seperti gerakan tungkai, tubuh, dan lengan. Untuk melakukan gerakan *lay up shoot* diperlukan adanya gerakan koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu antara kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan.

Latihan lompat tali juga memberikan manfaat jangka panjang. Menurut Wibowo dan Aisyah (2023:113), lompat tali merupakan metode latihan kardiovaskular yang efisien dan dapat meningkatkan kontrol postural serta refleks cepat, yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola

basket. Hal ini didukung pula oleh penelitian Nurfalalah dan Saputra (2019:61) yang menyatakan bahwa koordinasi antara tubuh bagian atas dan bawah yang dilatih melalui lompat tali berdampak pada peningkatan akurasi tembakan *lay up shoot*. Oleh karena itu, penerapan latihan lompat tali diharapkan dapat membantu peserta ekstrakurikuler meningkatkan kemampuan *lay up shoot* bola basket.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Latihan Lompat Tali Terhadap Hasil Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket pada Peserta Ekstrakurikuler MA Riyadhus Sholihin.”

**Metode**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sinambela (2020:42) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan angka-angka dalam memproses data untuk menghasilkan informasi yang terstruktur.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Eksperimen adalah suatu prosedur yang dirancang dan dilakukan untuk menguji hipotesis atau untuk menentukan keefektifan atau kemungkinan suatu hal yang belum pernah dicoba sebelumnya.

Desain penelitian ini menggunakan

bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diterapkannya latihan lompat tali. Tes yang dilakukan sebelum penerapan latihan lompat tali ( $O_1$ ) disebut *Pretest*, dan test yang dilakukan sesudah penerapan latihan lompat tali ( $O_2$ ) disebut *Posttest*. Adapun Desain *One-Group Pretest-Posttest* dapat dilihat pada table. 1 dibawah ini.

Tabel.1 *One-Group Pretest-Posttest Design*

<i>Group</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
<i>Pre Eksperimen</i>	$O_1$	X	$O_2$

(Sumber: Dwijaya, dkk, 2020:102)

Keterangan:

$O_1$ : *Pre-test* sebelum diterapkan latihan lompat tali.

$O_2$ : *Post-test* setelah diterapkan latihan lompat tali.

X: Perlakuan yang diberikan dengan menggunakan latihan lompat tali.

**Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2018:224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, sebab tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data yang akurat, sehingga tanpa mengetahui teknik

pengumpulan data peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

a. Tes

Melakukan tes kemampuan *lay-up shoot* sebelum (*Pre-test*) dan sesudah (*Post-test*) peserta mengikuti program latihan lompat tali untuk melihat perubahan hasil secara kuantitatif.

b. Dokumentasi

Mengumpulkan data berupa video atau foto saat peserta melakukan latihan lompat tali dan *lay-up shoot*. Dokumentasi ini dapat digunakan untuk analisis lebih mendalam.

### Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2021:318) menyatakan bahwa analisis data dilakukan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal penelitian. Teknik analisis data yang dilakukan pada penelitian ini terhadap data hasil kemampuan *lay up shoot* yaitu sebagai berikut:

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini

menggunakan Uji *Liliefors* yaitu dengan mencari nilai  $L_{hitung}$ . Adapun rumus Uji *Liliefors* sebagai berikut:

$$L = \max |F(z) - S(z)|$$

(Sumber: Sugiyono, 2017:160)

Keterangan:

$L$  = nilai statistik liliefors

$F(z)$  = fungsi distribusi normal kumulatif dari nilai baku  $Z_i$

$S(z)$  = proporsi kumulatif dari data yang diamati

#### 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji perbedaan dua rata-rata data, dalam hal ini data tes awal dan tes akhir. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t *paired sampel t-Test*. Pengujian dilakukan dengan menggunakan signifikansi 0.05 ( $\alpha=0,05$ ). Adapun rumus *Paired sampel t-test* sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{d}}{\frac{Sd}{\sqrt{n}}}$$

(Sumber: Sugiyono, 2018:240)

Keterangan:

t = nilai yang dihitung

$\bar{d}$  = rata-rata

Sd = simpangan baku/standar deviasi

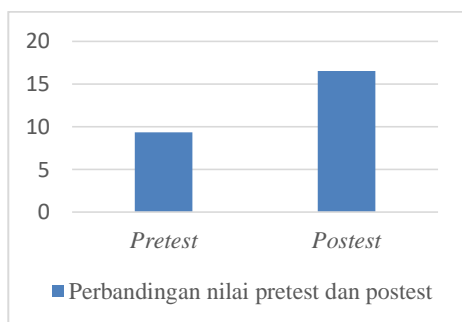
n = jumlah data

## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil

#### 1. Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan pada April hingga Mei 2025 di MA Riyadhus Sholihin, Jalan Samin Megang Sakti, Kab. Musi Rawas, dengan sampel sebanyak 20 peserta ekstrakurikuler bola basket. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan lompat tali terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot*. Penelitian berlangsung selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu dengan total 12 pertemuan. Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*, guna mengukur kemampuan lay up shoot sebelum dan sesudah perlakuan. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan kemampuan peserta setelah mengikuti program latihan lompat tali. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* ini disajikan dalam diagram berikut.



Gambar 1. Diagram batang perbandingan *pretest* dan *posttest*

Hasil analisis data menunjukkan rata-rata nilai kemampuan *lay up shoot* meningkat dari 9,3 pada *pretest* menjadi 16,5 pada *posttest*, dengan selisih

peningkatan sebesar 7,2 poin. Peningkatan ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan lompat tali yang dilakukan secara rutin. Data lengkap disajikan dalam tabel berikut.

Tabel. 2 Deskripsi Statistik Kemampuan *Lay up Shoot*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	20	20
Mean	8,95	17,45
Median	9	17,5
Mode	6	17
Std Deviation	2,52	2,08
Minimum	5	14
Maximum	13	21
Sum	179	349

Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa pada *pretest*, nilai peserta berkisar antara 5 hingga 13 dengan rata-rata 8,95 dan simpangan baku 2,52. Setelah perlakuan, hasil *posttest* meningkat dengan nilai antara 14 hingga 21, rata-rata 17,45, dan simpangan baku 2,08.

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest*

Interval	Frekuensi	Persentase
5-7	7	17,50%
8-10	9	22,50%
11-13	5	12,50%
14-16	7	17,50%
17-19	9	22,50%
20-22	3	7,50%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa kemampuan sebagian besar peserta berada pada kategori sedang, dengan sedikit yang

mencapai kategori tinggi.

**2. Hasil Uji Prasyarat**

Uji prasyarat ini mencakup dua jenis pengujian yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, serta uji hipotesis untuk menentukan ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan. Adapun hasil dari uji prasyarat tersebut disajikan sebagai berikut:

**a. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah uji statistik yang digunakan untuk menguji apakah data yang diamati memiliki berdistribusi normal atau tidak. Statistika yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu Uji *Lilifoers*. Kriteria pengujian jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$  berarti data tidak berdistribusi normal untuk taraf  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $dk = n-1$  . Sedangkan  $L_{hitung} < L_{tabel}$  berarti data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel. 4 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ket
<i>Pretest</i>	0,13	0,19	Normal
<i>Posttest</i>	0,10	0,19	Normal

Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$  pada signifikansi 0,05 maka semua data berdistribusi normal.

**b. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dalam penelitian ini

menggunakan uji-t *paired sampel t-Test*.

Uji-t ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *lay up shoot* bola basket pada peserta ekstrakurikuler MA Riyadhus Sholihin setelah diterapkannya latihan lompat tali yang dapat dilihat dari hasil perhitungan tes melakukan *lay up shoot*.

Berdasarkan hasil uji-t yang diperoleh nilai  $T_{hitung}$  sebesar  $55,23 > T_{tabel}$  sebesar 1,72, sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan dalam kemampuan *lay up shoot* bola basket antara sebelum dan sesudah diberikan latihan lompat tali.

**Pembahasan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan yang signifikan dalam kemampuan *lay up shoot* bola basket sebelum dan sesudah diterapkannya latihan lompat tali pada peserta ekstrakurikuler MA Riyadhus Sholihin. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam kemampuan melakukan *lay up shoot* bola basket setelah peserta ekstrakurikuler MA

Riyadhus Sholihin melakukan latihan lompat tali. Peningkatan ini terlihat dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*, di mana skor tes akhir menunjukkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan skor tes awal.

Dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 8,95 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 17,45, hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Hal ini diperkuat oleh hasil uji-t yang menunjukkan bahwa  $T_{hitung} 55,23 >$  dari  $T_{tabel} 1,72$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Peneliti mendukung bahwa latihan lompat tali (*skipping*) dapat meningkatkan kemampuan *lay-up shoot* dalam permainan bola basket. Latihan ini berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot tungkai, koordinasi, dan ritme gerakan yang penting dalam pelaksanaan *lay up shoot*.

Temuan penelitian ini didukung oleh studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan pliometrik efektif meningkatkan kemampuan *lay up shoot* melalui peningkatan power tungkai. Burhanuddin (2021:47) dan Dianti et al. (2023:6) menemukan bahwa latihan pliometrik berkontribusi signifikan terhadap kemampuan tersebut. Namun, Iskam (2021:102) menekankan bahwa

tinggi lompatan tidak selalu berpengaruh, karena faktor seperti koordinasi dan teknik juga memiliki peran penting.

Penelitian ini memiliki kelebihan, seperti desain *One-Group Pretest-Posttest* yang dapat mengukur perubahan kemampuan *lay up shoot*, penggunaan uji-t berpasangan yang valid secara statistik, serta fokus pada 20 pemain basket laki-laki sebagai sampel. Namun juga memiliki kekurangan yaitu tidak adanya kelompok kontrol, sehingga hasil tidak sepenuhnya dapat dikaitkan dengan latihan lompat tali. Selain itu, kurangnya rincian durasi dan intensitas latihan menyulitkan replikasi. Solusinya, penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan kelompok kontrol dan menyertakan detail program latihan secara lengkap.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan lompat tali dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* dalam bola basket, terutama melalui peningkatan power otot tungkai dan koordinasi gerakan. Dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa kendala yang dihadapi, seperti ketersediaan waktu latihan sangat terbatas karena peserta ekstrakurikuler juga memiliki jadwal akademik dan kegiatan lainnya, sehingga durasi dan frekuensi sesi

lompat tali kurang konsisten. Untuk memastikan efektivitasnya, disarankan adanya penelitian lanjutan dengan desain yang lebih ketat, termasuk kelompok kontrol dan kontrol terhadap variabel eksternal. Bagi pelatih dan pemain bola basket, memasukkan latihan lompat tali dalam program latihan dapat membantu meningkatkan kemampuan *lay up shoot*. Namun, penting untuk memastikan bahwa latihan dilakukan dengan intensitas dan durasi yang sesuai serta dikombinasikan dengan latihan teknik dan koordinasi lainnya.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan lompat tali dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *lay up shoot* bola basket pada peserta ekstrakurikuler MA Riyadhus Sholihin.

### Daftar Pustaka

- Burhanuddin. (2021). *Dasar-dasar pelatihan olahraga*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Dianti, R., Syahrial, H., & Suherman, U. (2023). *Pengaruh latihan pliometrik single leg dan double leg terhadap power tungkai dan hasil lay up shoot dalam permainan bola basket*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Dwijaya, R. I., Pradipta, G. D., & Setiyawan, S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Pukulan Backhand Clear Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMK Negeri 3 Jepara. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 101-109.
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 1 (2). 1:11–20
- Hamidi, R. (2018). *Pengembangan Keterampilan Dasar dalam Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Iskam, M. (2021). *Hubungan antara tinggi lompatan dan kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket* (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Nurfalah, A., & Saputra, H. (2019). Koordinasi gerak dan ketepatan tembakan dalam lay up shoot melalui latihan lompat tali. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(1), 59–66. <https://doi.org/10.1234/jpj.v7i1.2019>
- Perbasi. (2018). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Perbasi
- Prasetyo, Y., & Hidayat, R. (2021). Efektivitas latihan lompat tali terhadap peningkatan kekuatan tungkai dan koordinasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 5(2), 88–95. <https://doi.org/10.1234/jop.v5i2.2021>
- Rachman, I., Firmansyah, A., & Yulianto,

- H. (2022). Latihan plyometric dalam meningkatkan daya ledak otot pada atlet remaja. *Sport Science Journal*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.1234/ssj.v8i1.2022>
- Ramadhan, A., & Fauzan, M. (2020). Pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan teknik dasar bola basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 34–42. <https://doi.org/10.1234/jik.v12i1.2020>
- Sinambela, Lijan Poltak dan Sarton Sinambela (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif - Teori Dan Praktik*. Depok: Rajawali Pers
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, R&D dan Penelitian Pendidikan* (A. Nuryanto (ed.); 3rd ed.). Alfabeta.
- Wibowo, D., & Aisyah, N. (2023). Pengaruh lompat tali terhadap refleks dan keseimbangan atlet bola basket. *Jurnal Kebugaran dan Kesehatan*, 6(3), 112–118. <https://doi.org/10.1234/jkk.v6i3.2023>