



Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat Cabang Sidoarjo

Krisna Ferbi Nur Subekti¹, Mulyono², Gatot Margisal Utomo³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

krisnaferbi@gmail.com, mulyono@unipasby.ac.id

Article Info

Article history:

Received April 23, 2025

Revised April 25, 2025

Accepted April 30, 2025

Keywords:

Martial Arts, Squat Jump, Front Kick Ability

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between squat jump training level and front kick ability in the Sidoarjo Pencak Silat Brotherhood branch. This study uses a quantitative method. The quantitative research processes data to be structured. Quantitative data approach, which is an empirical research approach, known as concrete data research. In this approach, research data is measured in the form of numerical data and is used as a tool for statistical calculations relevant to the research question. Experiments were used in this study. Experimentation is the process by which interfering factors are reduced, minimized, or ignored determining a cause-and-effect relationship between two deliberately created factors. In this study, the Statistical Program for Social Science (SPSS) version 2.5 was used to make a pre-test-post test design for one group. The results of the study showed that the ability of the front kick in PSHT Rayon Dungus Sidoarjo Pencak Silat was influenced by squat jump training, with a value of sig. (2-tailed) of 0.000 and the value of sig. (2-tailed) by 0.05. The conclusion of this study is that squat jump exercises can improve coordination, stability, and posture.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received April 23, 2025

Revised April 25, 2025

Accepted April 30, 2025

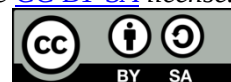
Keywords:

Seni Bela Diri, Squat Jump, Kemampuan Tendangan Depan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pelatihan *squat jump* dan kemampuan tendangan depan pada cabang Persaudaraan Pencak Silat Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Proses penelitian kuantitatif mengolah data agar menjadi terstruktur. Pendekatan data kuantitatif yang merupakan pendekatan penelitian empiris, yang dikenal sebagai penelitian data konkret. Dalam pendekatan ini, data penelitian diukur dalam bentuk data numerik dan digunakan sebagai alat untuk perhitungan statistik yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Eksperimen digunakan dalam penelitian ini. Eksperimen adalah proses di mana faktor-faktor pengganggu dikurangi, diminimalkan, atau diabaikan menentukan hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja diciptakan. Dalam penelitian ini, *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 2.5 digunakan untuk membuat desain *pre test-post test* satu kelompok. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kemampuan tendangan depan dalam pencak silat PSHT Rayon Dungus Sidoarjo dipengaruhi oleh pelatihan *squat jump*, dengan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0.000 dan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0.05. Kesimpulan dari pembahasan penelitian ini adalah bahwa latihan *squat jump* dapat meningkatkan koordinasi, stabilitas, dan postur tubuh.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



**Corresponding Author:**

Mulyono

Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: mulyono@unipasby.ac.id**Pendahuluan**

Pencak silat berasal dari budaya manusia Indonesia untuk mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan keutuhan (manunggal) di lingkungannya. Tujuannya adalah untuk mencapai keselarasan dalam hidup dan meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan yang Maha Esa. Pencak silat berasal dari kata "pencak" dan "silat", yang masing-masing berarti gerakan bela diri sempurna yang didasarkan peraturan dan digunakan untuk belajar, latihan, dan kompresi (Mardotillah & Zein, 2016). Sebaliknya, "silat" berarti gerakan dasar yang didasarkan pada peraturan dan digunakan untuk keselamatan diri dan kesejahteraan untuk menghindari bahaya (Ediyono & Widodo, 2019). Sebagaimana yang telah dinyatakan Koto dalam (Raharja, 2017), bahwa pencak silat adalah teknik untuk melawan dan mempertahankan diri. Sejak lama, pencak silat telah menjadi bagian penting budaya Indonesia. Analogi, kemajuan zaman, dan lokasi geografis adalah faktor yang membentuk pencak silat Indonesia. Menurut Narhasari dalam (Raharja, 2017) bahwa meskipun pencak silat berasal dari budaya Melayu, ada banyak jenis dan desain yang digunakan di masa kini, pencak silat di Indonesia sudah lama ada. Jadi, kita tahu pencak silat adalah jenis seni bela diri yang tradisional. Populasi pencak silat saat ini diselenggarakan oleh jumlah pertandingan yang diadakan di dalam dan di luar negeri. Di dalam negeri sendiri, pertandingan pencak silat pelajar juga yang dipertandingkan oleh Sea Games, ASEAN University Games, dan kejuaraan Dunia. Ada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), dan Pekan Olahraga Nasional (POPNAS).

Pencak silat sangat berbeda dari gaya bela diri lainnya, karena fokusnya pada gerak dan seni. Gerakan-gerakan ini disusun secara sistematis dalam senam dan jurus, sementara jurus dalam pencak silat adalah kumpulan gerakan dasar yang digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam kondisi tertentu. Pukulan, tendangan, tangkisan, dan tangkapan, serta tangkapan dan bantingan, adalah contoh gerakan ini. Tendangan banyak digunakan dalam pertandingan tanding atau pencak silat karena lebih mudah dan cepat menjangkau lawan daripada memukul dengan tangan. Tendangan A, tendangan T, dan tendangan C, atau sabit, adalah tendangan yang paling umum. Akibatnya, tendangan yang kuat dan cepat sangat penting untuk pencak silat. Tendangan depan adalah tendangan yang menggunakan telapak kaki, jari kaki, dan tumit kaki. Ini dimulai dengan mengangkat lutut ke depan dan meluruskannya ke depan. Ini sangat bagus untuk pertarungan jarak jauh dan sangat efektif untuk petarung dengan kaki panjang karena jangkauannya yang lebih jauh. Kelemahannya dengan tendangan ini adalah mudah ditangkap jika pengembaliannya tidak terlalu cepat. Bagi pesilat, kurangnya kecepatan dan kekuatan tendangan sering menjadi hambatan dalam olahraga pencak silat. Pencak silat adalah olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik yang besar karena setiap pertandingan melibatkan banyak tekanan fisik. Atlet harus memiliki kekuatan fisik yang kuat agar mereka memiliki peluang untuk menang dan menjadi juara.

Penelitian di PSHT Rayon Dungus Cabang Sidoarjo menemukan bahwa banyak anggota yang kurang memiliki kekuatan dan berkategori rendah saat melakukan serangan pada target



box (samsak), terutama tendangan A, sehingga hasil tendangan tidak banyak. *Power*, menurut (Bompa, 1983) adalah kombinasi komponen kecepatan maksimum dan kekuatan maksimum. Memiliki kekuatan dan kecepatan yang tinggi adalah gerakan utama untuk menghasilkan kekuatan. Dari sepuluh anggota putra yang mengikuti latihan di PSHT Rayon Dungus Cabang Sidoarjo, hanya 20% yang dapat melakukan tendangan A dengan baik, sedangkan 80% lainnya masih kurang cepat dan berkategori kurang dalam melakukan tendangan A., menurut (Lubis, 2013), penilaian kecepatan tendangan untuk putra yang sangat baik adalah di atas 24, sangat baik adalah di atas 20, sangat baik adalah di antara 20, sangat baik adalah di antara 19, sangat kurang adalah di bawah 16, dan sangat kurang sekali adalah di bawah 14. Ada beberapa alasan mengapa beberapa siswa melakukan tendangan lambat, seperti kurangnya latihan pada otot tungkai, kurangnya teknik latihan yang tepat, cepat, dan kuat, dan kurangnya minat siswa dalam membangun kekuatan dan kecepatan tendangan A.

Menurut (Arifin & Nur, 2016) *Squat Jump* merupakan jenis latihan *plyometric* yang bertujuan dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan (Verma dkk., 2014), siswa yang dilatih *plyometric* selama tiga hari seminggu mengalami peningkatan signifikan dalam vertikal melompat tinggi mereka setelah pelatihan selama enam minggu. Kekuatan dan kecepatan anggota tubuh bagian bawah dapat ditingkatkan melalui olahraga *plyometric*. Daya ledak otot mengotak-atik adalah kemampuan otot mengotak-atik untuk melakukan tendangan yang kuat dan cepat. Hal ini yang dicapai melalui latihan dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan hasil tendangan dengan meningkatkan kekuatan, ketahanan, dan kecepatan. Tendangan yang menghasilkan poin sangat penting dalam pencak silat karena harus dilakukan dengan cukup kuat dan cepat agar lawan tidak dapat mengantisipasinya. Berdasarkan informasi di atas, peneliti memilih judul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat Cabang Sidoarjo.”

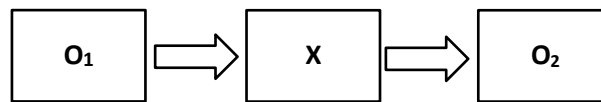
Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penelitian kuantitatif digunakan karena data dan hasilnya adalah data numerik. Penelitian kuantitatif, menurut (Sinambela & Sinambela, 2020), adalah jenis penelitian yang mengolah data dengan angka untuk menghasilkan informasi-informasi yang secara terstruktur. Sementara menurut (Sugiyono, 2018), menyatakan bahwa data kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang berbasis empiris, atau data konkret. Dalam pendekatan ini, data penelitian yang diukur secara numerik dengan menggunakan statistik sebagai alat uji berhitung dan relevan dengan pertanyaan yang diteliti untuk menarik kesimpulan. Oleh karena itu, penelitian eksperimen yang mencari bagaimana perlakuan tertentu berdampak pada orang lain dalam lingkungan yang terkendali.

Eksperimen merupakan suatu pendekatan untuk mengidentifikasi hubungan sebab akibat antara dua faktor yang dipilih dengan menghilangkan, mengurangi, atau mengesampingkan faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2010). Tujuan melakukan percobaan selalu untuk mengetahui bagaimana suatu perlakuan tersebut berdampak. Dalam penelitian ini, desain *pre test-post test* satu kelompok digunakan. Dalam desain ini, maka subjek akan menerima *pre test* sebelum mereka menerima perlakuan, dan kemudian menerima *post test* setelah mereka yang



menerima perlakuan. Menurut (Sugiyono, 2018), maksud dari *Group Pre Test-Post Test Design* ditunjukkan pada gambar berikut.



Keterangan:

O₁ : *Pre-test* (menggunakan tes kemampuan tendangan depan)

X : Diberikan perlakuan Latihan *Squat Jump*

O₂ : *Post-test* (menggunakan tes kemampuan tendangan depan)

Subjek penelitian ini adalah anggota PSHT Rayon Dungus Cabang Sidoarjo yang dilakukan pada 1 Oktober 2024 hingga 30 Oktober 2024 di lapangan depan SDN 2 Sukodono. Eksperimen semu adalah jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Sebelum dan sesudah tes satu kelompok digunakan untuk penelitian ini. Penelitian ini melibatkan 10 orang yang memenuhi kriteria dari anggota PSHT Rayon Dungus Cabang Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan sebanyak dua belas pertemuan, dengan tiga pertemuan setiap minggu. Dalam penelitian ini, perawatan termasuk latihan *squat jump*. Penelitian ini yang mengumpulkan data untuk setiap variabel yang disurvei. Tes ini dilakukan untuk mengukur kekuatan otot dingin. Selanjutnya, hasil tes dan pengukuran akan digunakan untuk menentukan hasil penelitian. Beberapa prosedur yang digunakan untuk melakukan tes: 1) Tes kekuatan otot pendinginan sebelum penelitian menggunakan tes kemampuan tendangan untuk mengetahui data awal tentang kekuatan otot pendinginan setiap subjek penelitian; 2) Latihan *squat jump* selama empat minggu atau dua belas kali pertemuan per minggu dilakukan tiga kali; 3) Tes setelah latihan menggunakan tes kemampuan tendangan untuk mengetahui hasil akhir subjek penelitian setelah melakukan model latihan *squat jump*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan tes melakukan tendangan depan sebanyak-banyaknya selama *timer* 1 menit. Setelah mendapatkan data, maka akan dilakukan pengelompokan data untuk menganalisisnya, dan hasil analisis akan dimasukkan ke dalam pengelompokan data untuk mengetahui nilai tes melakukan tendangan A yang sebanyak-banyaknya selama *timer* 1 menit. Berikut uraian data yang diperoleh dari tes melakukan tendangan sebanyak-banyaknya selama *timer* 1 menit.

Tabel 1. Data Siswa terkait Perolehan Tes

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	Abaydilah Firmansyah	30x	33x
2.	Ferry Dwi	25x	30x
3.	Moch Andra Ferdiansyah	32x	36x
4.	Fari Saputra	34x	40x
5.	Dwi Ahmad Navi	32x	38x
6.	Akbar Jawaludin	33x	37x
7.	M Setiawan Putra	32x	38x



8.	M Arif Firmansyah	31x	37x
9.	M Ilham Justian Dwi	35x	40x
10.	Tullah Sina wongso	31x	35x

Sumber: Data Olahan Peneliti

Menurut data pada Tabel 1. di atas, bahwa terdapat sepuluh siswa yang menunjukkan hasil yang lebih baik setelah latihan dalam melakukan tes tendangan A sebanyak-banyaknya selama satu menit. Hasil rata-rata *pre-test* 31.5 dan rata-rata *post test* 36.4, dengan nilai yang terendah 25 dan tertinggi 40.

1. Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	.227	10	.154	.870	10	.099
<i>Post test</i>	.177	10	.200*	.923	10	.380

Sumber: Data Olahan Peneliti

Sebelum uji perbandingan, maka uji normalitas data yang dilakukan untuk mampu mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hal ini yang dilakukan dengan uji *kolmogorov-smirnov* dan *shapiro-wilk* karena jumlah sampel untuk masing-masing dari kelompok data yang kurang dari lima puluh ($n < 50$).

Tabel 2. di atas yang menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan metode uji normalitas *kolmogorov-smirnov*. Nilai *pre-test* menunjukkan nilai Sig. 154, sedangkan nilai *post-test* menunjukkan nilai Sig. 200. Nilai *pre-test* dan *post-test* hasil yang lebih besar dari nilai *alpha* (0,05), maka hasilnya berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 3. Uji Homogenitas Variabel

	Levene Statistic	Df1	Df2	Sig
<i>Pretest</i>	1.014	1.014	8	344
<i>Post test</i>	293	1	8	603

Sumber: Data Olahan Peneliti

Nilai *p-value pre test* 344 dan *post test* 603, masing-masing, menunjukkan varians yang sama (homogen), menurut hasil tabel pengujian homogenitas di atas. Hal ini karena nilai *p-value* lebih besar dari $\alpha = 5\%$ atau 0,05.

3. Uji-T (Uji Perbandingan)

Pengujian hipotesis:

H0 : Kelompok data kedua tampak hampir identik (tidak berbeda signifikan).

H1 : Kedua kelompok data cenderung berbeda secara signifikan satu sama lain.

Tabel 4. Uji Sampel Berpasangan

Uji Paired Sample Test					
	T		Keterangan	Perbedaan Utama	Interval Kepercayaan 95% dari Perbedaan



		Sig. (2 kaki)			Atas	Bawah
<i>Pra-tes</i> <i>Pasca-tes</i>	14.080	.000	signifikan	.34801	-5.68725	-4.11275

Sumber: Data Olahan Peneliti

Terdapat kemungkinan bahwa keterampilan tendangan depan pencak silat PSHT Rayon Dungus Cabang Sidoarjo telah dipengaruhi oleh latihan squat jump, seperti yang ditunjukkan oleh data pada tabel di atas, dengan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 dan nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yang memiliki nilai lebih dari 0,05.

Pencak silat sangat berbeda dari gaya bela diri lainnya. Hal tersebut dikarenakan fokus pada gerak dan seni. Gerakan-gerakan ini disusun secara sistematis dalam senam dan jurus. Jurus pencak silat adalah set gerakan dasar yang digunakan untuk menyerang dan bertahan dalam kondisi tertentu. Pukulan, tendangan, tangkisan, dan tangkapan, serta tangkapan dan bantingan, adalah contoh dari gerakan ini. Tendangan banyak digunakan dalam pertandingan tanding atau pencak silat karena lebih mudah dan cepat menjangkau lawan daripada memukul dengan tangan. Dalam pencak silat, tendangan yang kuat dan cepat diperlukan. Tendangan yang paling umum adalah dari tendangan depan atau A, tendangan T, dan tendangan C atau sabit. Tendangan depan menggunakan telapak, jari, dan tumit kaki.

Tendangan tersebut, dimulai dengan mengangkat lutut ke depan dan meluruskannya ke depan, sangat bagus untuk pertarungan jarak jauh dan sangat efektif untuk petarung dengan kaki panjang karena jangkauannya yang lebih jauh. Kelemahannya adalah tendangan ini mudah ditangkap jika pengembaliannya tidak cepat. Bagi pesilat, kurangnya kecepatan dan kekuatan tendangan sering menjadi penghalang dalam olahraga pencak silat. Pencak silat adalah olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik yang besar karena setiap pertandingan melibatkan banyak latihan fisik. Atlet ini harus memiliki kekuatan fisik yang kuat agar mereka mampu memiliki peluang untuk menang dan menjadi juara. Hasil penelitian yang relevan menunjukkan bahwa latihan *plyometric* meningkatkan kecepatan sebesar 8,8%.

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan depan pencak silat Cabang Sidoarjo ditampilkan sebagai berikut. Sepuluh siswa menunjukkan peningkatan hasil setelah melakukan latihan. Mereka yang melakukan tes tendangan depan sebanyak-banyaknya selama 1 menit. Hasil *pre test* dan *post test* memiliki nilai rata-rata 31.5 dan 36.4, dengan nilai terendah 25 dan tertinggi 40. Hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* juga cukup baik. Terdapat bukti bahwa nilai *pre test* menghasilkan nilai Sig. 154, dan nilai *post test* yang menghasilkan nilai Sig. 200.

Menurut hasil uji homogenitas, diperoleh nilai *p-value* pada *pre test* sebesar 344 dan nilai *p-value* pada *post test* sebesar 603, yang menunjukkan nilai *pre test* dan *post test* memiliki varian yang sama (homogen), menggabungkan tes untuk membandingkan nilai *pre test* dan *post test*. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan Pencak silat PSHT Rayon Dungus Cabang Sidoarjo dipengaruhi oleh latihan squat jump. Hasil nilai *sig. (2-tailed)* menunjukkan peningkatan, dengan hasil di bawah taraf signifikansi 0.05.



Untuk meningkatkan kekuatan eksplosif ini, adalah latihan *plyometric* yang sangat baik untuk otot kaki squat jump seperti *quadriceps*, *hamstring*, paha belakang, betis, dan *gluteus*. Latihan ini fokus pada peningkatan kekuatan dalam waktu singkat, yang sangat penting untuk gerakan tendangan pencak silat. Meningkatkan kekuatan eksplosif dari kaki ini sangat penting untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan. *Jump squat* meningkatkan kecepatan tendangan dengan meningkatkan kekuatan otot kaki, serta meningkatkan kemampuan untuk memberikan tendangan yang lebih efektif dalam waktu yang lebih singkat.

Kesimpulan

Latihan squat jump dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan tendangan A dalam pencak silat, terutama dalam meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan daya ledak otot kaki. Latihan ini juga mendukung perbaikan koordinasi, stabilitas, dan postur tubuh yang lebih baik, yang secara keseluruhan dapat meningkatkan kinerja pesilat dalam suatu pertandingan. Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan di atas mengenai uji perbandingan nilai *pre test* dan *post test*. Dapat disimpulkan sebagai berikut: Ada pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan tendangan depan pencak silat PSHT Rayon Dungus Cabang Sidoarjo. Penelitian ini yang diharapkan akan memberikan informasi atau pengetahuan tambahan untuk penelitian lanjutan selain memberikan gambaran tentang kondisi fisik atlet dan kecepatan tendangannya dalam pencak silat sehingga atlet dapat terpacu atau meningkatkan intensitas latihannya.

Daftar Rujukan

- Afiyan, Y., Ali, M., & Diana, F. (2023). Pengaruh Weight Training Terhadap Daya Tahan Daya Otot Lengan Atlet Pencak Silat Tapak Suci MTs Negeri 4 Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 53-63. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i1.23533>
- Arifin, S., & Nur, W. (2016). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 13(2). <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v13i2.2488>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1983). *Theory and Methodology of training: The key of athletes performance*. Kendall.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung: Jurnal Seni Budaya*, 29 (3), 300–313. <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Lubis, J. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2016). Silat: Identitas budaya, pendidikan, seni bela diri, pemeliharaan kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121-133. <http://dx.doi.org/10.25077/jantro.v18i2.62>



- Raharja, dkk. (2017). Pengaruh Latihan Pliometrik Jump To Box dan Depth Jump Terhadap Power Tendangan T pada Siswa Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMAN 3 Kediri. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1). <https://journal.laaroiba.ac.id/index.php/eduinovasi/article/view/5596>.
- Sinambela, L. P., & Sinambela, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif; Teoretik dan Praktik*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Verma, C., Subramaniam, L., & Krishnan, V. (2015). Effect of plyometric training on vertical jump height in high school basketball players: A randomised control trial. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 4(1), 7-12. <http://dx.doi.org/10.5958/2319-5886.2015.00002.8>