

LITERATURE REVIEW : PENGARUH *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP *VERTICAL JUMP* PADA PEMAIN BASKET

Okta Cutdelila Aini

Abstrak

Pemain basket membutuhkan keterampilan untuk meningkatkan kemampuan melompat sebagai syarat dasar kesuksesan atlet untuk mencetak skor. *Vertical Jump* menjadi unsur penting pada pemain untuk mencapai keberhasilan melompat yang maksimal. Latihan pliometrik ditunjukkan untuk meningkatkan *vertical jump*. Tujuan *literature review* ini bertujuan untuk menelaah jurnal, artikel ataupun hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya dengan pembahasan pengaruh *plyometric training* terhadap *vertical jump* pada pemain basket. Metode penelitian yaitu *Literature Review*. Pencarian artikel dilakukan secara online melalui data elektronik yang bersumber dari *Google Scholar*, *ScienceDirect* dan *PubMed*. Sampel penelitian menggunakan 6 artikel yang dipilih sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Penilaian kualitas metodologi pada penelitian ini menggunakan *Scimago Journal & Country Rank (SJR)* dan nilai *levels of internal validity* dengan minimal kategori B menurut *critical appraisal of studies*. Analisis terhadap 6 artikel dilakukan berdasarkan kesesuaian topik dan jenis penelitian yang digunakan. Hasil dari penelitian setelah dilakukan telaah *literature* sebanyak 6 artikel menunjukkan bahwa *plyometric training* dapat meningkatkan *vertical jump* pemain basket.

Kata Kunci: *plyometric training*, *vertical jump*, pemain basket, *plyometric training* terhadap *vertical jump*

LITERATURE REVIEW : THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON VERTICAL JUMP IN BASKETBALL PLAYERS

Okta Cutdelila Aini

Abstract

Basketball players need skills to improve jumping ability as a basic requirement for athletes success to score. Vertical Jump is an important element for players to achieve maximum jump success. Plyometric training are shown to increase the vertical jump. The purpose of this literature review is to examine previous journals, articles or research results by discussing the effect of plyometric training on vertical jumps in basketball players. The research method is Literature Review. Article search are carried out online through electronic data sourced from Google Scholar, ScienceDirect and PubMed. The research sample used 6 articles that were selected according to the specified criteria. The methodological quality assessment in this study uses the Scimago Journal & Country Rank (SJR) and the value of levels of internal validity with a minimum of category B according to critical appraisal of studies. Analysis of the 6 articles was carried out based on the suitability of the topic and the type of research used. The results of the study after a literature review of 6 articles showed that plyometric training can increase the vertical jump of basketball players.

Keywords: plyometric training, vertical jump, basketball player, plyometric training on vertical jump