

PENGARUH *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT – OTOT ANGGOTA GERAK BAWAH PADA ATLET : *LITERATURE REVIEW*

Ayu Puji Lestari

Abstrak

Latar Belakang : Peningkatan kekuatan otot pada atlet merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet. *Plyometric Training* merupakan suatu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot pada atlet terkhususnya pada otot – otot anggota gerak bawah. **Tujuan :** Tujuan dari Peningkatan kekuatan otot – otot anggota gerak bawah pada atlet. *Study literature* ini bertujuan untuk menelaah *literature*, jurnal, artikel, ataupun hasil penelitian dengan topik pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan kekuatan otot – otot anggota gerak bawah pada atlet. **Metode :** Penelitian *Literature Review* ini menggunakan metode pencarian jurnal, artikel, hasil penelitian di beberapa database seperti *Google Scholar*, *Elsevier*, dan *PubMed* dengan menggunakan beberapa kata kunci tertentu dalam periode tahun 2017-2020. Dari hasil penelusuran *literature* di dapatkan 12 artikel dan hanya 7 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sumber. Penilaian kualitas metodologi dari 5 artikel dinilai dengan *Scimago Journal & Country Rank* (SJR). Analisis terhadap 7 jurnal dilakukan berdasarkan kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, sampel, intervensi, instrument/parameter, dan hasil dari setiap artikel. **Hasil :** Hasil: Setelah dilakukan telaah *literature* sebanyak 7 artikel menunjukkan bahwa *plyometric training* dapat meningkatkan kekuatan otot – otot anggota gerak bawah secara signifikan. **Kesimpulan :** Kesimpulannya *plyometric training* dapat meningkatkan kekuatan otot – otot anggota gerak bawah.

Kata Kunci : *Plyometric training*; Kekuatan, otot – otot; Anggota gerak bawah

EFFECT PLYOMETRIC TRAINING ON LOWER LIMB MUSCLE STRENGTH IN ATHLETE : LITERATURE REVIEW

Ayu Puji Lestari

Abstract

Background : Increased muscle strength in athletes is something that is needed by an athlete. Plyometric Training is an exercise that can increase muscle strength in athletes, especially in the muscles of the lower limbs. **Objective :** The purpose of this study is to review increase strength lower body muscle strength in athlete. **Methods:** This literature study aims to review the literature, journals, articles, or research results on the topic of effect of plyometric training on lower body muscle strength in athlete . Methods Search for sources of literature, journals, articles, research results in several databases such as Google Scholar, Elsevier, and PubMed by using certain keywords in the period 2017-2020. From the literature search results, 12 articles were obtained and only 7 articles met the source inclusion criteria. The methodological quality assessment of 7 articles was assessed using the Scimago Journal & Country Rank (SJR). **Result :** Analysis of 7 journals was carried out based on the suitability of the topic, the research methods used, samples, interventions, instruments / parameters, and the results of each article. Results After reviewing the literature as many as 7 articles showed that plyometric training can increase lower body muscle strength in athlete. **Conclusion :** Conclusion plyometric training can increase lower body muscle strength in athlete

Keywords : Plyometric training, Strength, Lower limb