

EFEKTIVITAS *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN KECEPATAN PADA PEMAIN BASKET: *LITERATURE REVIEW*

Corry Rakhel Artania

Abstrak

Kemampuan kecepatan pada pemain basket memiliki peran penting dalam permainan basket, karena selama belokan para pemain harus berlari secepatnya mungkin untuk struktur ofensif dan defensif. Untuk menunjang kemampuan kecepatan pada pemain basket dibutuhkan latihan yang optimal terhadap kemampuan tersebut. Maka *plyometric training* berdasarkan penelitian yang ada mengatakan latihan tersebut dengan dosis yang disesuaikan dengan usia pemain dapat meningkatkan kemampuan kecepatan pada pemain basket. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengetahui efek latihan plyometrik terhadap kemampuan kecepatan pada pemain basket. Metode dengan pencerian literatur menggunakan sumber *Google Scholar* serta *ReserchGate* serta mensortir berdasarkan kriteria inklusi sumber dengan membaca abstrak dan melakukan *screening* pada literatur. Hasil dari salah satu *literature* menunjukkan nilai yang signifikan yaitu $p < 0,05$ *Running (sprint) 20 meters* CG $4.46 \pm .42$ 4.19 $\pm .43$ 3.090 0.013* PG $4.56 \pm .76$ 4.13 $\pm .39$ 2.724 0.023*. Kesimpulan latihan plyometrik berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan pemain basket.

Kata Kunci: *Plyometric training*, pemain basket, kecepatan.

EFFECTIVENESS OF PLYOMETRIC TRAINING ON SPRINT ABILITY IN BASKET PLAYERS: LITERATURE REVIEW

Corry Rakhel Artania

Abstract

Sprint ability on basketball players play an important role in basketball, because during the turns the players have to run away, maybe for offensive and defensive structures. To support the ability of sprint in basket players takes optimal training of these abilities. So plyometric training based on existing research says this exercise with a dose adjusted to the age of the player can improve the sprint ability of the basketball players. The purpose of this study is to find out the effect of plyometric training on sprint ability on basketball players. The method of selecting literature uses Google Scholar and ReserchGate sources as well as sorting based on source inclusion criteria by reading abstracts and filtering the literature. The results one of this literature show a significant value that is $p < 0.05$ Running 20 meters CG $4.46 \pm .42$ $4.19 \pm .43$ 3,090 0.013 * PG $4.56 \pm .76$ $4.13 \pm .39$ 2.724 0.023 *. Summary of plyometric exercises influence on Increasing the basketball player's sprint ability.

Keywords: Plyometric training, basketball players, sprint.