

LITERATURE REVIEW : PENGARUH AQUATIC PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP KECEPATAN BERLARI PADA PEMAIN BASKET

Annida Hasna Fadhillah

Abstrak

Tujuan: Bola basket selalu menjadi olahraga yang populer dan disukai oleh masyarakat. Pada permainan basket sangat dibutuhkan kecepatan berlari untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat lainnya. Sehingga, dibutuhkan kecepatan berlari yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literature, jurnal, artikel ataupun hasil penelitian dengan topik pengaruh *aquatic plyometric training* terhadap kecepatan berlari pada pemain basket. **Metode:** Pencarian sumber literature, jurnal, artikel, hasil penelitian di beberapa database seperti Google Scholar, PubMed, Science Direct dan Plos One dengan menggunakan beberapa kata kunci tertentu dalam periode tahun 2012-2020. Dari hasil penelusuran literature didapatkan 3 jurnal dan artikel yang memenuhi kriteria inklusi sumber. Penilaian kualitas metodologi dari 3 jurnal dan artikel dinilai dengan Scimago Journal & Country Rank (SJR). Analisis terhadap 3 jurnal dilakukan berdasarkan kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, sampel, intervensi, instrument/parameter, dan hasil dari setiap artikel. **Hasil:** Setelah dilakukan telaah literature sebanyak 3 jurnal dan artikel menunjukkan bahwa *aquatic plyometric training* tidak dapat meningkatkan kecepatan berlari seseorang. **Kesimpulan:** *Aquatic plyometric training* tidak dapat meningkatkan kecepatan berlari pada pemain bola basket secara signifikan.

Kata Kunci : *Aquatic plyometric*, Kecepatan berlari, Pemain bola basket

LITERATURE REVIEW : EFFECT OF AQUATIC PLYOMETRIC TRAINING ON RUNNING SPEED IN BASKET BALL PLAYERS

Annida Hasna Fadhillah

Abstract

Objective: Basketball always been a popular sport and loved by the public. In basketball, running speed is very important for move the ball from one place to another. So, maximum running speed is required. This study aims to examine the literature, journals, articles or research results with the topic of the influence of aquatic plyometric training on running speed in basketball players. **Method:** Search for sources of literature, journals, articles, research results in several databases such as Google Scholar, PubMed, Science Direct and Plos One by using certain keywords in the period 2012-2020. From the literature search results, 3 articles met the source inclusion criteria. The methodological quality assessment of 3 articles was assessed using the Scimago Journal & Country Rank (SJR). Analysis of 3 journals was carried out based on the suitability of the topic, the research methods used, subject, interventions, instruments/parameters, and the results of each article. **Results:** After reviewing the literature as many as 3 articles showed that Aquatic plyometric training cannot improve the running speed a person . **Conclusion:** Aquatic plyometric training cannot significantly increase the running speed for basketball players.

Keywords : Aquatic plyometric, Running speed, Basketball players