

EFEKTIFITAS *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN BOLA BASKET : *LITERATURE REVIEW*

Dyah Chandra Paramitha Kusuma Wardani

Abstrak

Latar Belakang: Permainan bola basket adalah permainan cepat yang membutuhkan nilai *agility* yang cukup tinggi dalam segala aspek. Penelitian ini bertujuan untuk membahas dan mempelajari jurnal ilmiah, artikel ilmiah dan hasil penelitian dengan topik *plyometric training* untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket. **Metode:** Pencarian sumber literatur didapatkan dari beberapa database seperti Google Scholar, PubMed dan PEDro dengan menggunakan beberapa kata kunci tertentu dalam periode tahun 2015-2020. Dari hasil pencarian literatur didapatkan total 16 artikel ilmiah dan hanya 4 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sumber data. Penilaian kualitas metodologi dari 4 artikel ilmiah dinilai dengan PEDro Scale. 4 artikel ilmiah kemudian dianalisis berdasarkan kesamaan topik, metode yang digunakan, sampel atau partisipan, intervensi yang diberikan, parameter, dan hasil. **Hasil:** Berdasarkan hasil review 4 artikel ilmiah yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, diketahui bahwa semua artikel tersebut menunjukkan nilai yang signifikan pada pengaruh *plyometric training* efektif dalam meningkatkan *agility* pada pemain basket dengan dosis latihan yang diberikan yaitu frekuensi antara 2 - 5 kali seminggu; intensitas low, moderate, high; dengan waktu 30-60 menit. **Kesimpulan:** *Plyometric training* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket secara signifikan.

Kata Kunci : Latihan Plyometrik, Kelincahan, Kekuatan Explosif, Pemain Bola Basket.

EFFECTIVENESS OF PLYOMETRIC TRAINING TO IMPROVE AGILITY IN BASKETBALL PLAYERS: LITERATURE REVIEW

Dyah Chandra Paramitha Kusuma Wardani

Abstract

Background: Basketball is a fast-paced game that requires a high enough agility in all aspects. Training of scientific journals, scientific articles, and research results with plyometric training topics to improve agility in basketball players. **Method:** Search for literature sources obtained from several databases such as Google Scholar, PubMed, and PEDro using certain keywords in the period 2015-2020. From the literature search results obtained a total of 16 scientific articles and only 4 articles that meet the data inclusion source criteria. The methodological quality assessment of 4 satisfying scientific articles with the PEDro Scale. 4 scientific articles were then finalized based on topics, methods used, samples or participants, interventions provided, parameters, and results. **Results:** Based on the results of a review of 4 scientific articles that have fulfilled the inclusion and exclusion criteria, it is known that all of these articles show a significant value on the effect of effective plyometric training in increasing agility in basketball players with the given training dose ie frequency between 2-5 times a week; low, moderate, high intensity; with a time of 30-60 minutes. **Conclusion:** Plyometric training can increase the agility of basketball players significantly.

Keywords : Plyometric Training, Agility, Explosive Strength, Basketball Player.

