



***FRONTAL PLANE PLYOMETRIC* LEBIH BAIK DARIPADA
SAGITTAL PLANE PLYOMETRIC TERHADAP *SPEED*
DENGAN *LEFT LATERAL SHUFFLE TEST* PADA
PEMAIN BOLA BASKET PUTRI
USIA 15-16 TAHUN**

KARYA TULIS ILMIAH

SAHID PRASETIA

1610702017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2019**



***FRONTAL PLANE PLYOMETRIC* LEBIH BAIK DARIPADA
SAGITTAL PLANE PLYOMETRIC TERHADAP *SPEED* DENGAN
LEFT LATERAL SHUFFLE TEST PADA
PEMAIN BOLA BASKET PUTRI
USIA 15-16 TAHUN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli
Madya Kesehatan**

SAHID PRASETIA

1610702017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2019**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Sahid Prasetya
NRP : 1610702017
Tanggal : 18 Juni 2019

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 18 Juni 2019

Yang menyatakan



Sahid Prasetya

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sahid Prasetya
NRP : 1610702017
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : D-III Fsioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non efektif (*Non-exclusif Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "*Frontal Plane Plyometric Lebih Baik daripada Sagittal Plane Plyometric terhadap Speed dengan Left Lateral shuffle Test pada pemain bola basket putri usia 15-16 taun*" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir Saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di Jakarta
Pada Tanggal : 18 Juni 2019
Yang Menyatakan



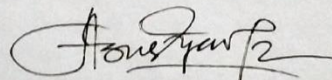
(Sahid Prasetya)

PENGESAHAN

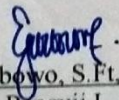
Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Sahid Prasetya
NRP : 1610702017
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Frontal Plane Plyometric Lebih Baik Daripada Sagittal Plane Plyometric Terhadap Speed Dengan Left Lateral Shuffle Test Pada Pemain Bola Basket Putri Usia 15-16 Tahun*

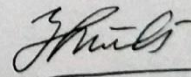
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



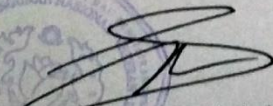
Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr
Ketua Penguji



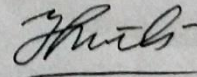
Eko Wibowo, S.Ft, M.Fis
Penguji I



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 18 Juni 2019

**FRONTAL PLANE PLYOMETRIC LEBIH BAIK DARIPADA
SAGITTAL PLANE PLYOMETRIC TERHADAP SPEED DENGAN
LEFT LATERAL SHUFFLE TES
PADA PEMAIN BOLA BASKET
PUTRI USIA 15-16 TAHUN**

Sahid Pras Setia

Abstrak

Tujuan penelitian : untuk mengetahui *Frontal Plane Plyometric* Lebih Baik Daripada *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Left Lateral Shuffle test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun. Metode : Rancangan yang dipakai peneliti yaitu *pre-post test without Control Group*. Parameter yang digunakan untuk mengukur *Speed* adalah *Lateral Shuffle Test (LST)*. Subjek penelitian sebanyak 28 pemain basket. Sampel dilakukan pengukuran (*pretest*) dan diberikan program latihan kemudian diukur kembali (*posttest*). Hasil : Hasil pengukuran diperoleh kesimpulan bahwa *Frontal Plane Plyometric* berpengaruh terhadap peningkatan *Speed* diperoleh hasil kelompok *Frontal Plane Plyometric Pretest* $0,782 \text{ m/s} \pm 0,030$ dan *Post test* $0,795 \text{ m/s} \pm 0,032$ dan hasil kelompok *Sagittal Plane Plyometric Pretest* $0,762 \text{ m/s} \pm 0,028$ dan *Post test* $0,761 \text{ m/s} \pm 0,024$, jadi *Frontal Plane Plyometric* dapat meningkatkan *Speed* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun. Kesimpulan : *Frontal Plane Plyometric* lebih baik daripada *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Left lateral shuffle test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

Kata Kunci : *Plyometric Training, Speed.*

**FRONTAL PLANE PLYOMETRIC BETTER THAN SAGITTAL
PLANE PLYOMETRIC ON SPEED
WITH THE LEFT LATERAL SHUFFLE TEST
ON FEMALE BASKETBALL PLAYER
AGE 15-16 YEARS**

Sahid Prasetya

Abstract

Objective : To determine of Frontal Plane Plyometric better than Sagittal Plane Plyometric on Speed using the Left Lateral Shuffle test on female basketball players aged 15-16 years. Method : The design use is the pre-post test without control group. The parameter used to measure Speed is the Lateral Shuffle Test (LST). The research subjects were 28 basketball players. The sample is measured (pretest) and given an exercise program then measured again (posttest). Result : The measurement results obtained by the conclusion that the Frontal Plane Plyometric effect on increasing the Speed obtained by the Frontal plane plyometric Pretest group $0.782 \text{ m/s} \pm 0.030$ and Post test $0.795 \text{ m/s} \pm 0.032$ and Sagittal Plane Plyometric Pretest group $0,762 \text{ m/s} \pm 0,028$ dan *Post test* $0,761 \text{ m/s} \pm 0,024$, so Frontal Plane Plyometrics can increase speed of women basketball player aged 15 -16 years. Conclusion : Frontal Plane Plyometric better than Plyometric Sagittal Plane on Speed with the Left lateral shuffle test on female basketball players aged 15-16 years.

Keywords : Plyometric Training, Speed.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmat-Nya, kami dapat menyusun proposal karya tulis ilmiah yang berjudul “*Frontal Plane Plyometric Lebih baik daripada Sagittal Plane Plyometric Terhadap Speed dengan Left Lateral Shuffle test* Pada Pemain Bola Basket Putri usia 15-16 tahun” dengan lancar.

Dengan telah selesainya penulisan Proposal karya tulis ilmiah akhir tahun ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Heri Wibisono, M.Si selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN ‘Veteran’ Jakarta , terima kasih karena telah banyak membantu, dan memberikan banyak saran dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah akhir saya.

Terimakasih kepada keluarga terutama Ibu dan Bapak yang telah mendukung saya, memberikan doa dan memberikan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir saya. Terimakasih kepada vivi bustari yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir saya. Terimakasih kepada teman-teman angkatan 2016 D-III Fisioterapi yang telah berjuang bersama-sama khususnya untuk teman kelompok penelitian, Satria,Beni,Diki,Danu,Rizky. Terimakasih kepada pemain bola basket putri SMK Wisata Indonesia yang telah bersedia untuk menjadi sampel penelitian.

Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang. Penulis mohon maaf karena proposal karya tulis ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna.

Jakarta, Februari 2019

Penulis

Sahid Prasetya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	2
I.3 Rumusan Masalah.....	2
I.4 Tujuan Penelitian.....	3
I.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 <i>Speed</i>	5
II.2 Bola basket.....	8
II.3 <i>Plyometric Training</i>	9
II.4 Kerangka Konsep.....	24
II.5 Hipotesa	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Rancangan penelitian.....	26
III.2 Lokasi Penelitian	27
III.3 Penentuan Sumber Data.....	27
III.4 Variabel Penelitian.....	28
III.5 Instrumen Penelitian	38
III.6 Prosedur penelitian	38
III.7 Analisis Data penelitian.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
IV.1 Karakteristik Subjek penelitian.....	45
IV.2 Uji Normalitas	47
IV.3 Uji Homogenitas Data	48
IV.4 Uji Statistik kelompok <i>SPP</i> dan <i>FPP</i>	48

IV.5 Uji Hipotesis	50
BAB V PEMBAHASAN	51
V.1 Kondisi subjek penelitian	51
V.2 <i>Frontal Plane Plyometric</i> meningkatkan <i>Speed</i> pada pemain bola basket putri.....	53
V.3 <i>Sagittal Plane Plyometric</i> tidak meningkatkan <i>Speed</i> pada pemain bola basket putri.....	54
V.4 <i>Frontal plane plyometric</i> lebih baik daripada <i>sagittal plane plyometric</i> dalam meningkatkan <i>speed</i> pada pemain bola basket putri.....	56
V.5 Kendala	57
BAB VI Penutup	60
DAFTAR PUSTAKA	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel Terikat.....	29
Tabel 2	Variabel Bebas	31
Tabel 3	Karakteristik subjek penelitian.....	46
Tabel 4	Uji normalitas distribusi.....	47
Tabel 5	Uji homogenitas varian	48
Tabel 6	Uji statistik kelompok SPP.....	49
Tabel 7	Uji statistik kelompok FPP.....	49
Tabel 8	Uji Hipotesis Kelompok SPP dan FPP.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Ankle jump	9
Gambar 2	Squat Jump and Stick.....	10
Gambar 3	Single leg hop and stick.....	11
Gambar 4	Broad Jump and Stick	11
Gambar 5	Squat Jump.....	12
Gambar 6	Single leg hop	13
Gambar 7	Broad Jump	13
Gambar 8	Split Squad Jump	14
Gambar 9	Tuck Jump.....	15
Gambar 10	Side to Side Ankle Jump.....	16
Gambar 11	Lateral Jump and Stick	16
Gambar 12	Ice Skater Drill.....	17
Gambar 13	Lateral Hop and Stick	18
Gambar 14	Side to Side Jump	18
Gambar 15	Lateral Hop	19
Gambar 16	Lateral Jump and Bounce	20
Gambar 17	Ice skater Drill	20
Gambar 18	Zigzag Tuck Jump	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat ijin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 3 Informed Consent
- Lampiran 4 Quisioner Responden
- Lampiran 5 Hasil Analisis data
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiatrism
- Lampiran 8 Hasil Turnitin