



***LITERATURE REVIEW: PENGARUH PLYOMETRIC TRAINING
TERHADAP VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BASKET***

KARYA TULIS ILMIAH

OKTA CUTDELILA AINI

1810702030

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2021



***LITERATURE REVIEW: PENGARUH PLYOMETRIC TRAINING
TERHADAP VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BASKET***

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar

Ahli Madya Kesehatan

OKTA CUTDELILA AINI

1810702030

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Okta Cutdelila Aini
NIM : 1810702030
Tanggal : 12 Juli 2021

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

Jakarta, 14 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Okta Cutdelila Aini)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Okta Cutdelila Aini
NIM : 1810702030
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Literature Review: Pengaruh Plyometric Training Terhadap Vertical Jump Pada Pemain Basket"**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 12 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Okta Cutdelila Aini)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Okta Cutdelila Aini
NIM : 1810702030
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review: Pengaruh Plyometric Training Terhadap Vertical Jump Pada Pemain Basket*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Ketua Penguji



Condrowati, S.Fis, M.Sc

Penguji I



Heri Wibisono, Amd.Ft, S.Pd, M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Dwi Diga Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 15 Juli 2021

LITERATURE REVIEW : PENGARUH *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP *VERTICAL JUMP* PADA PEMAIN BASKET

Okta Cutdelila Aini

Abstrak

Pemain basket membutuhkan keterampilan untuk meningkatkan kemampuan melompat sebagai syarat dasar kesuksesan atlet untuk mencetak skor. *Vertical Jump* menjadi unsur penting pada pemain untuk mencapai keberhasilan melompat yang maksimal. Latihan pliometrik ditunjukkan untuk meningkatkan *vertical jump*. Tujuan *literature review* ini bertujuan untuk menelaah jurnal, artikel ataupun hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya dengan pembahasan pengaruh *plyometric training* terhadap *vertical jump* pada pemain basket. Metode penelitian yaitu *Literature Review*. Pencarian artikel dilakukan secara online melalui data elektronik yang bersumber dari *Google Scholar*, *ScienceDirect* dan *PubMed*. Sampel penelitian menggunakan 6 artikel yang dipilih sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Penilaian kualitas metodologi pada penelitian ini menggunakan *Scimago Journal & Country Rank (SJR)* dan nilai *levels of internal validity* dengan minimal kategori B menurut *critical appraisal of studies*. Analisis terhadap 6 artikel dilakukan berdasarkan kesesuaian topik dan jenis penelitian yang digunakan. Hasil dari penelitian setelah dilakukan telaah *literature* sebanyak 6 artikel menunjukkan bahwa *plyometric training* dapat meningkatkan *vertical jump* pemain basket.

Kata Kunci: *plyometric training*, *vertical jump*, pemain basket, *plyometric training* terhadap *vertical jump*

LITERATURE REVIEW : THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON VERTICAL JUMP IN BASKETBALL PLAYERS

Okta Cutdelila Aini

Abstract

Basketball players need skills to improve jumping ability as a basic requirement for athletes success to score. Vertical Jump is an important element for players to achieve maximum jump success. Plyometric training are shown to increase the vertical jump. The purpose of this literature review is to examine previous journals, articles or research results by discussing the effect of plyometric training on vertical jumps in basketball players. The research method is Literature Review. Article search are carried out online through electronic data sourced from Google Scholar, ScienceDirect and PubMed. The research sample used 6 articles that were selected according to the specified criteria. The methodological quality assessment in this study uses the Scimago Journal & Country Rank (SJR) and the value of levels of internal validity with a minimum of category B according to critical appraisal of studies. Analysis of the 6 articles was carried out based on the suitability of the topic and the type of research used. The results of the study after a literature review of 6 articles showed that plyometric training can increase the vertical jump of basketball players.

Keywords: plyometric training, vertical jump, basketball player, plyometric training on vertical jump

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas segala Karunia-Nya dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul *Literature Review : Pengaruh Plyometric Training Terhadap Vertical Jump Pada Pemain Basket*. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis selaku Kaprodi Diploma Tiga Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Bapak Heri Wibisono, Amd.FT,S.Pd, M.Si selaku dosen pembimbing karya tulis ilmiah yang penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dosen-dosen Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah banyak membantu. Serta kepada Ayah, Ibu dan Kakak yang selalu memberikan doa, dukungan dan kasih sayang selama ini, Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman dekat saya yaitu Maya, Fenny, Dhio, Ferina, Sufi dan Nurhikmah yang selalu memberikan doa, dukungan, serta menjadi tempat keluh kesah selama penyusunan karya tulis ilmiah ini dan teman-teman Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta 2018 yang selalu saling menguatkan satu sama lain dan saling berjuang untuk dapat lulus bersama-sama pada tahun 2021.

Jakarta, 22 April 2021

Penulis

Okta Cutdelila Aini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	2
I.3 Rumusan Masalah Penulisan	3
I.4 Tujuan Penulisan	3
I.5 Manfaat Penulisan	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Bola Basket.....	5
II.2 <i>Vertical Jump</i>	6
II.3 <i>Plyometric Training</i>	9
II.4 Kerangka Berfikir	15
II.5 Kerangka Konsep.....	16
II.6 Hipotesa	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
III.1 Desain Penulisan.....	17
III.2 Waktu dan Media Pengambilan Data Literatur	17
III.3 Populasi dan Sampel.....	17
III.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	17
III.5 Metode Pengambilan Data.....	18
III.6 Variabel.....	18
III.7 Prosedur Pengambilan Data.....	19
III.8 Analisis Data Literatur	19
BAB IV HASIL STUDI LITERATUR	20
IV.1 Deskripsi Penelitian yang Didapatkan.....	20
IV.2 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi	20
IV.3 Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data	22
BAB V PEMBAHASAN	32
V.1 Karakteristik Subjek	32

V.2	Karakteristik <i>Plyometric Training</i>	33
V.3	<i>Plyometric Training</i> terhadap <i>Vertical Jump</i> Pemain Basket.....	35
V.4	Keterbatasan dalam Penulisan	38
BAB VI PENUTUP		39
DAFTAR PUSTAKA		40
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Normal <i>Vertical Jump</i>	9
Tabel 2	Metode Gerakan.....	11
Tabel 3	Interpretasi Penilaian <i>Scimago Journal & Country rank</i>	20
Tabel 4	Hasil Penilaian Kualitas Metodologi	21
Tabel 5	Karakteristik Studi yang Digunakan	22
Tabel 6	Karakteristik Intervensi.....	28
Tabel 7	Karakteristik Subjek.....	29
Tabel 8	Karakteristik Metode PICO	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan <i>Vertical Jump</i>	8
Gambar 2	<i>Countermovement jump</i>	11
Gambar 3	<i>Lateral</i>	11
Gambar 4	<i>Horizontal</i>	12
Gambar 5	<i>With knee raise</i>	12
Gambar 6	<i>With alternating lunges</i>	12
Gambar 7	<i>Forward and consecutive</i>	13
Gambar 8	<i>Vertical unilateral</i>	13
Gambar 9	<i>Lateral unilateral</i>	14

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Berpikir	15
Skema 2 Kerangka Konsep	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism

Lampiran 2 Hasil Turnutin