



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

**CORRY RAKHEL ARTANIA**

**1710702047**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2020**



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**CORRY RAKHEL ARTANIA**

**1710702047**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Corry Rakhel Artania  
NIM : 1710702047  
Tanggal : 2 Juli 2020

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

Jakarta, 2 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Corry Rakhel Artania)

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

---

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

Nama : Corry Rakhel Artania

NIM : 1710702047

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 :

**“Efektivitas *Plyometric Training* Terhadap Kemampuan Kecepatan Pada Pemain Basket: *Literature review*”**

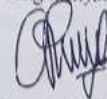
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Juli 2020

Yang menyatakan



(Corry Rakhel Artania)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Corry Rakbel Artania  
NIM : 1710702047  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Efektivitas *Plyometric Training* Terhadap Kemampuan Kecepatan Pada Pemain Basket : *Literature Review*

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



Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc

Ketua Penguji



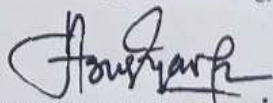
Ditapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 2 juli 2020



Sri Yani, SST,FT, Ftr, M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Agustiyawan, SST,FT, M.Fis, Ftr

Ka. ProgdI Fisioterapi Program Diploma Tiga

# 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.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kehadiran Tuhan YME karena atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Efektivitas *Plyometric Training* Terhadap Kemampuan Kecepatan Pada Pemain Basket: *Literature Review*” Ditulisnya proposal ini dengan tujuan untuk menyelesaikan program studi D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Dengan segala hormat dan rendah hati peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas semua bantuan dan bimbingan yang diberikan terhadap peneliti. Peneliti ucapkan terima kasih kepada : Kepada yang terhormat Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Si, Ftr selaku Ka.Prodi D-III Fisioterapi serta dosen pembimbing akademik, dan dosen pembimbing proposal Ibu Sri Yani SST, Ftr, Msi, kepada seluruh dosen dan staff program studi D-III Fisioterapi 2020 yang telah sabar mendidik saya hingga sekarang, kepada keluarga, terutama untuk Ayah (NP Sihombing ) dan Ibu (MS. Esterlina) serta kepada Kakak Naomi dan Abang Teguh dan terakhir Adik saya Elisabeth yang tidak henti-hentinya mengirimkan doa dan memberikan semangat untuk penulis dalam mengerjakan proposal karya tulis ilmiah akhir ini, kepada para sahabat dan teman-teman khususnya Keluarga besar Fisioterapi UPN Veteran Jakarta yang selalu mendukung dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kesalahan-kesalahan dalam proposal ini. Maka dari itu penulis mohon maaf atas kesalahan-kesalahan tersebut. Penulis sangat terbuka dengan kritik dan saran yang sekiranya akan disampaikan .Akhir kata penulis ucapkan terima kasih semoga proposal ini dapat berguna bagi kita semua.

Jakarta, 2 Juli 2020

Penulis

Corry Rakhel Artania



## 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 LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	4
I.3. Tujuan Penulisan.....	4
I.4. Manfaat Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1. Definisi Kemampuan Kecepatan .....	6
II.2. Definisi Plyometric Training .....	7
BAB III METODE PENELITIAN.....	11
III.1. Desain Penelitian.....	11
III.2. Kriteria Inklusi Sumber .....	11
III.3. Kriteria eksklusi Sumber .....	11
III.4. Strategi Pencarian Literatur.....	12
III.5. Strategi Analisa literatur .....	13
BAB IV HASIL .....	14
IV.1. Hasil Deskripsi Jurnal .....	14
IV.2. Hasil Penilaian Jurnal .....	14
IV.3. Hasil Literatur Review .....	16
BAB V PEMAHASAN.....	22
V.1. Karakteristik Subjek.....	22
V.2. Karakteristik Intervensi dan Dosis .....	22
V.3. Plyometric Training Terhadap Kecepatan Pemain Basket.....	24
V.4. Keterbatasan Review .....	25

BAB VI PENUTUP .....	26
VI.1. Kesimpulan .....	26
DAFTAR PUSTAKA .....	27
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Analisis PICO .....	12
Tabel 2	Skala PEDro .....	15
Tabel 3	Kategori Hasil Skala PEDro .....	15
Tabel 4	Penilaian Kualitas Metodologi Skala PEDro .....	16
Tabel 5	Hasil Literature Review .....	17
Tabel 6	Karakteristik Umum Intervensi.....	20
Tabel 7	Karakteristik Umum Responden.....	21

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 2 Hasil Uji Turnitin