



***LITERATURE REVIEW : PENGARUH AQUATIC  
PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP FLEKSIBILITAS  
HAMSTRING PADA PEMAIN BASKET***

**KARYA TULIS ILMIAH**

**FATIYAH RIZQI**

**1710702017**

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



***LITERATURE REVIEW : PENGARUH AQUATIC  
PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP FLEKSIBILITAS  
HAMSTRING PADA PEMAIN BASKET***

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**FATIYAH RIZQI**

**1710702017**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fatiyah Rizqi  
NIM : 1710702017  
Tanggal : 4 Juli 2020

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

Jakarta, 4 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Fatiyah Rizqi)

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

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

Nama : Fatiyah Rizqi  
NIM : 1710702017  
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 tulis ilmiah saya yang berjudul:

***“Literature Review : Pengaruh Aquatic Plyometric Training Terhadap Fleksibilitas Hamstring 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 : 4 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Fatiyah Rizqi)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Fatiyah Rizqi  
NIM : 1710702017  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review : Pengaruh Aquatic Plyometric Training Terhadap Fleksibilitas Hamstring Pada Pemain Basket*

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.

Purnamadyawati, SST.FT, SKM, M.Fis  
Ketua Penguji



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr  
Penguji II (Pembimbing)

Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr  
Ka. ProgdI Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 4 Juli 2020

# ***LITERATURE REVIEW : PENGARUH AQUATIC PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP FLEKSIBILITAS HAMSTRING PADA PEMAIN BASKET***

**Fatimah Rizqi**

## **Abstrak**

**Tujuan:** fleksibilitas hamstring merupakan faktor penting pada pemain basket yang memiliki peluang terjadinya kerobekan jika tidak memiliki fleksibilitas lebih saat adanya gerakan ekstensi dari knee. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literature, jurnal, artikel ataupun hasil penelitian dengan topik pengaruh aquatic plyometric training terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain basket. **Metode:** Pencarian sumber literature, jurnal, artikel, hasil penelitian di beberapa database seperti Google Scholar, Science Direct, Elsevier, PEDro, PubMed dengan menggunakan beberapa kata kunci tertentu dalam periode tahun 2011-2020. Dari hasil penelusuran literature didapatkan 4 artikel dan jurnal yang memenuhi kriteria inklusi sumber. Penilaian kualitas metodologi dari 4 artikel dinilai dengan Scimago Journal & Country Rank (SJR). Analisis terhadap 4 jurnal dilakukan berdasarkan kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, sampel, intervensi, instrument/parameter, dan hasil dari setiap artikel. **Hasil:** Setelah dilakukan telaah literature sebanyak 4 artikel menunjukkan bahwa aquatic plyometric dapat meningkatkan fleksibilitas hamstring seseorang. **Kesimpulan:** aquatic plyometric training dapat meningkatkan fleksibilitas hamstring pada pemain basket secara signifikan.

**Kata Kunci :** Aquatic Plyometric Training, Fleksibilitas Hamstring, Basket, Aquatic Training

# **LITERATURE REVIEW : EFFECT AQUATIC PLYOMETRIC TRAINING TO FLEXIBILITY HAMSTRING IN BASKET BALL PLAYERS**

**Fatiyah Rizqi**

## **Abstract**

**Objective:** Hamstring flexibility is an important factor in basketball players who have a chance of tearing if they do not have more flexibility when there is an extension of the knee.. This study aims to examine the literature, journals, articles or research results with the topic of the influence of aquatic plyometric training to hamstring flexibility in basket ball player. **Method:** Search for sources of literature, journals, articles, research results in several databases such as Google Scholar, Science Direct, Elsevier, PEDro, PubMed by using certain keywords in the period 2011-2020. From the literature search results, 4 articles met the source inclusion criteria. The methodological quality assessment of 4 articles was assessed using the Scimago Journal & Country Rank (SJR). Analysis of 4 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 4 articles showed that aquatic plyometric training can improve hamstring flexibility a person. **Conclusion:** Aquatic plyometric training can significantly increase the flexibility of hamstring for basketball players.

**Keywords :** Aquatic Plyometric Training, Flexibility Hamstring, Basketball, Aquatic Training

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas segala karuniadan rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir dengan judul “ *Literature Review : Pengaruh Aquatic Plyometric Training Terhadap Fleksibilitas Hamstring Pada Pemain Basket*” dengan lancar.

Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr selaku Kepala Program Studi D-III Fisioterapi UPN Veteran Jakarta sekaligus dosen pembimbing karya tulis ilmiah akhir yang telah banyak membantu, dan memberikan banyak saran dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah

Terimakasih kepada Ayah, Mamah, Farsya, dan Fakhira yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa dan kasih sayang yang sangat tulus. Terimakasih untuk Teman-teman Angkatan 2017 D-III Fisioterapi UPN Veteran Jakarta terkhusus untuk KTIKAK yaitu Intan, Gea, Agnia, Asti dan Annida terimakasih karena senantiasa sabar serta saling mendukung untuk dapat lulus bersama-sama 2020. Serta Squad bisquad yaitu Salwa, Miftah, Sukma, dan Erisca yang selalu memberikan doa, dukungan, dan menjadi tempat keluh kesah selama penyusunan tugas akhir ini.

Karna pandemik covid-19 proses penyusunan karya tulis ilmiah akhir yang penulis lalui jelas berbeda dengan proses pada umumnya. namun penulis tetap bersyukur karena berhasil meraih gelar di tahun 2020. Penulis mohon maaf karena karya tulis ilmiah akhir ini jauh dari kata sempurna.,Semoga proosal karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Jakarta, 4 Juni 2020

Penulis

(Fatiyah Rizqi)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	ii
PENGESAHAN .....	iiiiv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	2
I.3 Rumusan Masalah.....	2
I.4 Tujuan Penulisan .....	3
I.5 Manfaat Penulisan .....	3
I.6 Pertanyaan Review .....	4
BAB II LITERATURE REVIEW.....	5
II.1 Basket .....	5
II.2 Fleksibilitas.....	7
II.3 Aquatic Plyometric Training .....	13
BAB III METODEDE STUDI LITERATUR.....	25
III.1 Metode Penulisan.....	25
III.2 Kriteria Sumber .....	25
III.3 Strategi Pencarian Literatur .....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	27
IV.1 Hasil.....	27
IV.2 Pembahasan Diskusi .....	38
BAB V PENUTUP.....	45
V.1 Kesimpulan.....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	46
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Sit and Reach Test.....	13
Tabel 2	Metode Gerakan .....	17
Tabel 3	Dosis Gerakan .....	21
Tabel 4	Hasil Penilaian Kualitas Metodologi .....	29
Tabel 5	Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data.....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Power Skips .....	17
Gambar 2	Spike Approaches .....	18
Gambar 3	Single Leg Bounding .....	19
Gambar 4	Double Leg Bounding.....	19
Gambar 5	Continous Jumping For Height.....	20
Gambar 6	Squat Jumps .....	20
Gambar 6	Depth Jump .....	21

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 2 Hasil Turnitin