



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

**INTAN SUKMA ANGGREANI**

**1710702016**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATANPROGRAM STUDI**

**FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**2020**



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

**KARYA TULIS ILMIAH  
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**INTAN SUKMA ANGGREANI  
1710702016**

**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 : Intan Sukma Anggreani

NIM : 1710702016

Tanggal : 2 Juli 2020

Bilamana 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,



(Intan Sukma Anggreani)

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

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

Nama : Intan Sukma Anggreani  
NIM : 1710702016  
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 Kelincahan 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 : 2 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Intan Sukma Anggreani)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Intan Sukma Anggreani  
NIM : 1710702016  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review* : Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Kelincahan 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 : 2 Juli 2020

# ***LITERATURE REVIEW : PENGARUH AQUATIC PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN BOLA BASKET***

**Intan Sukma Anggreani**

## **Abstrak**

**Tujuan:** Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang penting pada cabang olahraga permainan salah satunya bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literature, jurnal, artikel ataupun hasil penelitian dengan topik pengaruh *aquatic plyometric training* terhadap kelincahan pada pemain basket. **Metode:** Pencarian sumber literature, jurnal, artikel, hasil penelitian di beberapa database seperti *Google Scholar, PubMed, Science Direct* dan *Plos One* dengan menggunakan beberapa kata kunci tertentu dalam periode tahun 2012-2020. Dari hasil penelusuran *literature* didapatkan 5 jurnal dan artikel yang memenuhi kriteria inklusi sumber. Penilaian kualitas metodologi dari 5 jurnal dan artikel dinilai dengan *Scimago Journal & Country Rank (SJR)*. Analisis terhadap 5 jurnal dilakukan berdasarkan kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, sampel, intervensi, instrument/parameter, dan hasil dari setiap artikel. **Hasil:** Setelah dilakukan telaah literature sebanyak 5 jurnal dan artikel menunjukkan bahwa *aquatic plyometric training* tidak dapat meningkatkan kelincahan seseorang. **Kesimpulan:** *Aquatic plyometric training* tidak dapat meningkatkan kelincahan pada pemain bola basket secara signifikan.

**Kata Kunci :** Plyometrik air, Kelincahan, Latihan plyometrik, Pengaruh latihan plyometrik air terhadap kelincahan, Pemain basket

# ***LITERATURE REVIEW : EFFECT OF AQUATIC PLYOMETRIC TRAINING TO AGILITY IN BASKET BALL PLAYERS***

**Intan Sukma Anggreani**

## **Abstract**

**Objective:** Agility is an important element of physical condition, especially in sports including basketball . This study aims to examine the literature, journals, articles or research results with the topic of the influence of aquatic plyometric training to agility in basket ball players. **Method:** Search for sources of literature, journals, articles, research results in several databases such as Google Scholar, PubMed, Science Direct and Plos One by using certain keywords in the period 2012-2020. From the literature search results, 5 articles met the source inclusion criteria. The methodological quality assessment of 5 articles was assessed using the Scimago Journal & Country Rank (SJR). Analysis of 5 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 5 articles showed that Aquatic plyometric training cannot improve the agility a person . **Conclusion:** Aquatic plyometric training cannot significantly increase the agility for basketball players.

**Keywords :** Aquatic plyometric, Agility, Plyometric training, Effect of aquatic plyometric training to agility, basket ball players

## KATA PENGANTAR

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

Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini penulis mendapatkan banyak dukungan dan bimbingan penuh dari berbagai pihak yang terlibat maka dari itu penulis ingin mengucapkan Terima Kasih yang setulus-tulusnya kepada Bapak Agustiyawan, SST .FT, M.Fis, Ftr selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN Veteran Jakarta sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak membantu, dan memberikan banyak saran dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah saya.

Terimakasih juga kepada keluarga dan teman-teman yang telah mendukung saya, terutama Bapak, Mamah, Mba Yuli Mas Andri, Jihad, Dita, Luthfiani, Akbar, Nico, Edo, Suci, Sabila, Agis, Trie, Vio, Eka dan Indi yang telah memberikan banyak dukungan, semangat, dan doa kepada saya untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir ini. Terimakasih kepada teman-teman angkatan 2017 D-III Fisioterapi UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan dukungan, dan berjuang bersama-sama, terkhusus untuk teman kelompok penulisan karya tulis ilmiah saya yaitu Fatiyah, Gea, Agnia, Annida, dan Asti.

Penulis sangat berbangga karena dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dimasa pandemi Covid-19 Sehingga penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat. Penulis memohon maaf karena karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Jakarta, 2 Juli 2020

Penulis

Intan Sukma Anggreani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
KARYA TULIS ILMIAH.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
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.....	2
I.5 Manfaat Penulisan.....	3
I.6 Pertanyaan Review .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Bola Basket.....	5
II.2 Kelincahan.....	5
II.3 Aquatic Plyometric Training .....	10
BAB III METODE STUDI LITERATUR.....	19
III.1 Metode Penulisan .....	19
III.2 Startegi Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	19
III.3 Strategi Pencarian Literatur.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	21
IV.1 Deskripsi Penulisan.....	21
IV.2 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi .....	21
IV.3 Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data .....	25
IV.4 Pembahasan Diskusi .....	30
IV.5 Keterbatasan Proses Review .....	35
IV.6 Temuan Review .....	35
BAB V PENUTUP.....	36
V.1 Kesimpulan .....	36
DAFTAR PUSTAKA .....	37
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Kelincahan .....	10
Tabel 2	Metode Gerakan.....	11
Tabel 3	Dosis Gerakan .....	15
Tabel 4	Hasil Penilaian Kualitas Metodologi .....	23
Tabel 5	Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data .....	26

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>T-test</i> .....	8
Gambar 2	<i>Power Skips</i> .....	11
Gambar 3	<i>Spike Approaches</i> .....	12
Gambar 4	<i>Single Leg Bounding</i> .....	13
Gambar 5	<i>Double Leg Bounding</i> .....	13
Gambar 6	<i>Continuous Jumping for Height</i> .....	14
Gambar 7	<i>Squat Jumps</i> .....	14
Gambar 8	<i>Depth Jumps</i> .....	14

## **DAFTAR LAMPIRAN**

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