



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GEA SINDI MONIKA**

**1710702027**

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



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**GEA SINDI MONIKA**

**1710702027**

**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 : Gea Sindi Monika

NIM : 1710702027

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,



(Gea Sindi Monika)

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

---

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

Nama : Gea Sindi Monika  
NIM : 1710702027  
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 :

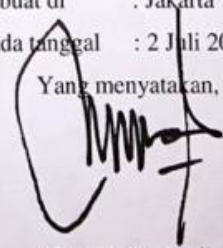
***“Literature Review : Pengaruh Aquatic Plyometric Training Terhadap Power Pada Pemain Basket”.***

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 penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 2 Juli 2020

Yang menyatakan,



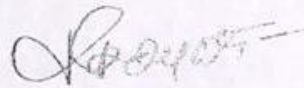
(Gea Sindi Monika)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Gea Sindi Monika  
NIM : 1710702027  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review* : Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Power Pada Pemain Basket

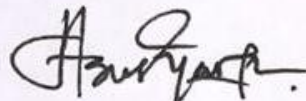
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



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



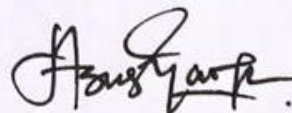
Dewi Suci Mahayati, SST,FT, M.Fis  
Penguji I



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



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



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

Tanggal Ujian : 2 Juli 2020

## KATA PENGANTAR

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

Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini penulis mendapatkan 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 Fisioterapi program diploma tiga 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, Kakak, Abang, Shela, Sindy, Mardiana, Erma, Nisa, Utin, Suci, Ica, Trie, Fimel, Fatiyah dan Asti 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, Intan, Agnia, Annida, dan Asti.

Penulis sangat berbangga karena dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dimasa pandemi Covid-19. Sehingga penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah mau membantu selama penulisan ini berlangsung. 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



Gea Sindi Monika

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	2
I.3 Rumusan Masalah.....	2
I.4 Tujuan Penelitian.....	2
I.5 Manfaat Penelitian.....	2
I.6 Pertanyaan Review.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Bola Basket.....	4
II.2 Power.....	4
II.3 Aquatic Plyometric Training.....	9
BAB III METODEDE STUDI LITERATUR	
III.1 Metode Penulisan.....	16
III.2 Strategi Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	16
III.3 Strategi Pencarian Literatur.....	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1 Deskripsi Penulisan.....	18
IV.2 Hasil Penilaian Kalitas Metodologi.....	18
IV.3 Hasil Esktraksi dan Sintesis Data.....	23
IV.4 Pembahasan Diskusi.....	28
IV.5 Pembahasan Proses Review.....	36
IV.6 Temuan Review.....	36
BAB V PENUTUP	
V.1 Kesimpulan.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
RIWAYAT HIDUP.....	40
LAMPIRAN.....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai <i>Power</i> .....	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 Plagiarsm  
Lampiran 2 Hasil Turnitin