



***LITERATURE REVIEW : PENGARUH AQUATIC
PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT
PADA PEMAIN BASKET***

KARYA TULIS ILMIAH

AGNIA MULYANISA

1710702024

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



***LITERATURE REVIEW : PENGARUH AQUATIC
PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT
PADA PEMAIN BASKET***

KARYA TULIS ILMIAH

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

AGNIA MULYANISA

1710702024

**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 : Agnia Mulyanisa
NIM : 1710702024
Tanggal : 14 Juli 2020

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

Jakarta, 14 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Agnia Mulyanisa)

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

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

Nama : Agnia Mulyanisa
NIM : 1710702024
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 Daya Tahan Otot Pada Pemain Basket”.

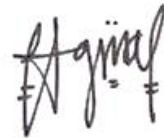
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan karya tulis ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Agnia Mulyanisa)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Agnia Mulyanisa
NIM : 1710702024
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review* : Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Daya Tahan Otot 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

Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M.Erg
Penguji I



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

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

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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 14 Juli 2020

LITERATURE REVIEW : PENGARUH AQUATIC PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT PADA PEMAIN BASKET

Agnia Mulyanisa

Abstrak

Pemain basket untuk mencapai hasil yang maksimal dalam sebuah pertandingan memerlukan kebugaran fisik yang optimal. **Tujuan:** Penulisan studi literature ini bertujuan untuk mengkaji literature, jurnal, artikel ataupun hasil penelitian sebelumnya dengan topik pembahasan pengaruh *aquatic plyometric training* terhadap daya tahan otot pada pemain basket. **Metode:** Pencarian sumber literature, jurnal, artikel, hasil penelitian diberbagai database seperti Google Scholar dengan menggunakan kata kunci tertentu. Hasil dari penelusuran literature didapatkan 4 jurnal dan artikel yang memenuhi kriteria inklusi sumber. Penilaian kualitas metodologi dari 4 jurnal dan artikel dinilai dengan Scimago Journal & Country Rank (SJR) dan nilai *levels of internal validity* dengan minimal kategori B menurut *Critical appraisal of studies*. Analisis terhadap 4 jurnal dilakukan berdasarkan kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, dan hasil dari setiap artikel. **Hasil:** Setelah dilakukan analisa terhadap literatur sebanyak 4 jurnal dan artikel menunjukkan bahwa *aquatic plyometric training* dapat meningkatkan daya tahan otot seseorang. **Kesimpulan:** *Aquatic plyometric training* dapat meningkatkan daya tahan otot pada pemain basket secara signifikan.

Kata Kunci : *Aquatic plyometric, Aquatic training, Daya tahan otot, Sit up*

LITERATURE REVIEW : THE EFFECT OF AQUATIC PLYOMETRIC TRAINING ON MUSCULAR ENDURANCE IN BASKETBALL PLAYERS

Agnia Mulyanisa

Abstract

Basketball players to achieve maximum results in a match requires optimal physical fitness. **Aims:** The writing of this literature study aims to review the literature, journal, articles or the results of previous research with the discussion topic of the influence of aquatic plyometric training on muscular endurance in basketball players. **Methods:** Search for sources of literature, journals, articles, research results in various databases such as Google Scholar by using certain keywords. The results of the literature search found 4 journals and articles that met the source inclusion criteria. The methodological quality assessment of 4 journals and articles was assessed using the Scimago Journal & Country Rank (SJR) and The Level Of Internal Validity value with a minimum category B according to the Critical Appraisal of Studies. Analysis of 4 journals was carried out based on the suitability of the discussion topic, the research methods used, and the results of each article. **Result:** After analyzing the literature as many as 4 journals showed that aquatic plyometric training can increase someone's muscular endurance. **Conclusion:** Aquatic plyometric training can significantly increase the muscular endurance in basketball players.

Keywords: Aquatic plyometric, Aquatic training, Muscular endurance, Sit up

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah kita panjatkan kepada Allah SWT dan junjungan Nabi Muhammad SAW dimana saya masih diberikan kenikmatan berupa kesehatan, kepintaran, dan kesabaran berkat semua kenikmatan yang barokah tersebut saya dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “*Pengaruh Aquatic Plyometric Training Terhadap Daya Tahan Otot Pada Pemain Basket*” dengan lancar.

Dengan terselesaikannya penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis dengan kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr selaku kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta, dan selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah serta seluruh dosen program studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, saya ucapkan terima kasih telah ikhlas memberikan seluruh ilmunya dan banyak membantu dalam memberikan saran kritik dalam penulisan karya tulis ilmiah saya.

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada Mamah, Papah serta Adik dan Kakak yang telah tulus memberikan seluruh cinta, kasih sayang, dukungan dan doa untuk menyelesaikan semua ini. Tak lupa juga saya ucapkan terima kasih kepada teman-teman angkatan 2017 Fisioterapi, terutama teman penelitian, Intan, Nida, Asti, Gea, dan Fatiyah. Dan terimakasih kepada sahabat SMP dan SMA yang selalu memberikan semangat.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kita semua. Saya minta maaf karena didalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna.

Jakarta, 14 Juli 2020

Penulis

Agnia Mulyanisa

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	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.....	3
I.4 Tujuan Masalah	3
I.5 Manfaat Penulisan.....	3
I.6 Pertanyaan Review	4
BAB II LITERATURE REVIEW	5
II.1 Basket	5
II.2 Daya Tahan Otot	7
II.3 Aquatic Plyometric Training.....	10
BAB III METODE STUDI LITERATURE.....	18
III.1 Metode Penulisan	18
III.2 Kriteria Sumber.....	18
III.3 Strategi Pengumpulan Data Dan Pengolahan Data.....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
IV.1 Hasil Dan Pembahasan	20
IV.2 Pembahasan Diskusi	28
IV.3 Keterbatasan Review.....	32
IV.4 Temuan Review	33
BAB V PENUTUP	34
V.1 Kesimpulan	34
DAFTAR PUSTAKA	35
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Curl Up Test Berdasarkan Umur	10
Tabel 2	Gerakan Aquatic Plyometric Training	13
Tabel 3	Dosis	16
Table 4	Hasil Penelitian Kualitas Metodologi	22
Tabel 5	Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Serat Otot	6
Gambar 2	Curl Up Test.....	9
Gambar 3	Power Skips	13
Gambar 4	Spike Approache	13
Gambar 5	Single Leg Bounding	14
Gambar 6	Double Leg Bounding	14
Gambar 7	Continuous Jumping for height.....	14
Gambar 8	Squat Jumps	15
Gambar 9	Depth Jumps.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

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