



***LITERATURE REVIEW : PENGARUH PLYOMETRIC TRAINING  
TERHADAP JUMPING PERFORMANCE PADA ATLET***

**KARYA TULIS ILMIAH**

**TIKA DWI DAMAYANTI**

**1810702040**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**2021**



***LITERATURE REVIEW : PENGARUH PLYOMETRIC TRAINING  
TERHADAP JUMPING PERFORMANCE PADA ATLET***

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**TIKA DWI DAMAYANTI**

**1810702040**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Tika Dwi Damayanti

NRP : 1810702040

Tanggal : 13 Juli 2021

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

Jakarta, 13 Juli 2021

  
  
(Tika Dwi Damayanti)

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

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

Nama : Tika Dwi Damayanti  
NRP : 1810702040  
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: **“Literature Review : Pengaruh Plyometric Training Terhadap Jumping Performance Pada Atlet.”**

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 : 13 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Tika Dwi Damayanti)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

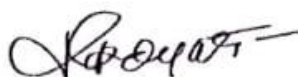
Nama : Tika Dwi Damayanti  
NIM : 1810702040  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review: Pengaruh Plyometric Training Terhadap Jumping Performance Pada Atlet*

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



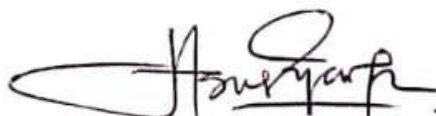
Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si

Ketua Penguji



Purnamadyawati, SST.FT, M.Fis

Pengujian




Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 13 Juli 2021

# **LITERATURE REVIEW : PENGARUH PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP JUMPING PERFORMANCE PADA ATLET**

**Tika Dwi Damayanti**

## **Abstrak**

**Latar Belakang:** Atlet merupakan salah satu profesi di bidang olahraga yang membutuhkan komponen-komponen dalam menunjang performanya, komponen itu antara lain *sprint, agility, jumping, power* dan lainnya. Untuk meningkatkan performa tersebut dapat dilatih menggunakan *plyometric training*. **Tujuan:** Jumping Performance komponen esensial dalam menunjang performa atlet. *Study literature* ini bertujuan untuk menelaah *literature*, jurnal, artikel, ataupun hasil penelitian dengan topik pengaruh *plyometric training* terhadap *jumping performance* pada atlet. **Metode:** Pencarian sumber *literature*, jurnal, artikel, hasil penelitian di beberapa database seperti *Google Scholar, Science Direct, Elsevier, PubMed* dan *Litmaps* dengan menggunakan beberapa kata kunci tertentu dalam periode tahun 2012-2020. Dari hasil penelusuran literatur di temukan 7 artikel dan hanya 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sumber. Penilaian kualitas metodologi dari 5 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 artikel, menunjukkan bahwa *plyometric training* dapat meningkatkan *jumping performance*. **Kesimpulan:** Hasil *literature review* dari 5 artikel yang telah menunjukkan bahwa *plyometric training* mampu meningkatkan *jumping performance* pada atlet.

**Kata Kunci :** *plyometric training, jumping, jumping performance, atlet*

# ***LITERATURE REVIEW : THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON JUMPING PERFORMANCE IN ATHLETES***

**Tika Dwi Damayanti**

## **Abstract**

**Background:** Athletes are one of the professions in the field of sports that require components to support their performance, these components include sprinting, agility, jumping, power and others. To improve this performance, plyometric training can be used. **Objective:** Jumping Performance is an essential component in supporting athlete performance. This literature study aims to examine literature, journals, articles, or research results with the topic of the influence of plyometric training on jumping performance in athletes. **Methods:** Search for sources of literature, journals, articles, research results in several databases such as Google Scholar, Science Direct, Elsevier, PubMed and Litmaps using certain keywords in the 2015-2020 period. From the results of the literature search, 7 articles were found and only 5 articles met the source inclusion criteria. The methodological quality assessment of 5 articles was assessed with the Scimago Journal & Country Rank (SJR). Analysis of the 5 journals was carried out based on the suitability of the topic, research methods used, samples, interventions, instruments/parameters, and the results of each article. **Result:** The results of a literature review of 5 articles have shown that *plyometric training* can improve jumping performance in athletes. **Conclusion:** *Plyometric training* can improve jumping performance in athletes.

**Keywords :** *Plyometric training*, jumping, jumping performance, athlete

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunianya sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan Judul **"PENGARUH *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP *JUMPING PERFORMANCE* PADA ATLET"** Karya Tulis Ilmiah ini merupakan tuntutan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak menerima bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada, Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis,Ftr, Selaku Ka. Progdi Fisioterapi Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta sekaligus sebagai pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang senantiasa membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun karya tulis ilmiah dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan karya tulis ilmiah ini, dan Ucapan terimakasih, rasa haru syukur yang setinggi-tingginya untuk Ibunda Atis Sukaesih tercinta yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta do'a yang tiada hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya tulis ilmiah ini, serta seluruh keluarga besar tercinta yang selalu menyemangati dan membantu penulis penyelesaian karya tulis ilmiah ini, Lalu Seluruh teman-teman Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga angkatan 2018.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan penulisan ini. Akhirnya atas segala bantuan dan dorongan dari semua pihak yang membantu penulis ucapkan Terimakasih.

Jakarta, 2021

Penulis

(Tika Dwi Damayanti)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	4
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan Penulisan .....	4
I.5 Pertanyaan Review .....	4
I.6 Manfaat Penelitian .....	5
I.7 Pertanyaan Literature Review.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Definisi Atlet .....	6
II.2 Definisi <i>Plyometric Training</i> .....	6
II.4 <i>Jumping Performance</i> .....	9
II.5 Kerangka Berpikir .....	12
II.6 Kerangka Konsep.....	12
II.7 Hipotesa.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
III.1 Metode Penulisan.....	14
III.2 Kriteria Inklusi Sumber .....	14
III.3 Kriteria Eksklusi Sumber.....	14
III.4 Strategi Pencarian Literatur .....	15
BAB IV HASIL <i>LITERATURE REVIEW</i> .....	16
IV.1 Hasil <i>Literature Review</i> .....	16
BAB V PEMBAHASAN .....	27
V.1 Pembahasan .....	27
V.2 Karakteristik Subjek .....	27
V.3 Karakteristik <i>Plyometric Training</i> .....	29
V.4 <i>Plyometric Training</i> terhadap <i>Jumping Performance</i> .....	31
V.5 Keterbatasan dalam penulisan .....	33

V.6 Temuan Review .....	34
BAB VI PENUTUP .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	36
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Vertical Jump</i> .....	7
Gambar 2	<i>Horizontal Jump</i> .....	8

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Berpikir .....	12
Skema 2	Kerangka Konsep .....	13

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil Penilaian Kualitas Metode .....	17
Tabel 2	Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data.....	18

## **DAFTAR LAMPIRAN**

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