



**EFEKTIVITAS *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN BOLA BASKET:
LITERATURE REVIEW**

KARYA TULIS ILMIAH

**DYAH CHANDRA PARAMITHA KUSUMA WARDANI
1710702034**

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



**EFEKTIVITAS *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN BOLA BASKET :
*LITERATURE REVIEW***

KARYA TULIS ILMIAH

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

**DYAH CHANDRA PARAMITHA KUSUMA WARDANI
1710702034**

**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 : Dyah Chandra Paramitha Kusuma Wardani

NIM : 1710702034

Tanggal : 1 Juli 2020

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

Jakarta, 1 Juli 2020

Yang Menyatakan



(Dyah Chandra)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dyah Chandra Paramitha Kusuma Wardani

NIM : 1710702034

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: **“Efektivitas Plyometric Training Terhadap Peningkatan Agility Pada Pemain Bola Basket : Literature Review”**

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 : 1 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Dyah Chandra)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Dyah Chandra Paramitha Kusuma Wardani
NIM : 1710702034
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Efektivitas *Plyometric Training* Terhadap *Agility*
Pada Pemain Bola Basket : *Literature Review*

Telah berhasil dipertahankan dihadapan 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.



Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc

Ketua Penguji


Sunarya, S.Ft
Penguji I

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

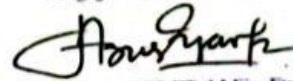
Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 1 Juli 2020



Sri Yani, SST FT, Fu, M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Agustiyawan, SST FT, M.Fis. Ftr

Ka. ProgdI Fisioterapi Program Diploma Tiga

EFEKTIFITAS *PLYOMETRIC TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN BOLA BASKET : *LITERATURE REVIEW*

Dyah Chandra Paramitha Kusuma Wardani

Abstrak

Latar Belakang: Permainan bola basket adalah permainan cepat yang membutuhkan nilai *agility* yang cukup tinggi dalam segala aspek. Penelitian ini bertujuan untuk membahas dan mempelajari jurnal ilmiah, artikel ilmiah dan hasil penelitian dengan topik *plyometric training* untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket. **Metode:** Pencarian sumber literatur didapatkan dari beberapa database seperti Google Scholar, PubMed dan PEDro dengan menggunakan beberapa kata kunci tertentu dalam periode tahun 2015-2020. Dari hasil pencarian literatur didapatkan total 16 artikel ilmiah dan hanya 4 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sumber data. Penilaian kualitas metodologi dari 4 artikel ilmiah dinilai dengan PEDro Scale. 4 artikel ilmiah kemudian dianalisis berdasarkan kesamaan topik, metode yang digunakan, sampel atau partisipan, intervensi yang diberikan, parameter, dan hasil. **Hasil:** Berdasarkan hasil review 4 artikel ilmiah yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, diketahui bahwa semua artikel tersebut menunjukkan nilai yang signifikan pada pengaruh *plyometric training* efektif dalam meningkatkan *agility* pada pemain basket dengan dosis latihan yang diberikan yaitu frekuensi antara 2 - 5 kali seminggu; intensitas low, moderate, high; dengan waktu 30-60 menit. **Kesimpulan:** *Plyometric training* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket secara signifikan.

Kata Kunci : Latihan Plyometrik, Kelincahan, Kekuatan Explosif, Pemain Bola Basket.

EFFECTIVENESS OF PLYOMETRIC TRAINING TO IMPROVE AGILITY BAND IN BASKETBALL PLAYERS: LITERATURE REVIEW

Dyah Chandra Paramitha Kusuma Wardani

Abstract

Muscle strength is a term that refers to the ability of contractile networks to produce resultant stresses and forces based on muscle requirements. If you get older then decreased muscle strength. Therefore, efforts must be made to maintain muscle strength, one of which is exercising in the form of resistance exercise using elastic bands. Benefits of resistance training using elastic bands is to increase functional independence and reduce the risk of disease in old age. The purpose of this study was to determine the effect of resistance exercise using elasticband on muscle strength in the elderly. This research method is a Literature Review conducted by collecting from various literature sources. After analyzing, summarizing, synthesizing and comparing shows that there is a significant effect between Resistance Exercise and Elastic Band on muscle strength with the finding of statistical test data p value is <0.005 and there is a strengthening in type II B muscle fibers.

Keywords: Plyometric Training, Agility, Explosive Strength, Basketball Player.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul Efektifitas *Plyometric Training* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Basket.

Dengan segala hormat dan rendah hati penulis mengucapkan banyak terima kasih atas semua bantuan dan bimbingan yang diberikan terhadap penulis. Penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Sri Yani, S.ST, FT. Ftr, M.Si selaku dosen pembimbing karya tulis ilmiah, Kepala Program Studi D-III Fisioterapi beserta jajarannya dan dosen-dosen yang telah banyak membantu.

Penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu, Bapak, dan Adji adikku yang telah mencurahkan kasih sayang yang tak terhingga.

Penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sarah Alatas, Ricky Pradana, El Jabber Fragas, Brigita Lovellyta, Farah Ghaniyyah, Putri Kustia, dan Corry Rachel yang selalu menjadi saksi, tempat berkeluh kesah. Tak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada Nida Fadhilah, Yulita Hapsari, dan Sekar Hapsari yang selalu memberikan ilmu, saran, dan masukan yang sangat-sangat membantu. Bang Willy, Kaum Lintas & Temanteman D-III Fisioterapi UPN Veteran Jakarta Angkatan 2017 Kelas B yang selalu saling mendukung.

Jakarta, 1 Juli 2020

Penulis

Dyah Chandra

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	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar belakang	1
I.3 Rumusan Masalah	3
I.4 Tujuan penulisan.....	3
I.5 Manfaat Penulisan	3
BAB II KAJIAN LITERATUR.....	5
II.1 Agility	5
II.2 Plyometric training	8
BAB III METODE PENELITIAN.....	10
III.1 Desain Penelitian	10
III.2 Kriteria Inklusi.....	10
III.3 Strategi Pencarian Literature	10
III.4 Strategi Analisis Data.....	11
BAB IV HASIL	12
IV.1 Deskripsi Literature	12
IV.2 PEDRro Scale	12
IV.3 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi.....	13
IV.4 Ekstraksi dan Sintesis Data	14
BAB V PEMBAHASAN	20
V.1. Karakteristik Subjek.....	20
V.2 Jenis Intervensi dan Dosis.....	20
V.3 Plyometric Training Terhadap Peningkatan Agility	21
V.4 Keterbatasan Review.....	24
BAB VI PENUTUP	25
VI.1 Kesimpulan	25

DAFTAR PUSTAKA	26
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penilaian dan Klasifikasi Agility	8
Tabel 2	Analisis PICO	11
Tabel 3	Nilai Interpretasi PEDro Scale.....	12
Tabel 4	Hasil Penilaian Kualitas Metodologi.....	13
Tabel 5	Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data	14
Tabel 6	Kriteria Intervensi.....	17
Tabel 7	Kriteria Partisipan.....	19

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Agility T-Test	6
Gambar 2	Illinois Agility Test.....	7

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Penilaian PEDro
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 3 Hasil Uji Turnitin