

KARYA TULIS ILMIAH

**APLIKASI *LADDER DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN
DAN KELINCAHAN PADA UKM FUTSAL**



DIMAS ZAKI RAJENDRA

**PROGRAM STUDI DIII FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP
2022**

**PRASYARAT
GELAR**

**APLIKASI *LADDER DRILL* UNTUK
MENINGKATKAN KECEPATAN DAN
KELINCAHAN PADA UKM FUTSAL**

Karya Tulis Ilmiah untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Fisioterapi
Pada

Program Studi D3 Fisioterapi UNIVERSITAS Al-Irsyad
Cilacap

DIMAS ZAKI

RAJENDRA NIM :

109119013

PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

2022

PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillahirabbil 'alamin, penulis panjatkan puji syukur atas kehadiran kepada Allah SWT yang tekah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“APLIKASI *LADDER DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA UKM FUTSAL”** dan diajukan guna memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Program Diploma III Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak disekitar penulis.

Oleh karna itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Sarwa, Amd.S.Pd., M.Kes selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Ibu Sohimah, S.ST.,M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Bapak Wishnu Subroto, SST.Ft.,M.Or selaku ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Universitas Al-Irsyad Cilacap sekaligus Pembimbing II
4. Ibu Titin Kartiyani, SSt.,S.Ft.,M.Or selaku Pembimbing I
5. Dosen, Civitas Akademi Program Studi Diploma III Universitas Al-Irsyad Cilacap
6. Kedua orang tua saya dan kakak, adik saya yang selalu mendukung saya, mendoakan saya, dan memberi semangat sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan baik

MOTTO

"Kamu Tidak Bisa Kembali Mengubah Masa Lalumu,
Maka Dari Itu Tataplah
Masa Depanmu Dan Jangan Buat Kesalahan Yang Sama
Untuk Kedua Kalinya."

"Akan Selalu Ada Jalan Menuju Sebuah Kesuksesan Bagi
Siapapun, Selama Orang Tersebut Mau Berusaha Dan
Bekerja Keras Untuk Memaksimalkan Kemampuan Yang Ia
Miliki."

• "Terkadang Orang Dengan Masa
Lalu Paling Klam Akan Menciptakan
Masa Depan Paling Cerah." Umar Bin
Khattab

"Menuntut Ilmu Adalah Takwa, Menyampaikan
Ilmu Adalah Ibadah, Mengulang-Ulang Ilmu Adalah Zikir
Dan Mencari Ilmu Adalah Jihad." Abu Hamid Al
Ghazali

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
BAB I.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Identifikasi masalah.....	1
1.3 Pembatasan Masalah.....	1
1.4 Perumusan Masalah.....	2
1.5 Tujuan Penulisan.....	3
1.6 Manfaat penulisan.....	3
BAB II.....	4
2.1 Definisi.....	4
2.1.1 Futsal.....	4
2.1.2 <i>Ladder Drill</i>	5
2.1.3 Kelincahan.....	6
2.1.4 Kecepatan.....	6
2.2 Anatomi dan Fisilogi.....	7
2.3 Patofisiologi.....	11
2.4 Teknologi Interferensi Fisioterapi.....	11
2.6 Kerangka berfikir.....	15
2.8 Keaslian penelitian.....	16
BAB III.....	17

PELAKSANAAN KASUS.....	17
3.1 Pengkajian Fisioterapi.....	17
A Anamnesa.....	17
B Pemeriksaan Fisik	20
3.2 Pemeriksaan Spesifik.....	21
3.3 Pelaksanaan Fisioterapi.....	22
BAB IV.....	24
4.1 Uraian umum.....	24
4.2 Problematika Pasien.....	24
4.3 Hasil Perkembangan.....	24
4.4 Hasil Pelaksanaan Terapi.....	25
4.5 Mekanisme Ladder Drill.....	26
BAB V.....	28
5.1 Simpulan.....	28
5.2 Saran.....	28
5.2.1 Bagi Institusi.....	28
5.2.2 Bagi Fisioterapi.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot-otot tungkai	8
Gambar 2.2 alat ukur T-Test Agility.....	14
Gambar 2.3 Ladder Drill.....	14
Gambar 2.4 Bagan Kerangka Berfikir.....	16
Gambar 4.1 Mekanisme Aplikasi Ladder Drill.....	28

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Otot tungkai Bawah.....	9
Tabel 3.1 Rencana kegiatan Pelaksanaan.....	16
Tabel 3.2 Pemeriksaan Vital Sign.....	21
Tabel 3.3 Nilai Normal T-Test Agility.....	23
Tabel 3.4 Evaluasi Latihan Lader Drill.....	25
Tabel 4.1 Evaluasi Ladder Drill.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Personalia Peneliti

SOP *Ladder Drill*

SOP *T-Tset Agility*

Lembar Konsul Pembimbing I

Lembar Konsul Pembimbing II

Status Klinis

DAFTAR SINGKATAN

