

**KARYA TULIS ILMIAH**

**APLIKASI *RUNNING ZIG ZAG WITH SPRINT* UNTUK  
MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
PADA PEMAIN FUTSAL**



**KRISNA SETIYAWAN**

**PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP  
2023**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**APLIKASI *RUNNING ZIG ZAG WITH SPRINT* UNTUK  
MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
PADA PEMAIN FUTSAL**



**KRISNA SETIYAWAN  
NIM : 109120028**

**PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP  
2023**

**PRASYARAT GELAR**

***APLIKASI T-TEST AGILITY DAN RUNNING ZIG ZAG  
WITH SPRINT UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN  
DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL***

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun untuk Memperoleh Gelar Diploma III Ahli  
Madya Kesehatan Pada Program Studi Dipoloma III Fisioterapi Universitas  
Al-Irsyad Cilacap

KRISNA SETIYAWAN  
NIM : 109120028

**PROGRAM STUDI D III FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP  
2023**

## PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH

Usulan Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Disetujui Dan Layak Untuk Dipresentasikan  
Pada Ujian Hasil Karya Tulis Ilmiah Program Studi D III Fisioterapi Fakultas  
Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Pada Hari : Tanggal : Bulan :  
Tahun :

Pembimbing I

Pembimbing II

WAHYU WAHID M, SST.FT.,M.Or  
NIP : 1031010767

TITIN KARTIYANI, S.Ft.,S.Ft.,M.Or  
NIP : 1031007607

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap



SOHIMAH, S.ST.,M.Keb  
NIP : 1031003469

Ketua Program Studi D III Fisioterapi  
Universitas Al-Irsyad Cilacap

WISHNU SUBROTO, SST.FT., S.Ft., M.Or  
NIP : 1031008635

**PENETAPAN PENGUJI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dinilai oleh Dewan Penguji Program  
Studi D III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap  
berdasarkan SK Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap

Nomor : 3274/339.18/03.3.1.4

Hari :

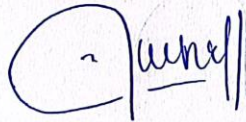
Tanggal :

**DEWAN PENGUJI**

1. Penguji utama : Dwi Setiyawati, S.St,M.Fis
2. Penguji anggota I : Wahyu Wahid M, Sst.Ft.,M.Or
3. Penguji anggota II : Titin Kartiyani, S.Ft.,S.Ft.,M.Or

*Dwi Setiyawati*  
*Wahyu Wahid M*  
*Titin Kartiyani*

Mengesahkan  
Ketua Program Studi D III Fisioterapi  
Fakultas ilmu kesehatan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap



**Wishnu Subroto, SST.FT.,S.Ft.,M.Or**  
NIP : 103108635

**Kecaslisan Penulisan**

**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Krisna Setiyawan

NIM : 109120028

Alamat : Jalan Jambe RT 07 RW 02 Tritih Kulon-Cilacap Utara-Cilacap

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

“*APLIKASI RUNNING ZIG-ZAG WITH SPRINT* UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL” bukan

merupakan suatu plagiat dari Karya Tulis Ilmiah/skripsi/Tulisan Ilmiah manapun dan merupakan hasil karya asli penulis.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sebenar benarnya.

Cilacap, 22 Agustus 2023



Krisna Setiyawan

## DAFTAR ISI

PRASYARAT GELAR.....	iii
PERSETUJUAN KARYA TULIS ILMIAH .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENETAPAN PENGUJI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Keaslian Penulisan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PRAKATA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERSEMBAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL .....	9
DAFTAR GAMBAR.....	10
INTISARI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAC .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Pembatasan masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 kajian Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1. Definisi Futsal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Kecepatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Kelincahan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Anatomi dan Fisiologi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. Modalitas Fisioterapi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.3.1 Running zig – zag .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2 T-Test Agility.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3. Kerangka Berfikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4. Keaslian Peneliti .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PELAKSANAAN STUDI KASUS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1. Pengkajian Fisioterapi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1. Anamnesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.2. Pemeriksaan fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.3. Pemeriksaan Spesifik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2. Pelaksanaan Fisioterapi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3. Hasil Terapi Akhir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Uraian Umum .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Problematika Pasien.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3 Hasil Perkembangan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4 Hasil Pelaksanaan Terapi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5 Mekanisme latihan running zig-zag with sprint.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENUTUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1. Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kelompok Otot Tungkai Bawah .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Rencana Pelaksanaan Kegiatan.....**Error!  
Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Pemasukan .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Pengeluaran.....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot-Otot Tungkai Bawah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<a href="#">Gambar 3. 1 Kerangka Berpikir</a> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.3 1 Running zig zag .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.3 2 Treamill test .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>