

INTISARI

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

DIPLOMA III FISIOTERAPI

KRISNA SETIYAWAN

NIM : 109120028

KARYA TULIS ILMIAH

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

Latar belakang dan tujuan penelitian : Kemampuan dalam mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan secara terus menerus. Pada teknik latihan *Running zig-zag with sprint* dapat dilakukan dilapangan terbuka dan ada sedikit rintangan yang diberikan berupa *cone*. Yang mana pemain diperintahkan untuk lari dengan kecepatan penuh menuju *cone* satu ke *cone* terakhir dengan ditambah lari *sprint* sampai jarak yang ditentukan. Oleh karena pengulangan terhadap setiap gerakan yang dilakukan akan memperkuat reflek. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam merespon kecepatan dan kelincahan.

Metode Penelitian : Penanganan utama pada kasus ini adalah berupa latihan *running zig-zag with sprint* bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Subjek adalah Pemain Futsal Bintang Jambe Cilacap. Diberikan tindakan terapi sebanyak 3(tiga) kali dengan problematika adanya penurunan kecepatan dan kelincahan.

Pembahasan : Setelah dilakukan terapi sebanyak 3(tiga) kali dengan modalitas *running zig zag with sprint* didapatkan adanya peningkatan kecepatan dan kelincahan

Simpulan dan saran : Dari hasil evaluasi yang didapatkan, *running zig-zag with sprint* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal. Saran yang dapat diberikan semoga pemberian modalitas *running zig-zag with sprint* dapat dijadikan pilihan yang efektif khususnya bagi fisioterapi dalam memberikan penanganan kepada pasien dengan kondisi penurunan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal.

ABSTRAC

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

DIPLOMA III FISIOTERAPI

KRISNA SETIYAWAN

NIM : 109120028

APPLICATION AND RUNNING ZIG ZAG WITH SPRINT TO IMPROVE SPEED AND AGILITY IN FUTSAL PLAYERS

Background and research objectives: The ability to anticipate movement can be improved by doing continuous training. In the Running zig-zag with sprint training technique, it can be done in an open field and there are few obstacles given in the form of cones. Where players are instructed to run at full speed towards one cone to the last cone with added sprints until the specified distance. Because repetition of each movement performed will strengthen reflexes. So that it can improve the player's ability to respond to speed and agility.

Research Methods: The main handling in this case is in the form of running zig-zag with sprint training with the T-Test Agility measuring instrument which aims to increase speed and agility. The subject is Bintang Jambes Cilacap Futsal Player. Given therapy action as much as 3 (three) times with the problem of decreased speed and agility.

Discussion: After therapy for 3 (three) times with the modality of running zig zag with sprint and using the T-Test Agility measuring instrument, it was found that there was an increase in speed and agility.

Conclusions and suggestions: From the evaluation results obtained, running zig-zag with sprint has an effect on increasing speed and agility in futsal players. The suggestion that can be given is that the modality of running zig-zag with sprint can be used as an effective choice, especially for physiotherapy in providing treatment to patients with conditions of decreased speed and agility in futsal players.

