

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND*  
TERHADAP DAYA LEDAK DAN KECEPATAN PADA  
PEMAIN SEPAK BOLA USIA 9-16 TAHUN  
(Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen)**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh  
**ANISA EKA PRASYAMTI**  
E2014004

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTRAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2018**

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND*  
TERHADAP DAYA LEDAK DAN KECEPATAN  
PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 9-16 TAHUN  
(Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen)**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada  
Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh  
ANISA EKA PRASYAMTI  
E2014004**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2018**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul

### **PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* TERHADAP DAYA LEDAK DAN KECEPATAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 9-16 TAHUN DI SEKOLAH SEPAK BOLA INDONESIA MUDA SRAGEN**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 1 Juli 2018



**Anisa Eka Prasyanti**  
E2014004

#### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anisa Eka Prasyamti

NIM : E2014004

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Latihan *Alternate Leg Bound* terhadap Daya Ledak dan Kecepatan pada Pemain Sepak Bola Usia 9-16 Tahun di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen


Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : 1 Juli 2018

Yang menyatakan

  
Anisa Eka Prasyamti  
E2014004

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND*  
TERHADAP DAYA LEDAK DAN KECEPATAN  
PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 9-16 TAHUN  
DI SEKOLAH SEPAK BOLA INDONESIA MUDA  
SRAGEN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian skripsi Program Studi  
Sarjana Terapan Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Juli 2018

Pembimbing I



Wahyuni, S.KM, M.Kes., MM  
NIDN. 0625056502

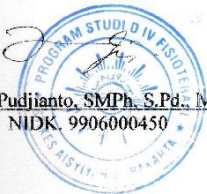
Pembimbing II



Yudha Wahyu Putra, SSt.Ft., M.Or  
NIDN. 0621058704

Mengetahui  
Kaprodik DIV Fisioterapi

  
Maskun Pudjianto, SMPd, S.Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450



**PENGESAHAN PENGUJI**

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND*  
TERHADAP DAYA LEDAK DAN KECEPATAN  
PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 9-16 TAHUN  
DI SEKOLAH SEPAK BOLA INDONESIA MUDA  
SRAGEN**

dibuat untuk melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada ujian skripsi pada tanggal 11 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 11 Juli 2018

Mengesahkan,

- Penguji 1. Maskun Pudjianto, SMPh, S.Pd., M.Kes (.....)  
NIDK. 9906000450
2. Wahyuni, S.KM, M.Kes., MM (.....)  
NIDN.0625056502
3. Yudha Wahyu P, SSt.Ft., M.Or (.....)  
NIDN. 0621058704

Mengetahui  
Kaprodik DIV Fisioterapi

Maskun Pudjianto, SMPh, S.Pd., M.Kes  
NIDK. 9906000450

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan judul Pengaruh Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Daya Ledak Dan Kecepatan Pada Pemain Sepak Bola Usia 9-16 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Sragen.

Proposal skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan proposal skripsi ini.

Selesainya proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun material secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku ketua STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
2. Maskun Pudjianto, S.MPH, M.Kes selaku KAPRODI DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
3. Winarni, S.SiT., MPH selaku SEKPRODI DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
4. Wahyuni, S.KM., M.Kes., MM dan Yudha Wahyu Putra, SSt.Ft., M.Or selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen dan staff di lingkungan Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
6. Segenap dosen pengajar, karyawan dan staf tata usaha STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

7. Kedua orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa batas waktu.
8. Sahabat, teman dan orang-orang yang selalu ada untuk memberikan bantuan dan dukungan baik dalam keadaan suka maupun duka.
9. Teman seperjuangan DIV Fisioterapi angkatan 2014 STIKES 'Aisyiyah Surakarta, serta pembimbing lahan yang telah memberikan semangat kepada peneliti.
10. Semua pihak lain yang telah membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan proposal skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap proposal skripsi ini dapat menjadi salah satu karya tulis dari hasil pembelajaran yang sudah ditempuh kurang lebih selama 4 tahun. Semoga proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 1 Juli 2018

Penulis

Anisa Eka Prasyamti