

**LATIHAN *FRONT CONE HOPS* DAN *ZIG-ZAG DRILL* UNTUK  
MENINGKATKAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA  
PEMAIN BASKET**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

**MUHAMMAD ALIFUDHIN ABIYOGA**  
**E2016028**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

**LATIHAN *FRONT CONE HOPS* DAN *ZIG-ZAG DRILL* UNTUK  
MENINGKATKAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA  
PEMAIN BASKET**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta**

**Oleh :**

**MUHAMMAD ALIFUDHIN ABIYOGA  
E2016028**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### **LATIHAN *FRONT CONE HOPS* DAN *ZIG-ZAG DRILL* UNTUK MENINGKATKAN POWER OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BASKET**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas '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 Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.



Muhammad Altudhin Abiyoga

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Alifudhin Abiyoga

NIM : E2016028

Jenis Karya : Skripsi

Judul : "Latihan Front Cone Hops dan Zig - Zag Drill untuk meningkatkan Power Otot Tungkai pada Pemain Basket"

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti (Non-Exclusof Royalti-Free Right) kepada Univeritas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan 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 : 8 Juli 2020

Yang menyatakan



Muhammad Alifudhin Abiyoga

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul:

### ***FRONT CONE HOPS DAN ZIG-ZAG DRILL UNTUK MENINGKATKAN POWER OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BASKET***

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Juli 2020

Pembimbing I



Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M. Kes  
NIDN. 9906000450

Pembimbing II



Nasri, M.Or  
NIDN. 0627029201

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma IV Fisioterapi



An Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini dengan judul:

### **LATIHAN *FRONT CONE HOPS* DAN *ZIG-ZAG DRILL* UNTUK MENINGKATKAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BASKET**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 25 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat atau syah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Agustus 2020

Mengesahkan,

- Penguji
1. Rina Sri Widayati, S.KM., M.Kes.  
NIDN. 0625097901 
  2. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M. Kes  
NIDN. 9906000450 
  3. Nasri., M.Or  
NIDN. 0627029201 

Mengetahui  
Kaprosdi Diploma IV Fisioterapi  
  
Ari Sarti Mei Leni, SSi.FT., M.Or  
NIDN. 0605059001

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullah Wabarokatu

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT kepadanya kita menyembah dan meminta ampun atas khilaf yang telah kita lakukan. Shalawat serta salam tercurah kepada Rasulullah nabi Muhammad SAW semoga kelak kita dikumpulkan dalam barisan beliau, yaitu orang-orang yang mendapat syafaat. Rasa syukur dan terimakasih penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “*LATIHAN FRONT CONE HOPS DAN ZIG-ZAG DRILL UNTUK MENINGKATKAN POWER OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BASKET*”. Selama penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Didalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ari Sapti Mei Leni, SSt. FT., M.Or selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Maskun Pudjianto, S.MPh., SPd., M. Kes selaku pembimbing I yang selalu memberi bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Nasri, M.Or selaku pembimbing II yang selalu memberi bimbingan dan saran sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Kedua orang tua tercinta, ibu Sumiyati dan bapak Herman Van der borne, juga kakak Taufan abiyoga yang telah mendo’akan, memberi semangat dan dukungan penuh sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Teman-teman Universitas ‘Aisyiyah Surakarta angkatan 2016 yang banyak sekali membantu dan motivasi dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Sahabat, saudara, teman seperjuangan saya dari SMA sampai sekarang yang telah memberi semangat hingga detik ini.

9. Teman-teman Trah Hj. Hadisumengko yang menemani saya berjuang, memberi semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Semua pihak yang membantu penulisan proposal skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan milik Allah SWT oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Warohmatullah Wabarokatu

Surakarta, 10 Maret 2020

Penulis