

**PENERAPAN *LADDER DRILL* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

Komunikasi Informasi dan Edukasi

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Program
Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



Oleh:

DIVA FARHAN FAIQ

202115018

PRODI DIV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA

2025

**PENERAPAN *LADDER DRILL* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

**“Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Diploma
IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta”**



Oleh:

DIVA FARHAN FAIQ

202115018

**PRODI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN KIE

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa project tugas akhir saya dengan judul:

PENERAPAN *LADDER DRILL* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN SEPAK BOLA

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

Surakarta, 22 Agustus 2025



DIVA FARHAN FAIQ

NIM. 202115018

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Diva Farhan Faiq

NIM : 202115018

Jenis Karya : Vidio

Judul : Penerapan *Ladder drill* dan *Shuttle run* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Sepak Bola

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*NonEkslusif-Royalti-free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), menawar dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta, dan sebagai pemilik hak cipta.

Surakarta, 22 Agustus 2025



DIVA FARHAN FAIQ

NIM. 202115018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas akhir dengan judul:

PENERAPAN *LADDER DRILL* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN SEPAK BOLA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian tugas akhir Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 17 Mei 2025

Pembimbing



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN.0615059502

Mengetahui,

Kepala Program DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

PENERAPAN *LADDER DRILL* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN SEPAK BOLA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project* Akhir ini telah diujikan pada Sidang Project Akhir pada tanggal 22 Mei 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Project Akhir pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Agustus 2025

Mengesahkan,

Penguji

1. Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M
NIDN.0609029501
2. Asita Rohmah Mutnawasitoh, S. Tr.Ftr., M.Fis
NIDN.0616019401
3. Dita Mirawati, S. Tr.Ftr., M.Fis
NIDN.0615059502

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Kepala Program DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis

NIDN.0615059502

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya yang telah dianugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul **“Penerapan Ladder drill dan Shuttle run Terhadap Peningkatan Agility Pada Pemain Sepak Bola”** untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Oleh karena itu, dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Riyani Wulandari, S. Kep., Ns., M. Kep., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M. Fis, selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M. Fis, selaku dosen pembimbing tugas akhir.
4. Segenap dosen pengajar di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, yang telah membantu penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Umi dan Abi ku terima kasih sebesar besarnya atas segala dukungan, bantuan, doa, dan perhatian yang tiada henti.
6. Kembaran ku tercinta dan keluarga besar.
7. Kepada Fina Aulia, Muhammad Nawfal dan teman-teman Trah Opet yang telah banyak membantu dan membersamai proses penulis dari awal hingga akhir. Terima kasih atas segala bantuan, waktu, *support* serta kebaikan dan ketulusan yang diberikan kepada penulis selama ini.
8. Seluruh teman-teman Fisioterapi Angkatan 2021 yang telah banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama kuliah.
9. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis, namun tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan dan doa baik yang diberikan kepada penulis.

10. Kepada diri saya sendiri, Farhan atas segala kerja keras dan semangat untuk terus mengerjakan tugas akhir hingga akhir.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan tugas akhir. Penulis berharap tugas akhir ini dapat menjadi salah satu karya tulis yang dapat memberikan manfaat bagi fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, April 2025

penulis