

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

Diva Farhan Faiq & Dita Mirawati

farhanfaiq33@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Olahraga merupakan aktivitas yang sangat berperan penting untuk kebugaran jasmani seseorang dan juga salah satu metode penting untuk mengurangi stress, salah satu olahraga paling diminati dan terkenal di seluruh dunia termasuk Indonesia adalah sepak bola. Sepak bola adalah olahraga yang membutuhkan banyak keterampilan teknis serta keseimbangan statis, semi dinamis, dan dinamis. Sepak bola merupakan olahraga beregu yang dipertandingkan oleh dua kesebelasan dengan mengimplikasikan elemen fisik, mental, Teknik dan taktik, serta diaplikasikan dengan kedua regu pemain saling memperebutkan dan menendang sebuah bola bertujuan untuk gol ke gawang musuh sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan peraturan-peraturan yang telah ditentukan sebagai acuan. *Agility* sangat penting bagi pemain bola karena untuk melakukan pertahanan dan melakukan serangan. Upaya promotif meningkatkan *agility* pada pemain sepak bola, maka diperlukan suatu media Komunikasi, Edukasi, dan Informasi (KIE). **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan terutama bagi pemain sepak bola tentang cara meningkatkan *agility* **Metode:** Media KIE yang dipilih berupa video sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan yang dibuat dengan memperhatikan pedoman dari Universitas, Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media KIE berupa video yang berjudul “Penerapan *Ladder drill* dan *Shuttle run* terhadap peningkatan *Agility* pada pemain sepak bola” berisi tentang cara meningkatkan *agility* dengan Latihan *ladder drill* dan *shuttle run*. **Kesimpulan:** Video yang berjudul “Penerapan *Ladder drill* dan *Shuttle run* terhadap peningkatan *Agility* pada pemain sepak bola” dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran praktisi kesehatan terutama pada pemain sepak bola.

Kata Kunci: Pemain Sepak Bola, Peningkatan *Agility*, Latihan *Ladder drill*, Latihan *Shuttle run*