

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *NORDIC HAMSTRINGS* TERHADAP
KECEPATAN LARI PADA PEMAIN UNIT KEGIATAN MAHASISWA
SEPAK BOLA**



Oleh:

Irvan Dwi Susanto

NIM 151610283011

PROGRAM STUDI DIPLOMA-IV FISIOTERAPI

FAKULTAS VOKASI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *NORDIC HAMSTRINGS* TERHADAP KECEPATAN
LARI PADA PEMAIN UNIT KEGIATAN MAHASISWA SEPAK BOLA**

Oleh:

Irvan Dwi Susanto

NIM. 151610283011

Telah disetujui,

Surabaya, 9 Juli 2020

Pembimbing



Yudith Dian Prawitri, dr.,Sp.KFR

NIP 19830610 201404 2 003

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi

Universitas Airlangga



Nuniek Nugraheni S.,dr.,Sp.KFR-K

NIP 19601220 198912 2 001

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *NORDIC HAMSTRINGS* TERHADAP KECEPATAN
LARI PADA PEMAIN UNIT KEGIATAN MAHASISWA SEPAK BOLA**

Oleh:

Irvan Dwi Susanto

NIM. 151610283011

Telah disetujui,

Surabaya, 9 Juli 2020

Supervisor



Yulia Trisnawati, SST.FT

NIP 19730703 200701 2 006

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi

Universitas Airlangga



Nuniek Nugraheni S.,dr.,Sp.KFR-K

NIP 19601220 198912 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *NORDIC HAMSTRINGS* TERHADAP KECEPATAN
LARI PADA PEMAIN UNIT KEGIATAN MAHASISWA SEPAK BOLA**



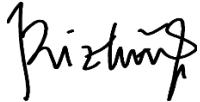
Oleh:

Irvan Dwi Susanto

NIM. 151610283011

Telah diuji dan disahkan pada tanggal 21 Juli 2020 dan
direvisi sesuai notulensi tim penguji.

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Yudith Dian Prawitri, dr.,Sp.KFR</u> NIP 19830610 201404 2 003	1. 
2. <u>Yulia Trisnawati, SST.FT</u> NIP 19730703 200701 2 006	2. 
3. <u>Rizky Praditiwi A.G., S.Tr.Fis., S.K.M</u> NIP 1985057 200912 2 005	3. 

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irvan Dwi Susanto

NIM : 151610283011

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul PENGARUH LATIHAN *NORDIC HAMSTRINGS* TERHADAP KECEPATAN LARI PADA PEMAIN UNIT KEGIATAN MAHASISWA SEPAK BOLA benar-benar hasil karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam penulisan ini ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan atau ada pihak yang mengajukan gugatan, maka saya bersedia menerima seluruh sanksi/hukuman atas perbuatan tersebut, termasuk pembatalan maupun pencabutan ijazah yang saya peroleh di Universitas Airlangga. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya.

Surabaya, 9 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



Irvan Dwi Susanto

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan keselamatan, kesehatan, dan kasih sayangNya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Nordic Hamstrings* Terhadap Kecepatan Lari Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola” di tengah masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan tugas akhir saya sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.

Kesempatan ini saya juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Yudith Dian Prawitri, dr.,Sp.KFR sebagai Pembimbing Penelitian yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Yulia Trisnawati, SST.FT sebagai Supervisor yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Budi Utomo, dr., M.Kes atas arahan metodologi penelitian proposal skripsi saya.
4. Budiono, dr., M.Kes sebagai penguji proposal skripsi saya.
5. Rizky Praditiwi A.G., S.Tr.Fis., S.K.M sebagai penguji sidang skripsi saya.
6. Prof. Dr. Mohammad Nasih, S.E., M.T., Ak. sebagai Rektor Universitas Airlangga.
7. Dr. H.Widi Hidayat, S.E., M.Si., Ak., CMA sebagai Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
8. Dr. Joni Wahyuhadi, dr., Sp. BS (K) Sebagai Direktur Utama RSUD Dr. Soetomo Surabaya.
9. Nuniek Nugraheni S., dr., Sp.KFR-K sebagai Koordinator Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
10. Seluruh dosen pengajar, instruktur, senior, dan fisioterapis Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Dr. Soetomo Surabaya atas dukungan, motivasi, dan ilmu yang diberikan selama menjalani kuliah dan praktik.

11. Seluruh staff program studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga atas bimbingan dan informasi yang diberikan selama masa perkuliahan kuliah.
12. Allah SWT yang dengan rahmat, ridho, dan perlindunganNya sehingga saya bisa seperti sekarang.
13. Nabi Mohammad SAW yang telah membimbing kita dari zaman kebodohan menuju ke zaman yang penuh dengan pengetahuan.
14. Kedua orang tua saya Salamun dan Rupiani yang dengan sabar dalam merawat, membimbing, mendidik, saya. Terima kasih atas dukungan dan doa tulus yang selalu kalian panjatkan untuk saya. Tanpa kalian saya bukan apa-apa.
15. Kakak, Kakak ipar, Sepupu serta semua keluarga besar yang sudah memberikan dukungan dan doa yang tulus untuk saya.
16. Teman-teman saya, Farid Aditya, Farrel, Hizam, yang selalu mendukung, memotivasi, mendoakan dan mau mendengarkan keluh kesah saya.
17. Amellia, Devita, dan Reinhard atas bantuan dan tukar pikiran yang diberikan dalam penyusunan skripsi ini.
18. Keluarga Mahasiswa Fisioterapi angkatan 2016 “CALCANEUS” untuk 4 tahun kebersamaan yang sangat berarti. Berkat kalian, masa perkuliahan saya menjadi sangat berkesan dan penuh kebahagiaan. Terima kasih banyak.
19. Kakak-kakak Mahasiswa Fisioterapi angkatan 2014 “CARPAL”, adik-adik angkatan 2017 “MALEOLLUS”, angkatan 2018 “HUMERUS”. Terima kasih atas dukungan dan doa yang sudah kalian panjatkan. Semoga kita semua tetap bisa saling sapa di kemudian hari.
20. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Saya juga mengucapkan mohon maaf atas kesalahan dan kekhilafan baik yang disengaja maupun tidak disengaja selama saya menempuh pendidikan Diploma-IV Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Airlangga. Akhir kata, semoga

penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan pelayanan kesehatan.

Surabaya, 9 Juli 2020

Peneliti