



**HUBUNGAN KETERBATASAN FLEKSIBILITAS
HAMSTRING DENGAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN
SEPAK BOLA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

YUDI HOEROMADON

1610702045

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2019**



**HUBUNGAN KETERBATASAN FLEKSIBILITAS
HAMSTRING DENGAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN
SEPAK BOLA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

YUDI HOEROMADON

1610702045

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2019**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yudi Hoeromadon

NPM : 1610702045

Tanggal : 7 Februari 2019

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia di proses sesuai dengan ketentuan berlaku.

Jakarta, 7 Februari 2019

Yang menyatakan

A green revenue stamp (Meterai Tempel) with a value of 6000 Rupiah. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "METERAI TEMPEL", "6000", and "RUPIAH". A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

(Yudi Hoeromadon)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yudi Hoeromadon
NRP : 1610702045
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non –exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Fleksibilitas Hamstring dengan *Vertical Jump* Pada Sepak Bola Remaja.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 27 Mei 2019

Yang menyatakan,



(Yudi Hoeromadon)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Yudi Hoeromadon
NRP : 1610702045
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas *Hamstring* dengan *Vertical Jump* Pada Pemain Sepak Bola Remaja.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



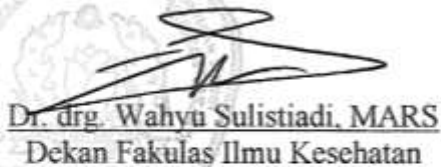
Agusdiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr
Ketua Penguji



Eko Wibowo, S.Ft, M.Fis
Penguji I



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 Juni 2019

HUBUNGAN KETERBATASAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING DENGAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN SEPAKBOLA REMAJA

Yudi Hoeromadon

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan vertical jump pada pemain sepak bola remaja. CMJ test dilakukan untuk menjadi tolak ukur atas keterkaitannya dengan keterbatasan fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola muda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain cross-sectional. Tes yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas hamstring adalah passive straight leg raise (PSLR). Sampel penelitian dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pada siswa sekolah sepak bola Jayakarta dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang yang masing-masing kelompok sebanyak 16 orang. Analisis data hasil uji statistik pada kelompok 1 (FG) pengukuran vertical jump yaitu memiliki hasil dengan rerata 37.76 pada kelompok 2 (NFG) didapati hasil rerata 30.91. Analisis data menggunakan uji parametrik pearson's test terdapat hasil $p = 0.965$ ($p < 0.05$) pada kelompok 2 (NFG) maka data tidak signifikan. Kesimpulan dari data hasil penelitian yaitu tidak ada hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan vertical jump pada siswa SSB Jayakarta.

Kata Kunci : Fleksibilitas hamstring (PSLR), Vertical jump (CMJ), Sepak Bola.

CORRELATION AMONG LIMITED HAMSTRING FLEXIBILITY ON VERTICAL JUMP IN YOUNG SOCCER PLAYERS

Yudi Hoeromadon

Abstract

This research was conducted to determine the relationship of the limitations of hamstring flexibility with vertical jumps in young football players. The CMJ test was conducted to be a benchmark for its association with the limitations of hamstring muscle flexibility in young soccer players. The research method used is cross-sectional design. The test used to measure hamstring flexibility is passive straight leg raise (PSLR). The research sample was selected according to the inclusion and exclusion criteria of Jayakarta soccer school students with a total sample of 32 people divided into two groups of 16 people each. Statistical analysis of the results of statistical tests in group 1 (FG) measurement of vertical jump that has results with an average of 37.76 in group 2 (NFG) found the average results of 30.91. Data analysis using Pearson's parametric test results showed $p = 0.965$ ($p < 0.05$) in group 2 (NFG) then the data were not significant. The conclusion from the research data is that there is no relationship between the limitations of hamstring flexibility with vertical jumps on Jayakarta SSB students.

Keywords: Hamsting Flexibility, PSLR, Vertical Jump (CMJ), Soccer.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Maret 2019 ini adalah “Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring Dengan *Vertical Jump* Pada Pemain Sepak Bola Remaja”. Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak Heri Wibisono AMd.FT, S.Pd. M.Si, selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan karya ilmiah ini.

Disamping itu ucapan terimakasih juga disampaikan kepada ayah dan ibu serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan semangat serta doa. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada teman-teman kelompok penelitian Dita, Utami dan Ni Putu, yang telah memberikan semangat penuh dan membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah akhir ini. Kepada teman-teman dan sahabat seperjuangan dari awal hingga akhir semester perkuliahan. Kepada semua teman-teman D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2016. Kepada teman dan sahabat diluar kuliah yang telah menemani dan memberikan dukungan nya selama ini. Juga kepada pelatih sekolah sepak bola Jayakarta Ragunan yang telah memberi dukungan dan fasilitas, sehingga karya tulis ini terlaksana dengan baik.

Jakarta, 1 Maret 2019

Penulis

Yudi Hoeromadon

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGHANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penelitian	3
I.5 Manfaat Penelitian	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
II.1 Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring.....	5
II.2 Otot Hamstring	8
II.3 <i>Vertical Jump</i>	11
II.4 Sepak Bola.....	12
II.5 Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring Dengan <i>Vertical Jump</i> Dengan Pemain Sepak Bola Remaja	15
II.6 Kerangka Berpikir	16
II.7 Kerangka Konsep	17
II.8 Hipotesa.....	17
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 18
III.1 Rancangan Penelitian	18
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	19
III.3 Penentuan Sumber Data	19
III.4 Variabel Penelitian	21
III.5 Instrumen Penelitian.....	24
III.6 Prosedur Penelitian.....	25
III.7 Analisis Data Penelitian	27
 BAB IV HASIL DAN DATA PENELITIAN	 29
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	29
IV.2 Uji Normalitas dan Homogenitas Data	30
IV.3 Uji Hipotesa	31

BAB V PEMBAHASAN	33
V.1 Kondisi Subjek Penelitian	33
V.2 Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring Dengan <i>Vertical Jump</i> Pada Pemain Sepak Bola Remaja SSB Jayakarta	35
V.3 Keterbatasan Dalam Penelitian	36
 BAB VI PENUTUP	 37
VI.1 Kesimpulan	37
 DAFTAR PUSTAKA	 38
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Normal <i>Countermovement Jump</i>	12
Tabel 2	Variabel Terikat	21
Tabel 3	Variabel Bebas	22
Tabel 4	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, Berat Badan, dan Tinggi Badan	30
Tabel 5	Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	31
Tabel 6	Uji Hipotesa Kelompok 2 (NFG).....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tes PSLR	10
----------	----------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Penelitian
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	<i>Quesioner Responden</i>
Lampiran 4	Daftar Peserta Penelitian
Lampiran 5	Persetujuan Etik
Lampiran 6	Surat Persetujuan SSB Jayakarta
Lampiran 7	Uji SPSS
Lampiran 8	Dokumentasi
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarsm
Lampiran 10	Hasil Turnitin