



**HUBUNGAN KETERBATASAN FLEKSIBILITAS *HAMSTRING*
DENGAN KECEPATAN MENENDANG PADA
SEPAK BOLA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

UTAMI RIZKIANA RAMADHANTI

1610702055

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

2019



**HUBUNGAN KETERBATASAN FLEKSIBILITAS *HAMSTRING*
DENGAN KECEPATAN MENENDANG PADA
SEPAK BOLA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

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

UTAMI RIZKIANA RAMADHANTI

1610702055

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

PERNYATAAN ORISINILITAS

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

Nama : Utami Rizkiana Ramadhanti

NRP : 1610702055

Tanggal : 24 Juni 2019

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

Jakarta, 24 Juni 2019

METERAI
TEMPEL
TEL
20
K1151AFF982430629
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Yang Menyatakan

(Utami Rizkiana Ramadhanti)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Utami Rizkiana Ramadhanti
NRP : 1610702055
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 Kecepatan Menendang Pada Pemain
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 Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap
mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak
Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 24 Juni 2019

Yang menyatakan,



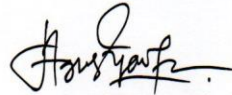
(Utami Rizkiana Ramadhanti)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Utami Rizkiana Ramadhanti
NRP : 1610702055
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas *Hamstring*
dengan Kecepatan Menendang 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.



Agusriyawan, 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)



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



Dekan Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 24 Juni 2019

HUBUNGAN KETERBATASAN HAMSTRING DENGAN KECEPATAN MENENDANG PADA PEMAIN SEPAK BOLA REMAJA

Utami Rizkiana Ramadhanti

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan fleksibilitas hamstring dari kemampuan sepak bola tertentu, seperti menendang bola pada sepak bola remaja. Tiga puluh dua pemain sepak bola laki-laki (umur 14-19 tahun) dari semi profesional sepak bola akademi berpartisipasi secara sukarela pada penelitian ini. Data tentang penilaian fleksibilitas hamstring (unilateral passive straight-leg raise test: PSLR), dan kecepatan menendang bola dalam hal kecepatan bola kaki dominan (KSdom) dan tidak dominan (KSnon-dom). Penelitian ini merupakan survei dengan desain cross sectional control group design. Analisis cluster dikelompokkan berdasarkan fleksibilitas hamstring, membagi peserta menjadi kelompok fleksibel (FG) dan kelompok tidak fleksibel (NFG) dalam kaitannya dengan kinerja pada test PSLR. Data penelitian menggunakan aplikasi SPSS versi 21 dengan Kendall-tau test. Didapatkan hasil $p > 0.005$ tidak signifikan, sehingga tidak terdapat hubungan antara NFG dengan KS dom dan KS non dom.

Kata Kunci: Fleksibilitas Hamstring, Kecepatan Menendang Bola, Passive Straight Leg Raise Test

CORRELATION AMONG LIMITED HAMSTRING FLEXIBILITY ON KICKING SPEED IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Utami Rizkiana Ramadhanti

Abstract

This research to analyse the correlation among limited hamstring flexibility on specific football skills, such as kicking speed in young football players. Thirty-two male football players (aged 14–18) from a semi-professional football academy participated voluntarily in this study. Data about hamstring flexibility (unilateral passive straight-leg raise test: PSLR), and kicking speed in terms of ball speed dominant (KSdom) and non-dominant (KSnon-dom) leg were collected. This study is a survey with cross sectional control group design. Cluster analysis grouped according to hamstring flexibility, dividing participants into a flexible group (FG) and a non-flexible group (NFG) in relation to performances on the PSLR test. This study uses the versión 21 SPSS with Kendall-tau Test. The result is not signifikan $p > 0.05$, there is not a correlation among NFG between KS dom and KS non dom.

Keywords: Hamstring Flexibility, Kicking Speed, Passive Straight-Leg Raise Test

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas *Hamstring* dengan Kecepatan Menendang Pada Sepak Bola Remaja” dengan lancar.

Telah selesainya penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada bapak Heri Wibisono, M.Si selaku kepala Program Studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta dan sebagai Dosen Pembimbing karena telah banyak membantu, dan memberikan banyak saran dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah akhir ini.

Disamping itu ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Ayah dan Ibu serta seluruh keluarga yang selalu memberikan penulis semangat serta doanya. Kepada teman penelitian yaitu Ni Putu, Dita dan Yudi yang telah memberikan semangat penuh dan membantu dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Kepada teman-teman selama perkuliahan Candy yang beranggotakan Rhea, Gabriella, Ni Putu, Imas. Kepada teman-teman kelompok praktik L yang beranggotakan Rizky, Farraz, Anna, dan Wardah yang telah menemani masa praktik penulis. Kepada teman se-domisili Dhea. Kepada semua teman-teman D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2016. Kepada Laras, Icha, Tasha, Ardha, Niniz, Mayang dan Riska yang telah menemani dan memberikan dukungannya selama ini. Kepada Pembina dan Pelatih SSB Jayakarta dan seluruh responden yang telah bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang. Penulis mohon maaf karena Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna.

Jakarta, 24 Juni 2019

Penulis

(Utami Rizkiana Ramadhanti)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	4
I.3 Rumusan Masalah.....	4
I.4 Tujuan Penulisan	4
I.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Keterbatasan Fleksibilitas Otot Hamstring	6
II.2 Kecepatan Menendang Bola	13
II.3 Sepak Bola Remaja	20
II.4 Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas Otot Hamstring terhadap Kecepatan Menendang pada Sepak Bola Remaja.....	21
II.5 Kerangka Berpikir	23
II.6 Kerangka Konsep	24
II.7 Hipotesa	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
III.1 Rancangan Penelitian	26
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	27
III.3 Penentuan Sumber Data	27
III.4 Variabel Penelitian	29
III.5 Instrumen Penelitian	31
III.6 Prosedur Penelitian	32
III.7 Analisis Data Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian	36
IV.2 Uji Normalitas dan Homogenitas Data	37
IV.3 Uji Hipotesis	38

BAB V PEMBAHASAN	40
V.1 Kondisi Sampel Penelitian	40
V.2 Hubungan Kelompok Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring (NFG) terhadap Kecepatan Menendang pada Pemain Sepak Bola Remaja	42
V.3 Kendala Dalam Penelitian	44
BAB VI PENUTUP	45
VI.1 Kesimpulan	45
DAFTAR PUSTAKA	46
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel Terikat	29
Tabel 2	Variabel Bebas	30
Tabel 3	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, TB, dan BB	36
Tabel 4	Uji Normalitas Distribusi dan Uji Homogenitas Varian	37
Tabel 5	Uji Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Otot-otot <i>Hamstring</i>	9
Gambar 2	<i>Passive Straight-Leg Raise</i>	11
Gambar 3	<i>In-step kick</i>	18
Gambar 4	Tempat Pelaksanaan Menendang	18

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Penelitian
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Quisioner Responden
- Lampiran 4 Ethical Clearance
- Lampiran 5 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 6 Daftar Siswa Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin