



**HUBUNGAN KETERBATASAN FLEKSIBILITAS *HAMSTRING*
DENGAN *AGILITY* PADA PEMAIN SEPAK BOLA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

NI PUTU LISTYARINI RAHAYU

1610702059

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI

2019



**HUBUNGAN KETERBATASAN FLEKSIBILITAS *HAMSTRING*
DENGAN *AGILITY* PADA PEMAIN SEPAK BOLA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH

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

NI PUTU LISTYARINI RAHAYU

1610702059

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

2019

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ni Putu Listyarini Rahayu

NRP : 1610702059

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

Yang menyatakan,



(Ni Putu Listyarini Rahayu)

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

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

Nama : NI Putu Listyarini Rahayu
NRP : 1610702059
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 Keterbatasan Fleksibilitas *Hamstring* Dengan *Agility* 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,



(Ni Putu Listyarini Rahayu)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Ni Putu Listyarini Rahayu
NRP : 1610702059
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas *Hamstring*
dengan *Agility* 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.



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



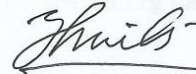
Eko Wibowo, S.Ft, M.Fis
Penguji I



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



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



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 AGILITY PADA PEMAIN SEPAK BOLA REMAJA

Ni Putu Listyarini Rahayu

Abstrak

Agility pada permainan sepak bola dapat dilihat saat pemain dengan cepat, mengubah arah bola, mengambil bola dari lawan. Agility seseorang dipengaruhi oleh fleksibilitas. Terutama pada fleksibilitas hamstring. Otot hamstring sebagai otot penggerak tungkai atau paha. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan agility pada pemain sepak bola remaja. Metode yang digunakan pada penelitian ini dengan desain cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah pemain sepak bola dari Sekolah Sepak Bola Jayakarta di Ragunan Jakarta, yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah sampel 32 orang. Penelitian ini memiliki dua kelompok pengukuran dengan masing-masing kelompok berjumlah 16 orang. Pada penelitian ini terdapat tes yang digunakan untuk mengukur agility yaitu BAT (Balsom Agility Test). Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan uji statistik parametrik Bivariate Pearson Test didapatkan hasil berupa hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan agility memiliki nilai $p = 0,893$ dimana hasil ini tidak signifikan dan terdapat koefisien korelasi dengan nilai $-0,037$ dimana hasil yang didapat sangat rendah. Sehingga tidak adanya hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan agility pada pemain sepak bola remaja.

Kata Kunci : Agility, Fleksibilitas Hamstring, Passive Straight Leg Raise, Sepak Bola

CORRELATION AMONG LIMITED HAMSTRING FLEXIBILITY ON AGILITY IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Ni Putu Listyarini Rahayu

Abstract

Agility on football can be seen when a player with quick, changing the direction the ball, get the ball from a rival. Agility someone affected by flexibility. Especially on flexibility hamstring. Hamstring muscle as the limb or thigh muscle. The purpose of this study is to know whether or not there is limited flexibility hamstring on agility in young football player. Method used in the research by design cross sectional. The sample is football players from school football jayakarta in ragunan jakarta , who are selected based on criteria inclusion and exclusion with the sample of the 32 people. This study has two group with 16 people in each group. The test used to measure agility is BAT (Balsom Agility Test). Based on hypothesis testing performed by parametric statistical tests Biavariate Pearson Test results obtained in the form of a correlation among limited hamstring flexibility on agility has a value of $p = 0,893$ where these results are not significant and there is a correlation coefficient with a value of -0.037 where the results obtained are very low. So there is no correlation among limited hamstring flexibility on agility in young football players.

Keywords : Agility, Football Player, Hamstring Flexibility, Passive Straight Leg Raise

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir yang berjudul “Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas *Hamstring* Dengan *Agility* Pada Pemain Sepak Bola Remaja”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Heri Wibisono, Amd.FT, S.Pd, M.Si selaku Kepala Program Studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta dan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Saya juga ucapkan terima kasih kepada dosen D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu, bimbingan selama proses belajar saya di perkuliahan.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orangtua dan keluarga yang telah memberikan semangat dan doa untuk penulis. Terima kasih kepada I Kadek Julian, Candy (Rhea, Gabby, Imas, Utami), Kelompok C (Nanda, Salsa, Okky, Arum) yang telah memberikan semangat dan masukan kepada penulis. Terima kasih kepada tim penelitian tugas akhir ini (Utami, Dita, Yudi) yang telah bekerja sama selama melakukan penelitian. Terima kasih saya ucapkan kepada Kepada semua teman-teman D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2016. Kepada teman-teman semua yang berada diluar kuliah yang telah memberikan semangat dan masukan untuk penulis. Terima kasih untuk SSB Jayakarta GOR Ragunan Jakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam mengikuti serangkaian tes yang telah penulis rencanakan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tugas karya ilmiah ini. Penulis berharap semoga tugas karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata, penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran guna melengkapi kekurangan dalam penulisan tugas karya ilmiah ini.

Jakarta, 6 Februari 2019

Penulis

Ni Putu Listyarini Rahayu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORSINALITAS.....	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.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penulisan.....	3
I.5 Manfaat Penulisan.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Keterbatasan Fleksibilitas Otot Hamstring.....	5
II.2 Agility.....	10
II.3 Sepak Bola.....	14
II.4 Hubungan Fleksibilitas Hamstring Dengan Agility Pemain Sepak Bola.....	16
II.5 Kerangka Berpikir.....	17
II.6 Kerangka Konsep.....	17
II.7 Hipotesa.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
III.1 Rancangan Penelitian.....	19
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
III.3 Penentuan Sumber Data.....	20
III.4 Variabel Penelitian.....	21
III.5 Instrumen Penelitian.....	26
III.6 Prosedur Penelitian.....	27
III.7 Analisis Data Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN DATA PENELITIAN.....	32
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	32
BAB V PEMBAHASAN.....	36
V.1 Kondisi Subjek Penelitian.....	36
V.2 Hubungan Fleksibilitas Hamstring (NFG) Dengan Agility Pada Pemain	

Sepak Bola Remaja.....	38
V.3 Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB VI PENUTUP.....	43
VI.1 Kesimpulan.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Variabel Terikat.....	22
Tabel 2	Definisi Operasional Variabel Bebas.	24
Tabel 3	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, TB, BB.....	33
Tabel 4	Uji Normalitas Distribusi dan Uji Homogenitas Varian.	34
Tabel 6	Uji Statistik Kelompok Pengukuran NFG.	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Passive Straight Leg Raise Test.	7
Gambar 2 Balsom Agility Test.....	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Penelitian
Lampiran 2	Inform Consern
Lampiran 3	Quetioner Responden
Lampiran 4	Ethical Clearance
Lampiran 5	Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 6	Daftar Peserta Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji SPSS
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin