



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

**DITA RIZKI PERMATASARI**

**1610702067**

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



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**DITA RIZKI PERMATASARI**

**1610702067**

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

## 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 : Dita Rizki Permatasari

NPM : 1610702067

Tanggal : 7 Februari 2019

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

Jakarta, 7 Februari 2019

Yang menyatakan



(Dita Rizki Permatasari)

**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 : Dita Rizki Permatasari  
NRP : 1610702067  
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 *Sprint* 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,




(Dita Rizki Permatasari)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Dita Rizki Permatasari  
NRP : 1610702067  
Program Studi : D-III Fisioterapi  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas *Hamstring*  
dengan *Sprint* 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.



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



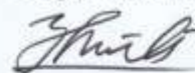
Eko Wibowo, S.Ft, M.Fis  
Penguji I



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 HAMSTRING DENGAN SPRINT PADA PEMAIN SEPAK BOLA REMAJA**

**Dita Rizki Permatasari**

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan sprint pada pemain sepak bola remaja. Metode dalam penelitian ini adalah metode survey dengan desain cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola Jayakarta Ragunan yang berjumlah 32 orang yang di ambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Tes yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas hamstring adalah passive straight leg raise (PSLR) yang dilakukan sekali dalam satu waktu guna untuk mencari hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Data hasil penelitian dianalisis dengan uji parametrik Pearson didapati  $p > 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan S20m pada kelompok FG didapati Rerata $\pm$ SB 3.29 $\pm$ 0.58, sedangkan pada kelompok NFG didapati Rerata $\pm$ SB 3.99 $\pm$ 0.27. Disimpulkan tidak adanya hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan sprint pada pemain sepak bola remaja secara signifikan.

**Kata Kunci :** Sprint, Fleksibilitas Hamstring, Passive Straight Leg Raise

# **CORRELATION AMONG LIMITED HAMSTRING FLEXIBILITY ON SPRINT IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS**

**Dita Rizki Permatasari**

## **Abstract**

This study aims to determine whether there is a relationship between the limitations of hamstring flexibility on sprints in young football players. The research method used is the survey method with a cross-sectional design. The sample in this study were 32 students of Jayakarta Ragunan Football School who were taken based on inclusion and exclusion criteria. The test used to measure hamstring flexibility is a passive straight leg raise (PSLR) which is done once in a time to find the relationship between the independent variable and the dependent variable. The research data were analyzed by Pearson parametric test found  $p > 0.05$ . The results showed that the S20m in the FG group was found to mean  $\pm$  SB  $3.29 \pm 0.58$ , whereas in the NFG group it was found to mean  $\pm$  SB  $3.99 \pm 0.27$ . It was concluded that there was no correlation between the limitations of hamstring flexibility on sprint in young football players significantly.

**Keywords:** Sprint, Hamstring Flexibility, Passive Straight Leg Raise

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir ini dengan judul “Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring Dengan *Sprint* Pada Pemain Sepak Bola Remaja”.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada: Kedua orang tua dan adik-adik yang telah memberikan segala bentuk dukungan dan doa kepada penulis, Bapak Heri Wibisono AMd.FT, S.Pd, M.Si selaku dosen pembimbing dan Ka Prodi D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, yang telah membimbing dalam pembuatan karya tulis ilmiah akhir ini sehingga dapat berjalan dengan cukup baik, para dosen D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat, teman-teman kelompok penelitian “Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring Dengan *Sprint* Pada Pemain Sepak Bola Remaja” : Yudi, Utami, dan Ni Putu yang telah bekerjasama dan memberikan semangat dalam melakukan penelitian ini, teman-teman seperjuangan angkatan 2016 D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, dan Sekolah Sepak Bola Jayakarta Ragunan, Jakarta Selatan yang bersedia membantu menjadi sampel dalam penelitian ini.

Adapun karya tulis ini penulis buat sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar ahli madya kesehatan, selain itu penelitian ini penulis harapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat dan pengembangan ilmu fisioterapi.

Depok, 31 Mei 2019

Penulis,

Dita Rizki

Permatasari



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN	
ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
LEMBAR 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.....	4
I.3 Rumusan Masalah Penelitian.....	4
I.4 Tujuan Penelitian .....	4
I.5 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Keterbatasan Fleksibilitas Otot Hamstring.....	6
II.2 Kecepatan .....	11
II.3 Sepak Bola Remaja.....	17
II.4 Pengaruh Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring Terhadap <i>Sprint</i> .....	19
II.5 Kerangka Berpikir .....	19
II.6 Kerangka Konsep .....	20
II.7 Hipotesa.....	21
BAB III METODE PENELITIAN .....	22
III.1 Rancangan Penelitian .....	22
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	23
III.3 Penentuan Sumber Data .....	23
III.4 Variabel Penelitian .....	24
III.5 Instrumen Penelitian.....	28
III.6 Prosedur Penelitian.....	28
III.7 Analisis Data Penelitian .....	30
BAB IV HASIL DAN DATA PENELITIAN .....	32
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	32

IV.2 Uji Normalitas dan Homogenitas Data .....	33
IV.3 Uji Hipotesa .....	34
 BAB V PEMBAHASAN .....	 36
V.1 Kondisi Subjek Penelitian .....	36
V.2 Hubungan Keterbatasan Fleksibilitas Hamstring Dengan <i>Sprint</i> Pada Pemain Sepak Bola Remaja SSB Jayakarta .....	38
V.3 Keterbatasan dalam Penelitian .....	40
 BAB VI PENUTUP .....	 41
VI.1 Kesimpulan .....	41
 DAFTAR PUSTAKA .....	 42
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai <i>sprint</i> 20 meter terhadap antropometri .....	16
Tabel 2	Nilai <i>sprint</i> 20 meter terhadap posisi spesifik pemain .....	16
Tabel 3	Definisi Variabel Terikat .....	25

Tabel 4	Definisi Variabel Bebas .....	26
Tabel 5	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, TB, dan BB .....	33
Tabel 6	Uji Normalitas dan Homogenitas.....	34
Tabel 7	Uji Hipotesa .....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tes <i>PSLR</i> .....	11
Gambar 2	Permulaan <i>start</i> dan akselerasi .....	14
Gambar 3	Fase kecepatan maksimal .....	14

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data
- Lampiran 2 *Inform Consent*
- Lampiran 3 *Quesioner Responden*
- Lampiran 4 Daftar Siswa Penelitian
- Lampiran 5 Persetujuan Etik
- Lampiran 6 Surat Balasan SSB
- Lampiran 7 Uji SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin