



**HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING
DAN *FOOTWORK* PADA ATLET BULUTANGKIS REMAJA**

SKRIPSI

**CHALISTA KENYA SUHITA PAKARTILINUWIH
2210715039**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**



**HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING
DAN *FOOTWORK* PADA ATLET BULUTANGKIS REMAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

**CHALISTA KENYA SUHITA PAKARTILINUWIH
2210715039**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Chalista Kenya Suhita Pakartilinuwh

NIM : 2210715039

Tanggal : 15 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Chalista Kenya Suhita Pakartilinuwh)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Chalista Kenya Suhita Pakartilinuwih
NIM : 2210715039
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

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 antara Fleksibilitas Otot Hamstring dan *Footwork* Pada Atlet Bulutangkis 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 mempublikasi skripsi 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 : 15 Januari 2026

Yang menyatakan,



Chalista Kenya Suhita Pakartilinuwih

PENGESAHAN

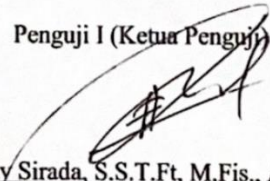
Skripsi diajukan oleh :

Nama : Chalista Kenya Suhita Pakartilinuwi
NIM : 2210715039
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan antara Fleksibilitas Otot Hamstring dan
Footwork Pada Atlet Bulutangkis Remaja

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 15 Januari 2026

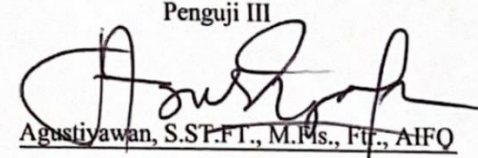
Penguji I (Ketua Penguji)


Andy Sirada, S.S.T.Ft, M.Fis., AIFO
NIP. 198807142022031003

Penguji II


Arfian Hamzah, S.Ft., Ftr., M.Erg., AIFO
NIP. 199207062025061004

Penguji III

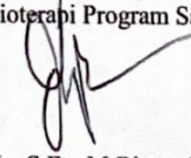

Agustiawan, S.ST.FT., M.Ms., Ftr., AIFO
NIP. 198808092025211057

Mengetahui


Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana


Dr. Henry Binsar Hamonangan, S.T., M.T
NIP. 197212191999031002


Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS OTOT HAMSTRING DAN *FOOTWORK* PADA ATLET BULUTANGKIS REMAJA

Chalista Kenya Suhita Pakartilinuwih

Abstrak

Latar Belakang: *Footwork* merupakan komponen penting dalam bulutangkis yang dipengaruhi oleh kondisi fisik, khususnya fleksibilitas otot hamstring. Keterbatasan fleksibilitas dapat menghambat jangkauan gerak, kecepatan perubahan arah, dan efisiensi gerakan kaki, terutama pada atlet remaja yang berada dalam fase pertumbuhan. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan antara fleksibilitas otot hamstring dan *footwork* pada atlet bulutangkis remaja. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode korelasi kuantitatif, desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 52 atlet bulutangkis remaja yang dipilih melalui total sampling. Pengukuran fleksibilitas menggunakan *sit and reach test*, sedangkan kemampuan *footwork* diukur dengan *badcamp agility test*. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* dan uji korelasi *pearson*. **Hasil Penelitian:** Rata-rata fleksibilitas otot hamstring sebesar 34.038 dengan mayoritas kategori “baik sekali”. Rata-rata kemampuan *footwork* sebesar 10.70 dengan kategori terbanyak “cukup”. Uji korelasi *pearson* menunjukkan hubungan signifikan namun lemah ($r = -0.278$; $p = 0.046$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan namun lemah antara fleksibilitas otot hamstring dan kemampuan *footwork* pada atlet bulutangkis remaja, sehingga faktor lain seperti kekuatan otot, kecepatan, dan koordinasi neuromuskular juga berperan penting.

Kata Kunci: Fleksibilitas Otot Hamstring, *Footwork*, Atlet Bulutangkis Remaja

RELATIONSHIP BETWEEN HAMSTRING MUSCLE FLEXIBILITY AND FOOTWORK IN ADOLESCENT BADMINTON ATHLETES

Chalista Kenya Suhita Pakartilinuwih

Abstract

Background: Footwork is a crucial component in badminton and is influenced by physical conditions, particularly hamstring muscle flexibility. Limited flexibility may restrict range of motion, reduce the speed of directional changes, and decrease movement efficiency, especially in adolescent athletes who are in a growth phase.

Objective: This study aimed to determine the relationship between hamstring muscle flexibility and footwork ability in adolescent badminton athletes.

Methods: This study employed a quantitative correlational method, cross-sectional design. The sample consisted of 52 adolescent badminton athletes selected using total sampling. Hamstring flexibility was measured using the sit and reach test, while footwork ability was assessed using the badcamp agility test. Data analysis was conducted using the Shapiro–Wilk normality test and Pearson correlation test.

Results: The mean hamstring flexibility score was 34.038, with the majority of participants classified as “excellent.” The mean footwork score was 10.70, with most athletes categorized as “fair.” Pearson correlation analysis revealed a significant but weak relationship ($r = -0.278$; $p = 0.046$). **Conclusion:** There is a significant but weak relationship between hamstring muscle flexibility and footwork ability in adolescent badminton athletes, indicating that footwork performance is also influenced by other factors such as muscle strength, speed, and neuromuscular coordination.

Keywords: Hamstring Muscle Flexibility, Footwork, Adolescent Badminton Athletes

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Fleksibilitas Otot Hamstring dan *Footwork* Pada Atlet Bulutangkis Remaja”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Agustiyawan SST.FT., M.Fis., Ftr., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan selama penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua penulis yaitu Ayah, Ibu yang tak henti-hentinya memberikan kasih sayang, nasihat, motivasi, dukungan dan doa kepada penulis. Terima kasih kepada Yudistira dan Bya Pramesti selaku saudara penulis, serta terima kasih kepada Intan, Okta, dan Thasya, selaku sahabat dari kecil yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan dukungan emosional serta doa terbaik untuk penulis selama penulisan skripsi. Terima kasih kepada teman-teman S1 Fisioterapi 2022 selaku teman seperjuangan penulis yang selalu memberikan dukungan dan membantu banyak hal hingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan masukan yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca serta pihak yang berkepentingan.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penulis



Chalista Kenya Suhita Pakartilinuwih

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah	3
I.3. Tujuan Penelitian	3
I.4. Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
II.1. Bulutangkis	5
II.2. Fleksibilitas Otot Hamstring	7
II.3. <i>Footwork</i>	12
II.4. Hubungan Antara Fleksibilitas Otot Hamstring dan <i>Footwork</i> pada Atlet Bulutangkis Remaja	14
II.5. Kerangka Teori	16
II.6. Penelitian Terdahulu	16
 BAB III METODE PENELITIAN	 23
III.1. Kerangka Konsep	23
III.2. Hipotesis Penelitian	23
III.3. Definisi Operasional	24
III.4. Desain Penelitian	27
III.5. Populasi dan Sampel Penelitian	27
III.6. Waktu dan Tempat Penelitian	28
III.7. Instrumen Penelitian	29
III.8. Metode Pengumpulan Data	31
III.9. Analisis Data	31
III.10. Etika Penelitian	32
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 33

IV.1.	Hasil Penelitian	33
IV.2.	Analisis Univariat	34
IV.3.	Analisis Bivariat	37
IV.4.	Pembahasan.....	38
IV.5.	Keterbatasan Peneliti	42
BAB V PENUTUP.....		44
V.1.	Kesimpulan	44
V.2.	Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA		46
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Interpretasi <i>Sit and Reach Test</i>	12
Tabel 2	Interpretasi <i>Badcamp Agility Test</i>	14
Tabel 3	Penelitian Terdahulu	16
Tabel 4	Definisi Operasional	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Anatomi Otot Hamstring.....	9
Gambar 2	Pengukuran <i>Sit and Reach Test</i>	11
Gambar 3	Pengukuran <i>Badcamp Agility Test</i>	14

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	16
Skema 2	Kerangka Konsep	23
Skema 3	Desain Penelitian.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Penjelasan Setelah Persetujuan
- Lampiran 2. *Informed Consent*
- Lampiran 3. Persetujuan *Etical Clearance*
- Lampiran 4. Hasil Pengumpulan Data
- Lampiran 5. Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 6. Timeline pengambilan Data
- Lampiran 7. Dokumentasi
- Lampiran 8. Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 9. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10. Uji Turnitin