



***LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN KEKUATAN OTOT  
TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN MENENDANG  
BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**AGIS ARDIANI**

**1710702010**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2020**



***LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN KEKUATAN OTOT  
TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN MENENDANG  
BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**AGIS ARDIANI**

**1710702010**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Agis Ardiani  
NIM : 1710702010  
Tanggal : 2 Juli 2020

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

Jakarta, 2 Juli 2020

Yang menyatakan,

  
(Agis Ardiani)

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

---

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

Nama : Agis Ardiani  
NIM : 1710702010  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :  
**“Literature Review : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menendang Bola Pada Pemain Sepak Bola”**

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 tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 2 Juli 2020

Yang menyatakan,

  
(Agis Ardiani)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Agis Ardiani  
NIM : 1710702010  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review* : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menendang Bola Pada Pemain Sepak Bola

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



Purnamadyawati, SST.FT, SKM, M.Fis  
Ketua Penguji



Dewi Suci Mahayati, SST.FT, M.Fis  
Penguji I



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr  
Penguji II (Pembimbing)



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

Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr  
Ka. Progdri Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 2 Juli 2020

# **LITTERATURE REVIEW : HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN MENENDANG BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

**Agis Ardiani**

## **Abstrak**

Kekuatan otot tungkai memiliki kontribusi dalam terjadinya suatu hasil akhir dari tendangan, karena sebuah tendangan yang baik akan mengarah tepat pada sasaran, hal ini dibentuk dari tungkai kaki yang memiliki kekuatan otot yang mumpuni untuk menyeimbangkan posisi tubuh agar tidak terjatuh saat melakukan tendangan. Tujuan *literature review* yaitu untuk menganalisa dan menelaah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya tentang hubungan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menendang bola. Metode yang digunakan adalah *tradisional literature review*, yang menganalisa secara kritis, komprehensif serta objektif terkait dengan ilmu pengetahuan mengenai topik tertentu yang tidak memiliki metode tertentu dalam strategi pencarian pustaka. Sebanyak 6 artikel direview oleh penulis dan menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menendang bola pada pemain sepak bola. Hal ini kemudian disimpulkan berdasarkan hasil penilaian kualitas artikel itu sendiri yang melalui Sinta (*science and techonolgy index*) dan menggunakan *level of internal validity* dengan minimal kategori penilaian B (*limited*) menurut *critical appraisal*.

**Kata kunci :** Kekuatan otot tungkai, Menendang, Kekuatan otot tungkai dan menendang, Hubungan kekuatan otot tungkai dan menendang bola, Menendang bola kegawang atau kekuatan otot tungkai.

# **LITTERATURE REVIEW : CORRELATION BETWEEN LEG STRENGTH MUSCLE WITH SKILL KICKING ON FOOTBALL PLAYERS**

**Agis Ardiani**

## **Abstract**

Leg muscle strength contributes to the final result of the kick, because a good kick will aim at the target, it is made from legs that have qualified muscle strength to balance body position. The purpose of the literature review is to analyze and also examine the research that has been done Previously, the relationship between leg muscle strength and kicking skills at soccer players. The method used is a traditional library review, which analyzes completely, critically, and objectively related to knowledge about certain topics that do not have specific methods in library search strategies. A total of 6 articles were reviewed by the authors and show results that show the relationship of leg strength to soccer kicking skills in soccer players. This was then concluded through the results of the review of the quality of the article itself through Sinta (science and technology index) and using the level of internal validity with a minimum category of B (limited) score based on critical assessments.

**Keywords:** Leg muscle strength, Kicking, Leg muscle strength and kicking, Leg muscle strength and kicking ball, Leg muscle or Shooting.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmat-Nya, kami dapat menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “*Literature Review : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menendang Bola pada Pemain Sepak Bola*” dengan lancar.

Dengan telah selesainya penulisan karya tulis ilmiah akhir tahun ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Aggutyawan. SST,FT. M.Fis. Ftr selaku kepala program studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Veteran Jakarta dan juga sebagai pembimbing saya.

Terimakasih kepada bapak Darpani dan ibu Asih yang telah mendukung saya, memberikan doa dan memberikan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir saya. Terimakasih kepada teman-teman angkatan 2017 D-III Fisioterapi yang telah berjuang bersama-sama khususnya untuk teman kelompok penelitian Gonzalezz: Ruth, Sabila, Ame, Trie dan Eka. Terimakasih juga kepada Cute Girl yang sudah memberikan semangat. Kepada Soneq, Rorud, serta F.Crew yang sudah mendukung serta menemani saat sulit dalam proses ini.

Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang. Penulis mohon maaf karena karya tulis ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna.

Jakarta, 2 Juli 2020

Penulis

(Agis Ardiani)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i	
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii	
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii	
PENGESAHAN .....	iv	
ABSTRAK .....	v	
ABSTRACT .....	vi	
KATA PENGANTAR.....	vii	
DAFTAR TABEL .....	ix	
DAFTAR LAMPIRAN .....	x	
BAB I PENDAHULUAN		
I.1 Latar Belakang .....	1	
I.2 Identifikasi Masalah Penelitian .....	2	
I.3 Rumusan Masalah .....	2	
I.4 Tujuan Penulisan.....	2	
I.5 Manfaat Penelitian .....	3	
I.6 Pertanyaan Review.....	3	
BAB II LITERATURE REVIEW		
II.1 Sepak Bola .....	5	
II.2 Menendang Bola Dalam Sepak Bola .....	6	
II.3 Kebugaran Fisik .....	9	
II.4 Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan menendang bola .....	11	
BAB III METODE STUDI LITITERATURE		
III.1 Metode Penulisan .....	13	
III.2 Kriteria Inklusi Sumber.....	13	
III.3 Strategi Pencarian Litterature.....	14	
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
IV.1 Hasil .....	15	
IV.2 Pembahasan.....	22	
BAB VPENUTUP .....		27
V.I Kesimpulan .....	27	
DAFTAR PUSTAKA.....	23	
RIWAYAT HIDUP .....	24	
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Ekstasi Data .....	17
----------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Pernyataan Plagiarims

Lampiran 2 Hasil Turnitin