

Program Studi Sarjana Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Agustus, 2025

ABSTRAK

Firman Syifa'ullah¹, Syavira Nooryana²

Gambaran Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola di Kedungwuni

Pendahuluan: Pemain sepak bola membutuhkan berbagai keterampilan fisik yang kompleks seperti kekuatan otot, kelincahan, daya tahan, serta keseimbangan tubuh. Salah satu keterampilan fisik yang penting yaitu **kekuatan otot tungkai bawah** memegang peranan yang sangat penting. kekuatan otot tungkai bawah mendukung berbagai gerakan dalam sepak bola, seperti passing, dribbling, shotting, heading, serta mengontrol dan menjaga kestabilan tubuh. Berdasarkan hasil observasi di tim sepak bola di kecamatan kedungwuni, kedungwuni itu sendiri memiliki banyak pemain sepak bola non profesional aktif dengan jumlah pemain 42 orang, terdapat 82,5% pemain yang mengeluhkan kram, 40,4% mengeluhkan resiko jatuh, 68% mengeluhkan jatuh saat *body contact*, dan 83,3% mengeluhkan *overuse* saat selesai melakukan olahraga sepak bola. **Berdasarkan pemaparan fenomena dan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran kekuatan otot tungkai pada pemain sepak bola di Kedungwuni”.**

Metode: penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan menggambarkan kekuatan otot tungkai pada pemain sepak bola di kedungwuni. Teknik total sampling dengan jumlah 42 responden. Pengukuran dilakukan pada bulan Agustus 2025. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan alat ukur leg dynamometer dengan nilai validitas 0,601 dan reliabilitas 0,651.

Hasil penelitian: dari 42 responden pemain sepak bola kedungwuni, 21 responden atau 50% dalam kategori “kurang”, 14 responden atau 33,3% dalam kategori “sedang”, dan 7 responden atau 16,7% dalam kategori “baik”.

Diskusi: sebagai pemain sepak bola harus menjaga dan meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk menunjang kemampuan dalam olahraga sepak bola.

Kata kunci: pemain sepak bola non profesional, kekuatan otot tungkai

Daftar pustaka: 48 (2012-2025)