

**PROFIL *FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN***  
**PADA ATLET ATLETIK POPB DKI JAKARTA TAHUN 2023**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ERMYKA ELMA RAMADANI**

**1603620005**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JANUARI, 2024**

# PROFIL *FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN* PADA ATLET ATLETIK POPB DKI JAKARTA TAHUN 2023

## ABSTRAK

*Functional Movement Screen* (FMS) merupakan metode untuk menilai kemampuan gerak fungsional seseorang. FMS dapat digunakan sebagai upaya skrining dan pencegahan cedera. FMS terdiri dari 7 gerakan yaitu: (1) *Deep Squat*, (2) *Hurdle Step*, (3) *Inline Lunges*, (4) *Shoulder Mobility*, (5) *Active Straight Leg Raise*, (6) *Trunk Stability Push Up*, dan (7) *Rotary Stability*. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Dengan menggunakan teknik observasi untuk mengumpulkan informasi. Penelitian ini melibatkan penggunaan alat, instrumen dan prosedur untuk mengumpulkan data yang obyektif dan sistematis. Dalam penelitian ini dilibatkan atlet atletik popb Jakarta 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 13 atlet. Hasil penelitian menunjukkan profil FMS atlet atletik POPB DKI Jakarta tahun 2023 adalah 1 atlet menunjukkan nilai 21 yaitu nilai sempurna, 7 atlet menunjukkan nilai 17-20 yaitu baik, 3 atlet menunjukkan nilai 14-16 yaitu cukup dan 2 atlet menunjukkan nilai <14 yaitu buruk. Rata-rata profil atlet atletik POPB DKI Jakarta tahun 2023 dalam kondisi baik.

**Kata Kunci :** *Functional Movement Screen*, Atlet Atletik U-15.

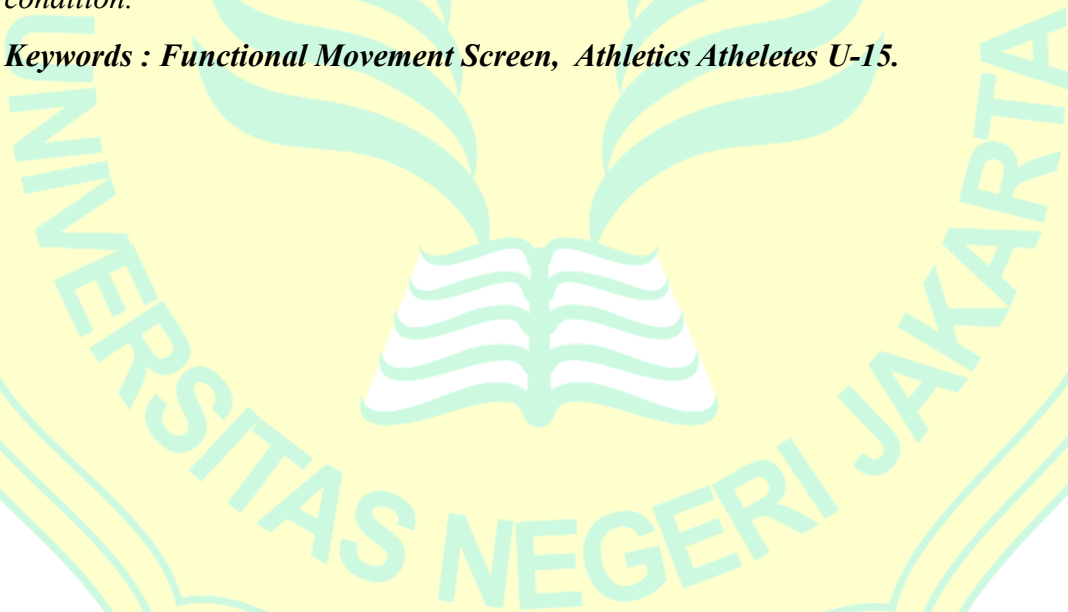


## ***FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN AT DKI JAKARTA POPB ATHLETICS IN 2023***

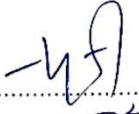

### **ABSTRACT**

*Functional Movement Screen (FMS) is a method for assessing a person's functional movement abilities. FMS can be used as an injury screening and prevention effort. FMS consists of 7 movements, namely: (1) Deep Squat, (2) Hurdle Step, (3) Inline Lunges, (4) Shoulder Mobility, (5) Active Straight Leg Raise, (6) Trunk Stability Push Up, and (7) Rotary Stability. This research is quantitative descriptive. By using observation techniques to collect information. This research involves the use of tools, instruments and procedures to collect objective and systematic data. In this research, 2023 Popb Jakarta athletic athletes were involved with a sample size of 13 athletes. The results of the research showed that the FMS profile of POPB DKI Jakarta athletic athletes in 2023 was 1 athlete showed a score of 21, namely a perfect score, 7 athletes showed a score of 17-20, which is good, 3 athletes showed a score of 14-16, which is fair, and 2 athletes showed a score of <14, which is bad. . The average profile of POPB DKI Jakarta athletic athletes in 2023 is in good condition.*

***Keywords : Functional Movement Screen, Athletics Athletes U-15.***



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002		19/1.2024
<b>Pembimbing II</b>		
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003		22/1 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M NIP. 196806282001121002	Ketua		19/1.2024
2. Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE. NIP. 197201221999032001	Sekretaris		22/1-2024
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. NIP. 197409062001121002	Anggota		19/1.2024
4. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		22/1 2024
5. Agung Robianto, S.Pd., M.Or NIP. 198804132019031015	Anggota		23/1/2024

Tanggal Lulus :

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Ermyka Elma Ramadani

NIM : 1603620005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ermyka Elma Ramadani  
NIM : 1603620005  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : [ermykaelmaramadani@gmail.com](mailto:ermykaelmaramadani@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PROFIL *FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN* PADA ATLET ATLETIK POPB DKI  
JAKARTA TAHUN 2023

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Januari 2024

Penulis

(Ermyka Elma Ramadani)

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan Karunianya, Shalawat serta salam tak lupa selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarganya, para sahabatnya dan umatnya. sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Profil *Functional Movement Screen* Pada Atlet Atletik POPB DKI Jakarta Tahun 2023”**.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar (S1) dibidang Ilmu Keolahragaan dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang turut membantu penyusunan skripsi yang masih jauh dari kata sempurna. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada bapak Dr. Hernawan, S.E., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Dosen Pembimbing I Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak Agung Robianto, SPd.,M.Or selaku Dosen Pembimbing Akademik.

Terima kasih tak terhingga terucap kepada kedua orangtua Mama Siti Rusmini, Bapak Rahmat Hidayat, Kaka Army Oksar Timores yang telah bekerja

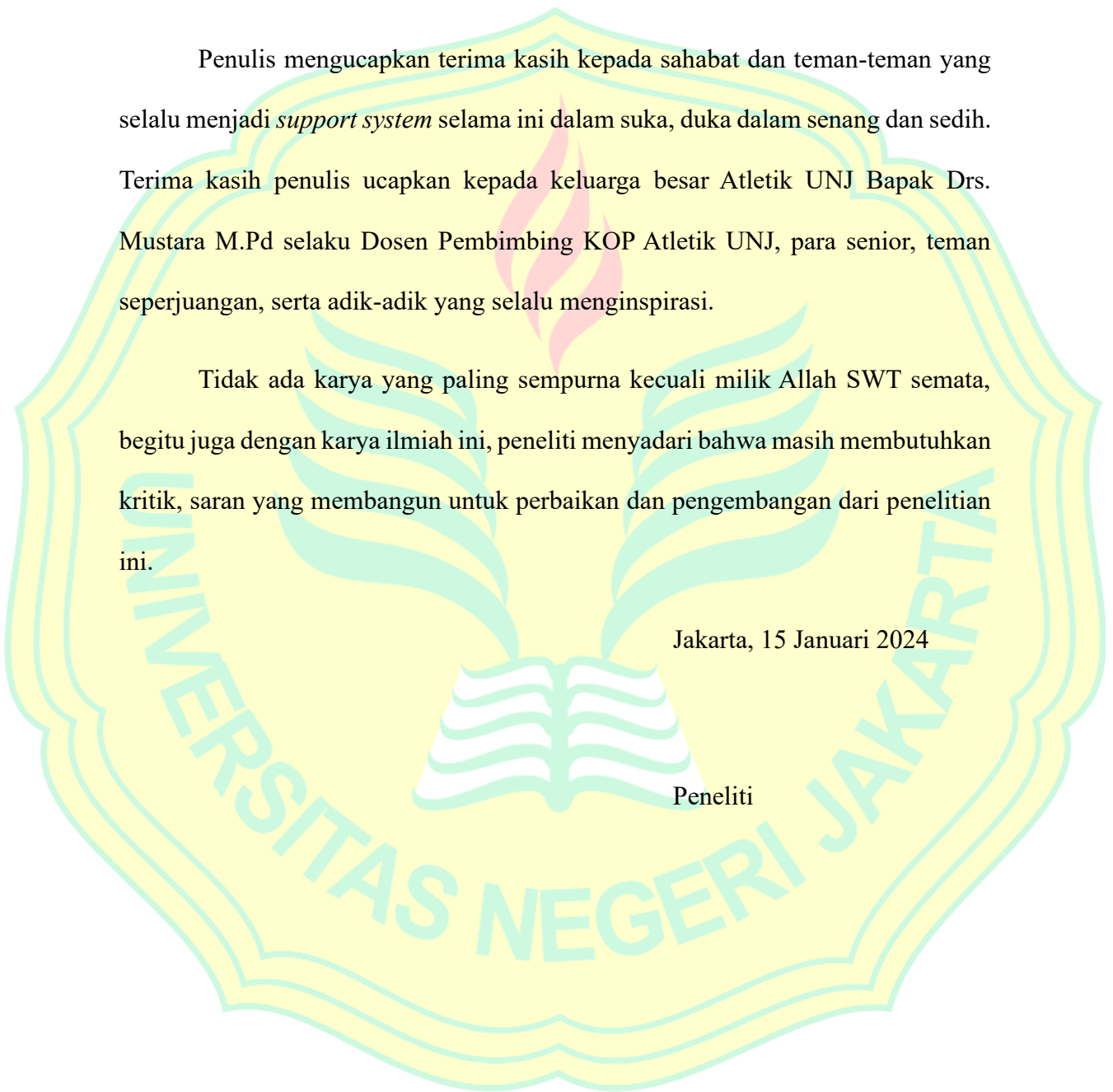
keras untuk keberhasilan pendidikan serta menjadikan penulis menjadi pribadi yang lebih baik. Semoga selesainya studi sarjana dapat memberikan rasa bangga kepada mereka.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat dan teman-teman yang selalu menjadi *support system* selama ini dalam suka, duka dalam senang dan sedih. Terima kasih penulis ucapkan kepada keluarga besar Atletik UNJ Bapak Drs. Mustara M.Pd selaku Dosen Pembimbing KOP Atletik UNJ, para senior, teman seperjuangan, serta adik-adik yang selalu menginspirasi.

Tidak ada karya yang paling sempurna kecuali milik Allah SWT semata, begitu juga dengan karya ilmiah ini, peneliti menyadari bahwa masih membutuhkan kritik, saran yang membangun untuk perbaikan dan pengembangan dari penelitian ini.

Jakarta, 15 Januari 2024

Peneliti





## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>6</b>
A. Kajian Teori.....	6
1. <i>Functional Movement Screen (FMS)</i> .....	6
2. Pemberian Skor <i>Functional Movement Screen (FMS)</i> .....	9
3. Deskripsi Tes FMS .....	11
4. Hakikat Atletik .....	16
5. Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan Atletik.....	19
B. Kerangka Berpikir.....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>22</b>

A. Tujuan Penelitian.....	22
B. Tempat Penelitian.....	22
C. Waktu Penelitian .....	22
D. Metode Penelitian.....	22
E. Populasi dan Sampel .....	23
F. Teknik Pengumpulan Data .....	24
G. Instrumen Penelitian.....	25
H. Validitas dan Realibitas .....	37
I. Teknik Analisa Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pembahasan.....	65
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>94</b>

## DAFTAR GAMBAR

A. Gambar 2.1 <i>Shoulder Mobility</i> .....	11
B. Gambar 2.2 <i>Active Straight Leg Raise</i> .....	12
C. Gambar 2.3 <i>Trunk Stability Push</i> .....	12
D. Gambar 2.4 <i>Rotary Stability</i> .....	13
E. Gambar 2.5 <i>Deep Squat</i> .....	14
F. Gambar 2.6 <i>Hurdle Step</i> .....	14
G. Gambar 2.7 <i>In Line Lunge</i> .....	15
H. Gambar 3.1 <i>Shoulder Mobility</i> .....	26
I. Gambar 3.2 <i>Active Straight Leg Raise</i> .....	27
J. Gambar 3.3 <i>Trunk Stability Push Up</i> .....	28
K. Gambar 3.4 <i>Rotary Stability</i> .....	30
L. Gambar 3.5 <i>Deep Squat</i> .....	32
M. Gambar 3.6 <i>Hurdle Step</i> .....	33
N. Gambar 3.7 <i>In Line Lunge</i> .....	35
O. Gambar 3.8 Form Penilaian Tes FMS .....	36
P. Gambar 4.1 Diagram Keseluruhan FMS .....	43
Q. Gambar 4.2 Diagram <i>Deep Squat</i> .....	44
R. Gambar 4.3 Diagram <i>Hurdle Step</i> .....	45
S. Gambar 4.4 Diagram <i>In Line Lunge</i> .....	46
T. Gambar 4.5 Diagram <i>Shoulder Mobility</i> .....	47
U. Gambar 4.6 Diagram <i>Active Straight Leg Raise</i> .....	48

V. Gambar 4.7 Diagram <i>Trunk Stability Push Up</i> .....	49
W. Gambar 4.8 Diagram <i>Rotary Stability</i> .....	50
X. Gambar 4.9 Diagram Spider Sampel 1 .....	52
Y. Gambar 4.10 Diagram Spider Sampel 2 .....	53
Z. Gambar 4.11 Diagram Spider Sampel 3 .....	54
AA. Gambar 4.12 Diagram Spider Sampel 4 .....	55
BB. Gambar 4.13 Diagram Spider Sampel 5 .....	56
CC. Gambar 4.14 Diagram Spider Sampel 6.....	57
DD. Gambar 4.15 Diagram Spider Sampel 7 .....	58
EE. Gambar 4.16 Diagram Spider Sampel 8 .....	59
FF. Gambar 4.17 Diagram Spider Sampel 9 .....	60
GG. Gambar 4.18 Diagram Spider Sampel 10 .....	61
HH. Gambar 4.19 Diagram Spider Sampel 11 .....	62
II. Gambar 4.20 Diagram Spider Sampel 12 .....	63
JJ. Gambar 4.21 Diagram Spider Sampel 13 .....	64



## DAFTAR TABEL

A. Tabel 4.1 Hasil FMS Atletik POPB DKI Jakarta .....	42
B. Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Hasil FMS .....	42
C. Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Profil FMS .....	43
D. Tabel 4.4 Distribusi Statistik <i>Deep Squat</i> .....	44
E. Tabel 4.5 Hasil Tabel <i>Deep Squat</i> .....	44
F. Tabel 4.6 Distribusi Statistik <i>Hurdle Step</i> .....	45
G. Tabel 4.7 Hasil Tabel <i>Hurdle Step</i> .....	45
H. Tabel 4.8 Distribusi Statistik <i>In Line Lunge</i> .....	46
I. Tabel 4.9 Hasil Tabel <i>In Line Lunge</i> .....	46
J. Tabel 4.10 Distribusi Statistik <i>Shoulder Mobility</i> .....	47
K. Tabel 4.11 Hasil Tabel <i>Shoulder Mobility</i> .....	47
L. Tabel 4.12 Distribusi Statistik <i>Active Straight Leg Raise</i> .....	48
M. Tabel 4.13 Hasil Tabel <i>Active Straight Leg Raise</i> .....	48
N. Tabel 4.14 Distribusi Statistik <i>Trunk Stability Push Up</i> .....	49
O. Tabel 4.15 Hasil Tabel <i>Trunk Stability Push Up</i> .....	49
P. Tabel 4.16 Distribusi Statistik <i>Rotary Stability</i> .....	50
Q. Tabel 4.17 Hasil Tabel <i>Rotary Stability</i> .....	50
R. Tabel 4.18 Karakteristik Sampel Penelitian .....	51
S. Tabel 4.19 Keterangan Karakteristik Sampel Penelitian .....	51
T. Tabel 4.20 Karakterisrik Sampel 1 .....	52
U. Tabel 4.21 Karakteristik Sampel 2 .....	53

V. Tabel 4.22 Karakteristik Sampel 3 .....	54
W. Tabel 4.23 Karakteristik Sampel 4 .....	55
X. Tabel 4.24 Karakteristik Sampel 5 .....	56
Y. Tabel 4.25 Karakteristik Sampel 6 .....	57
Z. Tabel 4.26 Karakteristik Sampel 7 .....	58
AA. Tabel 4.27 Karakteristik Sampel 8 .....	59
BB. Tabel 4.28 Karakteristik Sampel 9 .....	60
CC. Tabel 4.29 Karakteristik Sampel 10 .....	61
DD. Tabel 4.30 Karakteristik Sampel 11 .....	62
EE. Tabel 4.31 Karakteristik Sampel 12 .....	63
FF. Tabel 4.32 Karakteristik Sampel 13 .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

A. Lampiran I Dokumentasi .....	72
B. Lampiran Dokumentasi Saat Atlet Mengisi Surat Pernyataan Penelitian ...	73
C. Lampiran Dokumentasi Atlet Melakukan Tes <i>Rotary Stability</i> .....	74
D. Lampiran Dokumentasi Atlet Melakukan Tes <i>Trunk Stability Push Up</i> ...	75
E. Lampiran Dokumentasi Atlet Melakukan Tes <i>Deep Squat</i> .....	76
F. Lampiran Dokumentasi Atlet Melakukan Tes <i>Active Straight Leg Raise</i> ...	77
G. Lampiran Dokumentasi Atlet Melakukan Tes <i>Shoulder Mobility</i> .....	78
H. Lampiran Dokumentasi Atlet Melakukan Tes <i>Hurdle Squat</i> .....	79
I. Lampiran Dokumentasi Atlet Melakukan Tes <i>In Line Lunge</i> .....	80
J. Lampiran Dokumentasi Alat FMS .....	81
K. Lampiran Dokumentasi Peneliti, Pendamping, dan Atlet Atletik POPB ...	81
L. Lampiran Dokumentasi Tes FMS .....	82
M. Lampiran Dokumentasi Surat Pernyataan Kesiediaan Penelitian .....	85
N. Lampiran Dokumentasi Daftar Hadir Penelitian .....	89
O. Lampiran Dokumentasi Penulisan Skripsi DISPORA DKI Jakarta .....	90
P. Lampiran Surat Penulisan Skripsi Labschool Rawamangun .....	91
Q. Lampiran Surat Peminjaman Alat PPOP .....	92
R. Lampiran Surat Balasan DISPORA DKI Jakarta .....	93