

PENGARUH DYNAMIC WARM-UP TERHADAP PENINGKATAN REACTIVE STRENGTH PADA PEMAIN SEPAK BOLA MUDA AMATIR DI SEKOLAH SEPAK BOLA ASTAM

Rizqi Nur Maulidina

Abstrak

Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan saat berlari, menggiring bola, serta melewati lawan untuk mencetak gol. Sehingga seorang pemain sepak bola membutuhkan kemampuan yang disebut reactive strength. Kemampuan tersebut dapat diukur dengan menggunakan Reactive Strength Index. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Dynamic warm-up terhadap peningkatan reactive strength pada pemain sepak bola muda amatir disekolah sepak bola ASTAM. Metode penelitian ini merupakan eksperimental dengan pretest dan posttest without control group. Sampel penelitian merupakan siswa sekolah sepak bola ASTAM, sampel dipilih dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang diperoleh sebanyak 16 siswa. Kemudian, menjadi 1 kelompok diberikan latihan dynamic warm-up yang terdapat 16 gerakan program latihan. Dynamic Warm-Up dilakukan dengan frekuensi dua kali seminggu selama empat minggu. Waktu penelitian telah dilaksanakan April hingga Mei 2019. Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis data secara statistik dengan menggunakan paired t-test diperoleh hasil sebelum pelatihan $1,188 \pm 0,2680$ dan sesudah pelatihan $1,469 \pm 0,2387$, dan nilai probabilitas uji kemaknaan (0.000) yaitu ($p < 0,05$). Maka metode dynamic warm-up memberikan pengaruh dalam peningkatan reactive strength pada pemain sepak bola muda amatir disekolah sepak bola ASTAM.

Kata Kunci : Dynamic Warm-Up, Reactive Strength, Reactive Strength Index, Sepak bola.

THE EFFECT OF DYNAMIC WARM-UP TO IMPROVING REACTIVE STRENGTH ON AMATEUR YOUTH FOOTBALL PLAYERS IN ASTAM FOOTBALL SCHOOL

Rizqi Nur Maulidina

Abstract

Football players must have the ability when running, dribbling, passing opponents to get score. So that a football player needs an ability called reactive strength. This ability can be measured using the Reactive Strength Index. This study aims to determine the effect of giving Dynamic warm-up to improve reactive strength in young amateur football players in ASTAM football school. This research method is experimental with pretest and posttest without control group. The research sample was students of ASTAM football school, samples were selected with inclusion and exclusion criteria obtained as many as 16 students. Then, being 1 group given Dynamic Warm up, that have 16 movement. Dynamic Warm-Up do by frequency 2 times/weeks during 4 weeks. This research held on April until May 2019. After analyzing the data and processing data statistically with using paired t-test obtained the results of data before Dynamic Warm-up $1,188 \pm 0,2680$ and after Dynamic Warm up $1,469 \pm 0,2387$, and probability significance test (0.000) that is ($p < 0,05$). Then Dynamic Warm-Up giving effect for improve reactive strength in young football players in astam football school.

Keywords: Dynamic Warm-Up, Football Players, Reactive Strength, Reactive Strength Index.