

HUBUNGAN KETERBATASAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING DENGAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN SEPAKBOLA REMAJA

Yudi Hoeromadon

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan vertical jump pada pemain sepak bola remaja. CMJ test dilakukan untuk menjadi tolak ukur atas keterkaitannya dengan keterbatasan fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola muda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain cross-sectional. Tes yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas hamstring adalah passive straight leg raise (PSLR). Sampel penelitian dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pada siswa sekolah sepak bola Jayakarta dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang yang masing-masing kelompok sebanyak 16 orang. Analisis data hasil uji statistik pada kelompok 1 (FG) pengukuran vertical jump yaitu memiliki hasil dengan rerata 37.76 pada kelompok 2 (NFG) didapati hasil rerata 30.91. Analisis data menggunakan uji parametrik pearson's test terdapat hasil $p = 0.965$ ($p < 0.05$) pada kelompok 2 (NFG) maka data tidak signifikan. Kesimpulan dari data hasil penelitian yaitu tidak ada hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan vertical jump pada siswa SSB Jayakarta.

Kata Kunci : Fleksibilitas hamstring (PSLR), Vertical jump (CMJ), Sepak Bola.

CORRELATION AMONG LIMITED HAMSTRING FLEXIBILITY ON VERTICAL JUMP IN YOUNG SOCCER PLAYERS

Yudi Hoeromadon

Abstract

This research was conducted to determine the relationship of the limitations of hamstring flexibility with vertical jumps in young football players. The CMJ test was conducted to be a benchmark for its association with the limitations of hamstring muscle flexibility in young soccer players. The research method used is cross-sectional design. The test used to measure hamstring flexibility is passive straight leg raise (PSLR). The research sample was selected according to the inclusion and exclusion criteria of Jayakarta soccer school students with a total sample of 32 people divided into two groups of 16 people each. Statistical analysis of the results of statistical tests in group 1 (FG) measurement of vertical jump that has results with an average of 37.76 in group 2 (NFG) found the average results of 30.91. Data analysis using Pearson's parametric test results showed $p = 0.965$ ($p < 0.05$) in group 2 (NFG) then the data were not significant. The conclusion from the research data is that there is no relationship between the limitations of hamstring flexibility with vertical jumps on Jayakarta SSB students.

Keywords: Hamsting Flexibility, PSLR, Vertical Jump (CMJ), Soccer.