

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

**Melly Vemallia Yuniar**

## **Abstrak**

Hamstring Strength dibutuhkan pemain sepak bola pada saat menendang bola dan berlari. Pemanasan, kontraksi otot, umur, dan jenis kelamin berpengaruh dalam kekuatan hamstring. Pemanasan yang baik untuk pemain sepak bola dapat dilakukan dengan Dynamic Warm-Up. Untuk mengukur hamstring strength dapat menggunakan Nordic Hamstring Exercise. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Dynamic Warm-Up terhadap peningkatan hamstring strength pada pemain sepak bola muda amatir. Penelitian ini adalah eksperimental dengan pre test – post test without control group design. Sampel akan diteliti berjumlah 16 orang dengan inklusi : berusia 15 – 18 tahun, berjenis kelamin laki – laki, tinggi badan 150 – 180 cm, berat badan 44 – 75 kg, BMI 18,5 – 25,0 dan eksklusi : mengkonsumsi rokok dan alkohol, dalam riwayat pengobatan, tidak bersedia mengikuti latihan. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak Bola Astam selama 4 minggu. Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis data secara statistik dengan menggunakan paired t- test diperoleh hasil data sebelum latihan  $3,00 \pm 1,155$  dan sesudah latihan  $6,50 \pm 0,894$ . Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh Dynamic Warm-Up dalam peningkatan hamstring strength di Sekolah Sepak Bola ASTAM.

**Kata Kunci :** Dynamic Warm-Up, Hamstring Strength, Nordic Hamstring, Sepak Bola

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

**Melly Vemallia Yuniar**

## **Abstract**

Hamstring Strength needed in football players in kicking the ball and running. Warm-up, muscle contraction, sex, and gender influential in hamstring strength. A good warm-up for football playes can be done with Dynamic Warm-Up. To measure hamstring strength can use Nordic Hamstring Exercise. This study aims to determine the effect of giving Dynamic Warm-Up to increase hamstring strength on amateur football players in Jakarta. This research is experimental with pre test – post test without control group design. The sample to be researched as much as 16 person with inclusion : 15 -18 years old, man, height 150 -180 cm, weight 44 – 75 kg, BMI 18,5 – 25,0 , and eksclusion : consume cigarettes and alcohol, in medical history, not willing to take part in the practice. This research conducted in ASTAM football school until 4 weeks. After analyzing the data and processing data statistically with using paired t-test obtained the results of data before Dynamic Warm-Up  $3,00 \pm 1,155$  and after the Dynamic Warm-Up  $6,50 \pm 0,894$ . That can be concluded that there is effect of Dynamic Warm-Up to improving hamstrig strength in youth football players in astam football school.

**Keywords :** Dynamic Warm-Up, Football, Hamstring Strength, Nordic Hamstring