

# **PENGARUH *HARMOKNEE WARM-UP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER TUNGKAI* PADA PEMAIN SEPAK BOLA MUDA AMATIR DI SEKOLAH SEPAK BOLA BINA TARUNA RAWAMANGUN**

**Junifer Mikhael**

## **Abstrak**

Power merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan kontraksi yang tinggi dan seberapa keras orang dapat menendang dan melompat pada pemain sepak bola adalah power tungkai. Dalam sepak bola power tungkai berperan penting karena pemain sepak bola akan ada melompat selama permainan. Peningkatan power tungkai dilakukan dengan cara pemanasan harmoknee warm-up, program pemanasan untuk mencegah cedera terkait sepak bola, khususnya pemain amatir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Harmoknee warm-up terhadap meningkatnya power tungkai pada pemain sepak bola muda amatir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimental pre-post test. Sampel penelitian siswa sekolah sepak bola, sampel dipilih dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang diperoleh sebanyak 16 siswa. Tes yang digunakan untuk mengukur power tungkai adalah Vertical Jump test. Latihan Harmoknee warm-up dilakukan selama 4 minggu, 2 kali dalam satu minggu di Sekolah Sepak bola di Jakarta. Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis data secara statistik dengan menggunakan paired t-test diperoleh hasil data sebelum intervensi  $38,4 \pm 8,11$  dan sesudah intervensi  $44,8 \pm 8,2$  sehingga dapat disimpulkan bahwa harmoknee warm-up memberikan pengaruh terhadap power disekolah sepak bola bina taruna rawamangun.

**Kata kunci** : Vertical Jump, Harmoknee Warm-up, Power tungkai, Sepak bola

# **THE EFFECT OF HARMOKNEE WARM-UP TO IMPROVING POWER ON AMATEUR YOUTH FOOTBALL PLAYERS TO SOCCER SCHOOL BINA TARUNA RAWAMANGUN**

**Junifer Mikhael**

## **Abstract**

*Power* the ability of muscles to produce a high contraction and how hard people can kick and jump on the soccer player is power. In football vertical jump pentinging role as a football player will be hopping during the game. Improved Vertical Jump is done by heating harmoknee warm-up, the heating program to prevent football-related injuries, especially amateur players. This study aimed to determine the effect of Harmoknee warm-up to the increased dynamic postural control in young soccer players amateurs. The method used is an experimental method of pre-post test. The research sample school students football, the sample is selected with inclusion and exclusion criteria were acquired as many as 16 students. The tests used to measure the power of the legs is Vertical Jump test. Harmoknee warm-up exercises for 4 weeks, 2 times a week at the School of Football in Jakarta. After processing the data and useful analysis of data statistically by using paired t-test result data before the intervention  $38.4 \pm 8,11$  and after intervention  $44.8 \pm 8.2$  so it can be concluded that the warm-up harmoknee give effect to the *power* coached youth football school Rawamangun.

**Keywords** : Vertical Jump, Harmoknee Warm-up, Power leg, Football