

# **HUBUNGAN KETERBATASAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING DENGAN AGILITY PADA PEMAIN SEPAK BOLA REMAJA**

**Ni Putu Listyarini Rahayu**

## **Abstrak**

Agility pada permainan sepak bola dapat dilihat saat pemain dengan cepat, mengubah arah bola, mengambil bola dari lawan. Agility seseorang dipengaruhi oleh fleksibilitas. Terutama pada fleksibilitas hamstring. Otot hamstring sebagai otot penggerak tungkai atau paha. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan agility pada pemain sepak bola remaja. Metode yang digunakan pada penelitian ini dengan desain cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah pemain sepak bola dari Sekolah Sepak Bola Jayakarta di Ragunan Jakarta, yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah sampel 32 orang. Penelitian ini memiliki dua kelompok pengukuran dengan masing-masing kelompok berjumlah 16 orang. Pada penelitian ini terdapat tes yang digunakan untuk mengukur agility yaitu BAT (Balsom Agility Test). Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan uji statistik parametrik Bivariate Pearson Test didapatkan hasil berupa hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan agility memiliki nilai  $p= 0,893$  dimana hasil ini tidak signifikan dan terdapat koefisien korelasi dengan nilai  $-0,037$  dimana hasil yang didapat sangat rendah. Sehingga tidak adanya hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan agility pada pemain sepak bola remaja.

**Kata Kunci :** Agility, Fleksibilitas Hamstring, Passive Straight Leg Raise, Sepak Bola

# **CORRELATION AMONG LIMITED HAMSTRING FLEXIBILITY ON AGILITY IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS**

**Ni Putu Listyarini Rahayu**

## *Abstract*

Agility on football can be seen when a player with quick, changing the direction the ball, get the ball from a rival. Agility someone affected by flexibility. Especially on flexibility hamstring. Hamstring muscle as the limb or thigh muscle. The purpose of this study is to know whether or not there is limited flexibility hamstring on agility in young football player. Method used in the research by design cross sectional. The sample is football players from school football jayakarta in ragunan jakarta , who are selected based on criteria inclusion and exclusion with the sample of the 32 people. This study has two group with 16 people in each group. The test used to measure agility is BAT (Balsom Agility Test). Based on hypothesis testing performed by parametric statistical tests Biavariate Pearson Test results obtained in the form of a correlation among limited hamstring flexibility on agilityhas a value of  $p= 0,893$  where these results are not significant and there is a correlation coefficient with a value of  $-0.037$  where the results obtained are very low. So there is no correlationamong limited hamstring flexibility on agility in young football players.

**Keywords :** Agility, Football Player, Hamstring Flexibility, Passive Straight Leg Raise