

PENGARUH HARMOKNEE WARM-UP TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN SEPAK BOLA MUDA AMATIR DI SEKOLAH SEPAK BOLA BINA TARUNA RAWAMANGUN

Asnadira

Abstrak

Permainan sepak bola membutuhkan speed yang baik untuk berprestasi. Untuk tercapainya speed yang optimal, seorang pemain sepakbola membutuhkan program pelatihan yang tepat salah satunya adalah program warm-up. Salah satu warm-up yang dapat digunakan dalam olahraga sepak bola adalah Harmoknee yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, pencegahan cedera, mempersiapkan tubuh secara fisiologi. Speed dapat diukur dengan sprint 20 meter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh Harmoknee warm-up terhadap peningkatan speed pada pemain sepak bola muda amatir. Metode penelitian ini menggunakan ekperimental pre-test-post-test without control group design dengan pemberian Harmoknee warm-up terhadap variabel speed. Penelitian dilakukan di SSB Bina Taruna Rawamangun selama 4 minggu dengan jumlah sampel 16 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik dengan menggunakan paired t-test diperoleh hasil data sebelum intervensi $3,80 \pm 0,34$ dan setelah intervensi $3,26 \pm 0,23$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Harmoknee warm-up memberikan pengaruh terhadap peningkatan speed pada pemain sepak bola amatir di SSB Bina Taruna Rawamangun.

Kata kunci : Harmoknee warm-up, Sepak Bola, Speed, Sprint 20 Meter.

THE EFFECT OF HARMOKNEE WARM-UP ON IMPROVE SPEED IN YOUTH AMATEUR FOOTBALL PLAYERS IN SOCCER SCHOOL BINA TARUNA RAWAMANGUN

Asnadira

Abstract

Football requires good speed for achievement. For the optimal speed of achievement, a soccer player needs the right training program, one of which is a warm-up program. One warm-up that can be used in soccer is Harmoknee which aims to improve fitness, challenge, prepare the body with physiology. Speed can be used with sprint 20 meters. This research is to find out how the effect of Harmoknee warm-up is on increasing the speed of young amateur soccer players. This study is an experimental study pre-test-post-test without a control group design with the provision of a Harmoknee warm-up with a speed variable. Research was conducted at the Bina Taruna Football School in Rawamangun for 4 weeks with a sample of 16 people based on inclusion and exclusion criteria. After the data processing and statistical data analysis is done by using the paired T-Test obtained data before the intervention 3.80 ± 0.34 and after the intervention 3.26 ± 0.23 so that it can be concluded that Harmoknee warm-up gives effect Against the increase of speed in amateur football players at the Bina Taruna Football school in Rawamangun.

Keywords: Football, Harmoknee warm-up, Speed, 20 Meter Sprint