

# **HUBUNGAN KETERBATASAN HAMSTRING DENGAN SPRINT PADA PEMAIN SEPAK BOLA REMAJA**

**Dita Rizki Permatasari**

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan sprint pada pemain sepak bola remaja. Metode dalam penelitian ini adalah metode survey dengan desain cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola Jayakarta Ragunan yang berjumlah 32 orang yang di ambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Tes yang digunakan untuk mengukur fleksibilitas hamstring adalah passive straight leg raise (PSLR) yang dilakukan sekali dalam satu waktu guna untuk mencari hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Data hasil penelitian dianalisis dengan uji parametrik Pearson didapati  $p > 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan S20m pada kelompok FG didapati Rerata $\pm$ SB 3.29 $\pm$ 0.58, sedangkan pada kelompok NFG didapati Rerata $\pm$ SB 3.99 $\pm$ 0.27. Disimpulkan tidak adanya hubungan keterbatasan fleksibilitas hamstring dengan sprint pada pemain sepak bola remaja secara signifikan.

**Kata Kunci :** Sprint, Fleksibilitas Hamstring, Passive Straight Leg Raise

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

**Dita Rizki Permatasari**

## **Abstract**

This study aims to determine whether there is a relationship between the limitations of hamstring flexibility on sprints in young football players. The research method used is the survey method with a cross-sectional design. The sample in this study were 32 students of Jayakarta Ragunan Football School who were taken based on inclusion and exclusion criteria. The test used to measure hamstring flexibility is a passive straight leg raise (PSLR) which is done once in a time to find the relationship between the independent variable and the dependent variable. The research data were analyzed by Pearson parametric test found  $p > 0.05$ . The results showed that the S20m in the FG group was found to mean  $\pm$  SB  $3.29 \pm 0.58$ , whereas in the NFG group it was found to mean  $\pm$  SB  $3.99 \pm 0.27$ . It was concluded that there was no correlation between the limitations of hamstring flexibility on sprint in young football players significantly.

**Keywords:** Sprint, Hamstring Flexibility, Passive Straight Leg Raise