

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

Aidha Muthia Putri

Abstrak

Sepak bola merupakan permainan yang mengharuskan seorang pemainnya memiliki strength otot yang prima terlebih otot hamstring. Hamstring strength memiliki peran yang penting untuk meningkatkan penampilan dan keterampilan dilapangan seperti berlari, berjalan, mengoper, mecentak gol, menendang bola saat dilapangan dan meminimalisasi kemungkinan terjadi cedera. Optimalisasi hamstring strength harus dilakukan sedini mungkin pada pemain sepak bola usia muda, dalam pengoptimalisasiannya membutuhkan program latihan seperti Harmoknee yang mencakup muscle activation, balance, strength, dan core stability serta menggunakan dosis yang progresif sehingga hamstring strength pemainnya dapat meningkat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh harmoknee warm-up terhadap peningkatan hamstring strength pada pemain sepak bola muda amatir. Metode penelitian yang digunakan adalah metode ekperimental dengan pre-test dan post-test without control group design. Sampel penelitian merupakan siswa SSB bina taruna, yang terpilih sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Tes yang digunakan untuk mengukur hamstring strength adalah nordic hamstring exercise. Harmoknee warm-up dilakukan selama 4 minggu di Sekolah Sepak Bola Bina Taruna Rawamangun. Setelah dilakukannya pengolahan dan analisis data statistic dengan menggunakan paired t-test diperoleh hasil data sebelum intervensi 2,75 repetisi \pm 1,73 dan sesudah intervensi 5,00 repetisi \pm 2,22 sehingga dapat disimpulkan bahwa harmoknee warm-up memberikan pengaruh terhadap hamstring strength disekolah sepak bola bina taruna rawamangun.

Kata kunci : Harmoknee, Strength, Nordic hamstring exercise, Sepak bola

THE EFFECT OF HARMOKNEE WARM-UP TO IMPROVING HAMSTRING STRENGTH ON AMATEUR YOUTHFOOTBALL PLAYERS IN BINA TARUNA FOOTBALL SCHOOL RAWAMANGUN

Aidha Muthia Putri

Abstract

Football is a game that requires a player to have excellent muscle strength especially hamstring muscle. Hamstring strength has an important role to improving appearance and skills such as running, walking, passing, scoring when on the field and kicking minimizing injury. The hamstring strength optimization must be done as early as possible for young football players, in its optimization to need an exercise program like Harmoknee which requires muscle activation, balance, strength, and core stability and using progressive doses so that the player's hamstring strength can improve. This research was conducted to determine effect of harmoknee warm-up to improving hamstring strength in amateur football player. The research method used was the experimental method with pre-test and post-test without the control group design. The research sample was students of bina taruna football school, who were selected according to inclusion and exclusion. The test used to measure hamstring strength is Nordic hamstring exercises. Harmoknee warm-up was conducted for 4 weeks at the Bina Taruna Football School. After processing data and analyzing statistical data using paired t-test data obtained before intervention $2,75 \text{ repetition} \pm 1,73$ and after intervention $5,00 \text{ repetition} \pm 2,22$ so harmoknee warm-up gives an effect to the strength of hamstring in bina taruna football schools rawamangun.

Keyword :Harmoknee, Nordic hamstring exercise, Soccer, Strength