

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA PEMAIN SEPAK BOLA AMATIR USIA 10 – 13 TAHUN

Muhamad Rafly Ar Rasyid

Abstrak

Latar Belakang : Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi yang dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, elastisitas tendon, otot dan ligamen. Fleksibilitas yang baik pada *hamstring* dibuktikan dengan kemampuan otot *hamstring* untuk berkontraksi secara konsentris dan eksentrik. Fleksibilitas kerap kali digambarkan sebagai indikator pemain sepak bola saat bermain dan terdapat faktor yang mendukung prestasi pemain, seperti tinggi dan berat badan yang ideal. Kemampuan pemain sepak bola untuk mendapatkan fleksibilitas bergantung pada Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka. **Tujuan:** Untuk menganalisa hubungan antara hubungan indeks masa tubuh dengan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain sepak bola amatir usia 10 – 13 tahun. **Desain :** Metode yang dipakai pada penelitian adalah jenis kolerasional. Jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebanyak 73 siswa di SSB Metro Kukusan, Depok. Parameter yang digunakan dalam mengukur tinggi badan adalah *microtoice*, berat badan adalah *timbangan analog* dan fleksibilitas *hamstring* menggunakan *sit and reach test*. **Hasil :** Penelitian ini menggunakan SPSS 25 dan didapatkan hasil $p = 0,646$ dengan correlation coefficient $-0,055$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara IMT dengan fleksibilitas. **Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan antara IMT dengan Fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain bola amatir usia 10-13 tahun.

Kata kunci: Fleksibilitas otot *hamstring*; indeks massa tubuh; pemain sepak bola.

RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX TO HAMSTRING MUSCLE FLEXIBILITY IN AMATEUR SOCCER PLAYERS AGED 10 – 13 YEARS

Muhamad Rafly Ar Rasyid

Abstract

Background: Flexibility is the ability to perform movements in the space of joint motion that is affected by gender, age, and elasticity of tendons, muscles, and ligaments. Good flexibility in the hamstring is evidenced by the ability of the hamstring muscles to contract concentrically and eccentrically. Flexibility is often described as an indicator of a football player's playing time and some factors support a player's performance, such as ideal height and weight. The ability of soccer players to gain flexibility depends on their body mass index (BMI). **Purpose:** To analyze the relationship between body mass index relationship to hamstring muscle flexibility in amateur football players aged 10-13 years. **Design:** The method used in the study is the whole rational type. The number of samples required in this study is 83 students in SSB Metro Kukusan, Depok. The parameters used in measuring height are microtoice and hamstring flexibility using sit and reach test. **Results:** This study used SPSS 25 and obtained results of $p = 0.646$ with a correlation coefficient of -0.055 which means there is no relationship between BMI and flexibility. **In conclusion:** there is no relationship between BMI and hamstring muscle flexibility in amateur soccer players aged 10-13 years.

Keywords: Flexibility hamstring muscles; body mass index; soccer player