

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN *DYNAMIC STRETCHING ACTIVE ISOLATED STRETCHING* DAN *NORDIC EXERCISE* TERHADAP *FLEXIBILITY* OTOT HAMSTRING PADA ATLET SSB JAYAKARTA

Dwi Dimas Arrasyid, Indasah, Haryono
Universitas STRADA Indonesia
arrasyiddimdim22@gmail.com

Sepak Bola menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat, cedera olahraga pada permainan sepak bola usia dini dapat terjadi karena berbagai hal saat menjalani latihan maupun saat bertanding, seperti latihan fisik, teknik dan taktik yang tidak terprogram dengan baik. Fleksibilitas otot memegang peranan sebagai faktor penting yang berpengaruh terhadap peningkatan risiko cedera. Fleksibilitas otot harus dipelihara agar dapat menghasilkan kelenturan yang baik. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa manfaat latihan *dynamic stretching*, *active isolated stretching* dan *nordic exercise* untuk meningkatkan kemampuan *flexibility* otot *hamstring* pada atlet SSB. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola SSB Jayakarta Jakarta Selatan. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan intensitas latihan 1 kali dalam seminggu pada bulan Juli 2024 – Agustus 2024, dengan jumlah sampel sebanyak 36 pemain sepak bola SSB Jayakarta yang dibagi menjadi 4 kelompok masing-masing 9 orang. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *flexibility* otot adalah *Active Knee Extension* dengan *Goniometer*. Hasil penelitian pada kelompok I adalah $p = 0,000$ kelompok II adalah $p = 0,002$ dan kelompok.

III adalah $p = 0,000$ dengan menggunakan uji *paired samples t-test*, menunjukkan ketiga intervensi berpengaruh dalam meningkatkan fleksibilitas *hamstring* pada atlet SSB. Uji anova menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai ($p < 0,05$) bermakna terdapat pengaruh yang signifikan pada *pre-post test*. Kesimpulannya terdapat perbedaan yang signifikan kelompok perlakuan *Dynamic Stretching* (K1) dengan kelompok perlakuan kelompok kontrol (K4), kelompok perlakuan *Active Isolated Stretching* (K2) dengan kelompok kontrol (K4) dan *Nordic Exercise* (K3) dengan kelompok kontrol (K4). Akan tetapi pada kelompok perlakuan *Dynamic Stretching* (K1), *Active Isolated Stretching* (K2) dan *Nordic Exercise* (K3) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Kata kunci: *Dynamic; Isolated; Nordic; Knee Extension*