

## ABSTRAK

Fleksibilitas otot hamstring sangat di butuhkan oleh seorang pemain sepak bola yang menuntut unsur gerakan eksplosif dan cepat seperti menendang, melompat, maupun berlari selama 2 x 45 menit dalam 1 pertandingan yang menyebabkan tingginya risiko cedera apabila tidak memiliki fleksibilitas otot tungkai yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak pengaruh pemberian *Nordic Hamstring Exercise* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola SSB Putra Angkasa Kapal. Rancangan penelitian menggunakan *pre-experimental* dengan *design one group pre-test* dan *post-test*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Nordic Hamstring Exercise*, variabel terikat adalah fleksibilitas otot hamstring yang diukur dengan *V seat and reach test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang laki-laki berusia 11-12 tahun. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro wilk test dan didapatkan hasil nilai signifikan pre-test  $p= 0,111$  dan post-test  $p = 0.70$  yang berarti data berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan paired sampels t-test didapatkan hasil yang signifikan 0,000 yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian *Nordic Hamstring Exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring. Dapat disimpulkan bahwa *Nordic Hamstring Exercise* dapat meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola SSB Putra Angkasa Kapal sebanyak 3,25 %.

**Kata Kunci:** Fleksibilitas otot hamstring, *Nordic hamstring exercise*, *V seat and reach test*, Pemain sepak bola.

## **ABSTRACT**

*Hamstring muscle flexibility is needed by a soccer player who demands elements of explosive and rapid movements such as kicking, jumping, and running for 2 x 45 minutes in 1 match, which causes a high risk of injury if he does not have adequate leg muscle flexibility. This study aimed to investigate the impact of Nordic Hamstring Exercise on SSB Putra Angkasa Kapal soccer players' hamstring muscle flexibility. The study employed a pre-experimental design, utilizing a single group for both the pre-test and post-test phases. In this study, the independent variable is Nordic Hamstring Exercise, and the dependent variable is hamstring muscle flexibility as measured by the V seat and reach test. The sample in this study amounted to 24 boys aged 11-12 years. This study uses the Shapiro-Wilk test normality test, and the results obtained a significant value of pre-test  $p = 0.111$  and post-test  $p=0.70$ , which means the data is normally distributed. The hypothesis test, which utilized the paired samples  $t$ -test, yielded significant results of 0.000, demonstrating the impact of Nordic Hamstring Exercise on enhancing hamstring muscle flexibility. It can be concluded that Nordic Hamstring Exercise can increase hamstring muscle flexibility in SSB Putra Angkasa Kapal soccer players by 3.25%.*

*Keywords: hamstring muscle flexibility, Nordic hamstring exercise, V seat and reach test, soccer players*