

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Nordic Hamstrings* Terhadap Kecepatan Lari Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola

Irvan Dwi Susanto, Yudith Dian Prawitri, Yulia Trisnawati

Latar Belakang: Sepak bola adalah olahraga paling populer di seluruh dunia, terutama untuk kalangan anak-anak dan remaja. Lari cepat merupakan situasi di mana cedera utama terjadi termasuk cedera regangan hamstrings, itu terjadi karena dalam sepak bola sering dituntut lari cepat, tendangan, dan akselerasi yang tiba-tiba. Latihan *Nordic hamstrings* adalah gerakan eksentrik, yang berarti gerakan yang dilakukan ketika otot memanjang. Keuntungan dari kekuatan hamstring eksentrik yang disebabkan oleh berbagai latihan sebelumnya telah menunjukkan efek yang menjanjikan pada kinerja lari pada pemain sepak bola. Melihat sepak bola hari ini, pemain sepak bola di Indonesia, termasuk di UKM Sepak bola jarang diberikan pelatihan khusus tentang latihan untuk meningkatkan kinerja lari khususnya, termasuk latihan *Nordic hamstrings*.

Tujuan: Membuktikan pengaruh latihan *Nordic hamstrings* selama 5 minggu terhadap peningkatan kecepatan lari 30 meter pada pemain UKM sepak bola.

Metode Penelitian: Skripsi ini menggunakan *literature review design*. Empat belas jurnal yang digunakan dalam skripsi ini menggunakan *design* penelitian mulai dari *study cohort*, *study cross sectional* dan *experimental pre and post test design*.

Hasil dan Kesimpulan: Program latihan *Nordic hamstrings* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain sepak bola. Program latihan *Nordic hamstrings* juga menunjukkan hasil yang signifikan terhadap pencegahan cedera otot *hamstrings* serta peningkatan kekuatan otot *hamstrings* pada pemain sepak bola. Program latihan *Nordic hamstrings* merupakan suatu alternatif latihan dan bukan merupakan latihan utama untuk peningkatan kecepatan lari.

Kata Kunci: Latihan *Nordic hamstrings*, Performa lari cepat, Lari kecepatan tinggi, Otot *hamstrings*, Cedera regangan *hamstrings*, dan Sepak bola.

ABSTRACT**The Effect of *Nordic Hamstrings Exercise* on Sprint Performance in Member of *Unit Kegiatan Mahasiswa* Male Football players.**

Irvan Dwi Susanto, Yudith Dian Prawitri, Yulia Trisnawati

Background: Football is the most popular sport worldwide, particularly among children and adolescents. Sprinting is also the predominant injury situation in hamstring strain injuries because in sports with sprinting demands, kicking, and sudden accelerations. The *Nordic hamstrings* exercise is an eccentric movement, meaning a motion that is done when the muscle is lengthening. Gains in eccentric hamstring strength induced by a variety of exercise have previously shown promising effects on sprint performance in football players. Looking at football today, footballer in Indonesia, including in UKM are rarely given specific training on exercises to improve running performance specifically, including the provision of *Nordic hamstrings*.

Purposes: To investigate the efficiency of a 5-week in-season *Nordic hamstrings* exercise training intervention on 30m sprint performance in member of UKM male football players.

Methods: This literature review uses a literature review design. Fourteen journals that used in this study used the *cohort study*, *cross sectional study*, and *experimental pre and post test design*.

Result and Conclusion: The *Nordic hamstrings* exercise program has an effect on improving, running speed on soccer players. The *Nordic hamstrings* exercise program also shows significant results in preventing hamstrings muscle injuries as well as increasing hamstrings muscle strength in soccer players. *Nordic hamstrings* exercise program is an alternative exercise and is not the main exercise for increasing running speed.

Key Words: *Nordic Hamstrings Exercise*, Sprint Performance, High speed running, *Hamstrings* muscle, *Hamstrings* strain injury, and Football.