

ABSTRAK



SKRIPSI, Juli 2020

Nilam Sari

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING PADA PEMAIN SEPAK BOLA

Terdiri dari VI Bab, 69 Halaman, 7 Tabel, 5 Grafik, 3 Gambar, 3 Skema, 8 Lampiran

Tujuan : Mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat fleksibilitas hamstring pada pemain sepak bola yang berusia 20 - 30 tahun. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif berupa studi korelasi untuk menganalisis hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat fleksibilitas hamstring. Total sampel sebanyak 45 orang pemain sepak bola rekreasi yang berusia 20 – 30 tahun yang merupakan pemain sepak bola dari Persatuan Sepak Bola Nanggung, Bogor. Alat ukur yang digunakan adalah menggunakan timbangan berat badan dan meteran untuk Indeks Massa Tubuh dan *Sit and Reach* untuk mengukur Fleksibilitas Hamstring. **Hasil :** Uji Korelasi *Spearman Test* menunjukkan nilai $p=0,123$ ($p>0,05$) yang berarti tidak terdapat korelasi yang signifikan antara indeks massa tubuh dan fleksibilitas otot hamstring pada pemain sepak bola. **Kesimpulan :** Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan tingkat fleksibilitas hamstring pada pemain sepak bola.

Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh, Tingkat Fleksibilitas Hamstring, Pemain sepak bola

ABSTRACT



SKRIPSI, July 2020

Nilam Sari

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Esa Unggul University

THE RELATIONSHIP OF THE BODY MASS INDEX WITH THE LEVEL OF HAMSTRING FLEXIBILITY IN SOCCER PLAYERS

Consists of Chapter VI, 69 Pages, 7 Tables, 5 Charts, 3 Pictures, 3 Schemes, 8 Attachment

Objective: *To determine the relationship of body mass index with the level of hamstring participation in soccer players played 20 - 30 years. Method: This research is a quantitative descriptive study consisting of comparative studies to analyze the relationship between the community and hamstring. A total sample of 45 soccer players who were invited from 20 to 30 years were soccer players from the Unity Football Association, Bogor. Measuring instruments used use weight scales and meters for Body Mass Index and Sit and Reach to measure Hamstring Flexibility. Results: Spearman Correlation Test Test shows the value of $p = 0.123$ ($p > 0.05$) which means that there is a significant irrelevance between body mass index and thigh muscle in ball players. Conclusion: There is no expected relationship between body mass index and the estimated level of hamstring in soccer players.*

Keywords: *Body Mass Index, Hamstring Flexibility Level, Soccer Players*

