

# **UJI EFEKTIVITAS PROGRAM NORDIC HAMSTRING EXERCISE (NHE) SEBAGAI PROGRAM PENCEGAHAN CEDERA PAHA BELAKANG PEMAIN SEPAKBOLA USIA MUDA**

Oleh: Dr. Komarudin, S.Pd., M.A./NIP. 19740928 200312 1 002 Dr. Yudanto, S.Pd., Jas.,  
M.Pd./NIP. 19810702 200501 1 001 Saryono, S.Pd.Jas., M.Or./NIP. 19811021 200604 1 001  
Suryo Utomo/NIM. 20733251002 Muhammad Arief Prasetya/NIM. 20733251030 Fajar Tri  
Ramdani/NIM. 20733251008 Galih Pamungkas/NIM. 21

## **ABSTRAK**

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk melakukan uji efektivitas program NHE kepada pelatih dan pemain sepakbola usia muda di Indonesia sebagai: (a) Program untuk menurunkan angka kejadian cedera hamstring/hamstring injury prevention program dan (b) Program peningkatan kekuatan otot hamstring/Hamstring strengthening program. Luaran penelitian ini akan menghasilkan (a) berupa Panduan Program latihan NHE (b) Publikasi pada seminar internasional bereputasi (c) Publikasi pada jurnal internasional terindex bereputasi (d) naskah MoA Kerjasama dengan mitra. Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan model TRIPP (Translating Research Injury Prevention in Practice) yang merupakan metode research & development spesifik dalam penelitian pencegahan cedera di bidang keolahragaan. Pada tahap ini dilakukan uji lapangan/field testing dalam situasi yang ideal (terkendali) untuk menilai efek program NHE di Indonesia sebagai program pencegahan cedera hamstring dan peningkatan kekuatan otot hamstring. Tahun Pertama dilakukan penilaian uji efektifitas NHE dalam meningkatkan kekuatan otot hamstring melalui desain penelitian eksperimental 2 kelompok. Tahapan yang dilakukan adalah sbb: (1) Penyusunan panduan latihan NHE versi Indonesia (2) Pemilihan sampel penelitian di Yogyakarta dan Surabaya pada akademi sepakbola usia muda (2) Pengambilan data awal/pre-test pada kelompok eksperimen dan kontrol (3) Intervensi penelitian 2-3 kali/minggu selama 12 minggu (4) Pengambilan data akhir/post-test pada kedua kelompok (5) Analisis data NHE (6) Penyusunan naskah Kerjasama MoA dengan Mitra (7) Publikasi melalui seminar internasional dan artikel jurnal bereputasi. Luaran tambahan berupa Naskah MoA antara LPPM dan Mitra. TKT saat ini = 5. Uraian TKT saat ini (1) Keandalan data telah meningkat signifikan =100% (2) Data telah cukup dan memenuhi syarat untuk analisis lanjutan =80% (3) Analisis awal dengan data yang lengkap telah dilakukan =80%. (4) Data diintegrasikan untuk analisis pengambilan kesimpulan =100% (5) Laporan kemajuan (analisis pendahuluan telah dihasilkan) dan rancangan output telah disusun =100%. Target capaian TKT akhir penelitian = 6. Siap berlanjut ke tahap penelitian pengembangan (TKT = 7-9).

*Kata kunci:* Hamstring, sepakbola, usia muda, cedera, pencegahan