

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, Juli 2022

**Deki Sahuri
18401004**

**Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Hamstring* Pada Pemain Sepak Bola
Gajah Tunggal Soccer School Di Kecamatan Kuantan Mudik 2022**

Xiii + 45 Halaman + 9 Tabel + 2 Skema + 4 Lampiran

INTISARI

Otot *hamstring* adalah otot tipe satu (tonik) yang bersifat *stabilisator*, otot ini sangat banyak mengandung *hemoglobin* dan *mitokondria*. Pada otot *hamstring* yang mengalami *tightness* atau yang sering di sebut pemendekan akan terjadi faktor tindh antar *filamen aktin* dan *myosin* dan tidak akan dapat faktor ke posisi semula. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di Kecamatan Kuantan Mudik tentang *Hamstring* pada pemain sepakbola yang berjumlah 45 orang. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 09 Januari 2022 melalui telpon dengan pelatih sepak bola Gajah Tunggal Soccer school bahwa cedera *hamstring* sering terjadi kepada pemain sepak bola di karenakan ada beberapa faktor di antara nya faktor kebugaran jasmani pemain dan faktor kondisi lapangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *hamstring*. Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Kecamatan Kuantan Mudik menggunakan Teknik total sampling yaitu seluruh populasi responden yang akan dijadikan sampel. Alat ukur penelitian ini adalah kuesioner. Selanjutnya di analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*, hasil penelitian menunjukan faktor yang berhubungan dengan *hamstring* adalah kebugaran jasmani (pvalue = 0,000) dan kondisi lapangan (pvalue = 0,000). Sedangkan yang tidak berhubungan adalah usia. Kesimpulan dari penelitian ini adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan *hamstring* ialah kebugaran jasmani dan kondisi lapangan. Di sarankan kepada pemain agar selalu memperhatikan kebugaran jasmani dan kondisi lapangan.

Kata kunci : Hamstring, Kebugaran Jasmani, Kondisi Lapangan

Daftar Pustaka : 20

**HEALTH SCIENCE STUDY PROGRAM (S1)
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Thesis, July 2022

**Deki Sahuri
1840004**

**Factors Affecting Hamstrings in Elephant Single Soccer School Football
Players in Kuantan Mudik District 2022**

Xiii + 45 Page + 9 Table + 2 Schemes + Appendix

ABSTRACT

The hamstring muscle is a type one (tonic) muscle of a stabilizer nature, this muscle contains very much hemoglobin and mitochondria. In the hamstring muscles that experience tightness or what is often called shortening, there will be an overlapping factor between the actin filaments and myosin and will not be able to factor into its original position. Based on a preliminary survey conducted in Kuantan sub-district, there were 45 football players. Based on the results of an interview on January 9, 2022 via telephone with the soccer coach Gajah Tunggal Soccer school that hamstring injuries often occur to football players because there are several factors including the player's physical fitness factor and the field condition factor. The purpose of this study was to find out the factors affecting the hamstring. This type of research is quantitative by using a cross sectional approach. This study was conducted at the football field in Kuantan mudik sub-district using a total sampling technique, namely the entire respondent population that will be sampled. The measuring instrument of this study is a questionnaire. Furthermore, in univariate and bivariate analysis using the chi square test, the results showed that the factors related to hamstring were physical fitness ($p\text{-value} = 0.000$) and field conditions ($p\text{-value} = 0.000$). While what is not related is age. The conclusion of this study is that the factors related to hamstrings are physical fitness and field conditions. It is recommended to players to always pay attention to physical fitness and field conditions.

Keyword : Hamstring, Physical Fitness, Field Conditions
Bibliography : 20