



**PENGARUH *FIFA 11+* WARM-UP TERHADAP PENINGKATAN
SPEED PADA PEMAIN SEPAK BOLA MUDA AMATIR
DI SEKOLAH SEPAK BOLA JAGAKARSA**

KARYA TULIS ILMIAH

PINGKAN FIRDAUSHA JOAN

1610702047

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI
2019**



**PENGARUH *FIFA 11+* WARM-UP TERHADAP PENINGKATAN
SPEED PADA PEMAIN SEPAK BOLA MUDA AMATIR
DI SEKOLAH SEPAK BOLA JAGAKARSA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

PINGKAN FIRDAUSHA JOAN

1610702047

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI

2019

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Pingkan Firdausha Joan

NRP : 1610702047

Tanggal : 27 Mei 2019

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 27 Mei 2019

Yang Menyatakan,



(Pingkan Firdausha Joan)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pingkan Firdausha Joan
NRP : 1610702047
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

“PENGARUH *FIFA 11+* WARM-UP TERHADAP PENINGKATAN *SPEED* PADA PEMAIN SEPAK BOLA MUDA AMATIR DI SEKOLAH SEPAK BOLA JAGAKARSA”

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 27 Mei 2019

Yang menyatakan,



(Pingkan Firdausha Joan)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Pingkan Firdausha Joan
NRP : 1610702047
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *FIFA 11+ Warm-Up* Terhadap Peningkatan *Speed* Pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir di Sekolah Sepak Bola Jagakarsa

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Ketua Penguji



Cepi Haryanto, S.Ft



Drs. M. Haryanto Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr
Penguji II (Pembimbing)



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 19 Juni 2019

PENGARUH FIFA 11 + WARM UP TERHADAP PENINGKATAN SPEED PADA PEMAIN SEPAK BOLA MUDA AMATIR DI SEKOLAH SEPAK BOLA JAGAKARSA

Pingkan Firdausha Joan

Abstrak

Seorang pemain sepak bola harus dapat menempuh dengan kecepatan penuh demi mencetak sebuah gol. Untuk mencapai speed maksimal dibutuhkan latihan yang komprehensif, salah satunya adalah FIFA 11+ warm-up. The FIFA 11+ adalah program pemanasan komprehensif yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, tubuh kesadaran kinestetik, dan kontrol neuromuskuler selama gerakan statis dan dinamis. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh FIFA 11+ warm up terhadap peningkatan speed pada pemain sepak bola muda amatir. Desain penelitian ini merupakan eksperimental dengan pre test-post test without control group design. Sampel penelitian ini terdiri dari 16 responden yang merupakan pemain sepak bola di sebuah sekolah sepak bola di Jakarta yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Tes yang digunakan untuk mengukur speed adalah 20-m sprint test. FIFA 11+ warm-up dilakukan selama 8 kali dalam 4 minggu. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik diperoleh kesimpulan bahwa FIFA 11+ warm-up berpengaruh terhadap peningkatan Speed diperoleh hasil pre-test $3,50 \pm 0,177$ sec dan post-test $3,29 \pm 0,246$ sec, dalam uji statistik didapat nilai signifikan $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan FIFA 11+ warm-up memberikan peningkatan Speed pada pemain sepak bola muda amatir di SSB Jagakarsa.

Kata Kunci: FIFA 11+ warm-up, Sepak Bola Muda Amatir, Speed, 20-m Sprint Test

THE EFFECT OF FIFA 11+ WARM-UP TO IMPROVING SPEED IN AMATEUR YOUTH FOOTBALL PLAYERS IN SCHOOL OF FOOTBALL JAGAKARSA

Pingkan Firdausha Joan

Abstract

A football player must be able to reach full speed to shoot a goal. To reach the maximum of speed, comprehensive trainings are needed and one of them is FIFA 11+ warm-up. The FIFA 11+ is a comprehensive warm-up programme aimed at improving muscular strength, body kinesthetic awareness, and neuromuscular control during static and dynamic movements. This research was conducted to determine the effect of FIFA 11+ warm-up on improving speed on young amateur soccer players. The design of study was experimental with a pre-test post-test without control group. The sample of study consisted of 16 respondents who were football players at a school of football Jagakarsa who had pass the inclusion and exclusion criteria. The speed test are measured with 20-m sprint test. FIFA 11+ warm-up carried out for 8 times in 4 weeks. After processing and analyzing the data statistically, was concluded that FIFA 11+ warm-up had an effect on improving Speed, the results of the pre-test were 3.50 ± 0.177 sec and post-test 3.29 ± 0.246 sec, in statistics test obtained an outcome significant value $p < 0,05$ so it can be conclude that FIFA 11+ warm-ups could improving speed in amateur youth football players in School Of Football Jagakarsa.

Keywords: FIFA 11+ warm-up, Amateur Youth Soccer, Speed, 20-m Sprint Test

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan rahmat-Nya, saya dapat menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh *FIFA 11+ warm up* terhadap Peningkatan *Speed* Pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir ” dengan lancar.

Dengan telah selesainya penulisan karya tulis ilmiah akhir tahun ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada bapak Heri Wibisono AMd.Ft,SP.d, M.Si selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN ‘Veteran’ Jakarta , kepada bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr terima kasih karena telah banyak membantu, dan memberikan banyak saran serta masukan dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah akhir saya.

Terimakasih tak lupa saya ucapkan kepada keluarga saya terutama Papah, Mamah, Mba Sarah, dan adik saya Sabrina yang telah memberi dukungan kepada saya, doa serta semangat yang tiada henti-hentinya untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir saya. Dan juga terimakasih kepada teman-teman satu angkatan 2016 D-III Fisioterapi saya yang telah berjuang bersama-sama. Begitu juga teman kelompok magang saya. Yang terakhir terimakasih kepada teman-teman satu kelompok penelitian saya Ayu, Farraz, Dhea dan Nabilla.

Semoga karya tulis ilmiah ini dapat diterima. Penulis mohon maaf jika karya tulis ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna.

Jakarta, 27 Mei 2019

Penulis

Pingkan Firdausha Joan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latarbelakang	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penulisan	3
I.5 Manfaat Penulisan	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Speed.....	5
II.2 Sprint Test.....	7
II.3 Sepak Bola	9
II.4 FIFA11+ warm-up	11
II.5 Kerangka Berfikir	20
II.6 Kerangka Konsep.....	21
II.7 Hipotesa	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
III.1 Desain Penelitian	22
III.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
III.3 Penentuan Sumber Data.....	23
III.4 Hipotesis Penelitian	25
III.5 Instrumen Penelitian	25
III.6 Analisis Data Penelitian.....	33
BAB IV HASIL DATA PENELITIAN	34
IV.1 Karakteristik Subjek penelitian.....	34
IV.2 Uji Normalitas dan Homogenitas Data.....	35
IV.3 Uji Hipotesis	36
BAB V PEMBAHASAN	37
V.1 Kondisi Subjek Penelitian.....	37

V.2	FIFA 11+ warm-up meningkatkan speed pada pemain sepak bola Muda amatir	38
V.3	Keterbatasan Penelitian	41
BAB VI PENUTUP		42
V.1	Simpulan	42
V.2	Saran	42
DAFTAR PUSTAKA		43
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Normal.....	9
Tabel 2	Metode FIFA 11+ warm-up.....	11
Tabel 3	Variabel Terikat.....	21
Tabel 4	Variabel Bebas	23
Tabel 5	Vital Sign.....	26
Tabel 6	Hasil Pemeriksaan	26
Tabel 7	Hasil Pengukuran Speed.....	27
Tabel 8	Karakteristik Subjek Penelitian	31
Tabel 9	Uji Normalitas Distribusi dan Uji Homogenitas Varian.....	32
Tabel 10	Uji Hipotesis Kelompok Perlakuan Untuk <i>Speed</i>	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Lintasan 20-m sprint test.....	9
Gambar 2	Straigh Ahead.....	11
Gambar 3	Hip Out.....	12
Gambar 4	Hip In.....	12
Gambar 5	Circling Partner	13
Gambar 6	Shoulder Contact	13
Gambar 7	Quick Forwards and Backwards	14
Gambar 8	The Bench Alternate Leg	14
Gambar 9	Sideways Bench Raise and Lower Hip	15
Gambar 10	Hamstring Intermediate.....	15
Gambar 11	Single Leg Stance With The Ball.....	16
Gambar 12	Squats Walking Lunges	16
Gambar 13	Jumping Lateral Jumps.....	17
Gambar 14	Across The Pitch	17
Gambar 15	Bounding	18
Gambar 16	Plan and Cut.....	18

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Peningkatan Speed	40
----------	-------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Pengambilan Data
Lampiran 2	Ethical Clearance
Lampiran 3	Surat Balasan dari SSB Jagakarsa dan Absensi
Lampiran 4	Quisioner Responden
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Data Statistik
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 9	Hasil Turnitin