

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