



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

KARYA TULIS ILMIAH

FARRAZ NANDYARIE

1610702062

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



**PENGARUH *FIFA 11+* WARM-UP TERHADAP PENINGKATAN
DYNAMIC POSTURAL CONTROL 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

FARRAZ NANDYARIE
1610702062

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 : Farraz Nandyarie

NRP : 1610702062

Tanggal : 19 Juni 2019

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

Jakarta, 19 Juni 2019

Yang Menyatakan,




(Farraz Nandyarie)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Farraz Nandyarie
NRP : 1610702062
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 *DYNAMIC POSTURAL CONTROL* PADA PEMAIN SEPAK BOLA MUDA AMATIR DI SEKOLAH SEPAK BOLA JAGAKARSA”

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 penulisan/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 19 Juni 2019

Yang menyatakan,



(Farraz Nandyarie)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Farraz Nandyarie
NRP : 1610702062
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *FIFA 11+ Warm-Up* Terhadap Peningkatan *Dynamic Postural Control* 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.



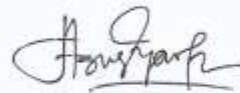
Heri Wibisono, AMd,FT, S.Pd, M.Si
Ketua Penguji



Cep Yaman Sinarva, S.Ft
Penguji I



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Agustivawan, 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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas karunia dan rahmat-Nya, kami dapat menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh FIFA 11+ warm up terhadap Peningkatan Dynamic Postural Control Pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir di Sekolah Bola Jagakarsa” dengan lancar.

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

Terimakasih kepada keluarga terutama Papah, Mamah, Teteh, Darra, dan Sinta yang telah mendukung saya, memberikan doa dan memberikan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir saya. Terimakasih kepada teman-teman angkatan 2016 D-III Fisioterapi yang telah berjuang bersama-sama khususnya untuk teman kelompok penelitian, Ayu, Pingkan, Dhea dan Nabilla. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada kelompok L Utami, Wardah, Anna dan Rizky yang telah menemani keluh kesah selama menyusun karya tulis ilmiah ini hingga selesai.

Semoga karya tulis ilmiah ini dapat diterima dan bermanfaat bagi semua orang. Penulis mohon maaf jika karya tulis ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna.

Jakarta, 19 Juni 2019

Penulis

Farraz Nandyarie

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah.....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penelitian	3
I.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Dynamic Postural Control	5
II.2 Sepakbola	9
II.3 FIFA 11+ Warm-Up.....	11
II.4 Dosis	19
II.5 Kerangka Berpikir	20
II.6 Kerangka Konsep	21
II.7 Hipotesa.....	22
BAB III. METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Rancangan Penelitian	23
III.2 Tempat dan Waktu Penelitian	23
III.3 Penentuan Sumber Data	24
III.4 Hipotesa	26
III.5 Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	26
III.6 Analisis Data Penelitian.....	34
BAB IV. HASIL DAN DATA PENELITIAN	36
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian	36
IV.2 Uji Normalitas dan Homogenitas Data.....	37
IV.3 Uji Statistik Kelompok Perlakuan	39

BAB V. PEMBAHASAN	41
V.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	41
V.2 Pengaruh FIFA 11+ Warm-Up terhadap peningkatan Dynamic Postural Control pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir di Sekolah Sepak Bola Jagakarsa	42
V.3 Keterbatasan Penelitian	45
BAB VI. PENUTUP	46
VI.1 Kesimpulan.....	46
VI.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel Terikat	26
Tabel 2	Variabel Bebas	28
Tabel 3	Vital Sign	31
Tabel 4	Pemeriksaan Fisik	31
Tabel 5	Hasil Pengukuran Dynamic Postural Control	31
Tabel 6	Karakteristik Subjek Penelitian.....	36
Tabel 7	Uji Statistik	37
Tabel 8	Hipotesis.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Skema Star Excursion Balance Test.....	8
Gambar 2	Straight ahead.....	11
Gambar 3	Running Hip Out	12
Gambar 4	Running Hip in	12
Gambar 5	Running Circling partner.....	13
Gambar 6	Running Jumping With Shoulder contact	13
Gambar 7	Running Quick forward & backwards Sprints	14
Gambar 8	The bench Alternate Leg	14
Gambar 9	Sideways Bench Raise and Lower hip	15
Gambar 10	Hamstrings Beginner_Intermediate-Advanced.....	15
Gambar 11	Single-leg Balance Throwing Ball with Partner	16
Gambar 12	Squats Walking Lunges.....	16
Gambar 13	Jumping Lateral Jumps.....	17
Gambar 14	Running Across the pitch	17
Gambar 15	Running Bounding	18
Gambar 16	Running Plant and cut	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Penelitian dari Kampus
Lampiran 2	Surat balasan dari Sekolah Sepak Bola Jagakarsa
Lampiran 3	Absensi
Lampiran 4	Quisioner Responden
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Data Awal Star Excursion Balance Test
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 9	Hasil Turnitin