

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

Farraz Nandyarie

Abstrak

Dynamic Postural Control merupakan faktor penting yang dapat mendukung performa pemain sepak bola di lapangan karena seorang pemain sepak bola memiliki gerakan yang kompleks dan lebih cenderung mendapatkan gangguan dari lawan. Dynamic postural control juga dapat mengurangi resiko cedera pada atlet sepak bola, karena pada atlet sepak bola dituntut untuk bergerak cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian FIFA 11+ warm-up terhadap peningkatan dynamic postural control pada pemain sepak bola muda amatir. Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode experimental pre test-post test without control group design. Jumlah sampel dalam penelitian ini 16 responden. Tes yang digunakan untuk mengukur Dynamic Postural Control adalah Star Excursion Balance Test. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik menunjukkan bahwa FIFA 11+ Warm-Up dapat meningkatkan Dynamic Postural Control dengan skor rerata kanan sebelum $84,189 \pm 3.844$, rerata kiri sebelum 83.659 ± 4.610 , dan rerata kanan sesudah 84.926 ± 4.098 , rerata kiri sesudah 85.507 ± 4.927 . Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa FIFA 11+ Warm Up berpengaruh terhadap peningkatan Dynamic Postural Control dengan nilai probabilitas lebih kecil dari pada α ($p < 0,05$), maka FIFA 11+ Warm-Up memberikan peningkatan terhadap Dynamic Postural Control pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola Jagakarsa.

Kata Kunci : Dynamic Postural Control, FIFA 11+ Warm-Up, Sepak Bola, Star Excursion Balance Test (SEBT).

THE EFFECT OF FIFA 11+ WARM-UP TO IMPROVEMENT DYNAMIC POSTURAL CONTROL IN YOUTH AMATEUR FOOTBALL PLAYERS IN JAGAKARSA FOOTBALL SCHOOL

Farraz Nandyarie

Abstract

Dynamic Postural Control is an important factor that can support the performance of a soccer player in the field because a soccer player has complex movements and is more likely to get interference from an opponent. Dynamic postural control can also reduce the risk of injury to soccer athletes, because soccer athletes are required to move quickly. This study aims to determine the effect of giving FIFA 11+ warm-up to improving dynamic postural control in young amateur soccer players. The design of the research used in this study was the experimental method pre-post test without control group design. The number of samples in this study were 16 respondents. The test used to measure Dynamic Postural Control is the Star Excursion Balance Test. After processing and analyzing the data statistically it shows that FIFA 11+ Warm-Up can improve Dynamic Postural Control with the right average score before $84,189 \pm 3,844$, left average before $83,659 \pm 4,610$, and right average after $84,926 \pm 4,098$, left average after $85,507 \pm 4,927$. From these results it was concluded that FIFA 11+ Warm Up had an effect on increasing Dynamic Postural Control with a probability value smaller than α ($p < 0.05$), then FIFA 11+ Warm-Up provided an increase in Dynamic Postural Control in young soccer players amateurs at the Jagakarsa Football School.

Keyword : Dynamic Postural Control, FIFA 11+ Warm-Up, Football, Star Excursion Balance Test (SEBT).