



**PENGARUH *DYNAMIC WARM-UP* TERHADAP PENINGKATAN
DYNAMIC POSTURAL CONTROL PADA PEMAIN SEPAK BOLA
MUDA AMATIR DI SEKOLAH SEPAK BOLA ASTAM**

KARYA TULIS ILMIAH

FEBY FITRIANI

1610702065

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

2019



**PENGARUH *DYNAMIC WARM-UP* TERHADAP PENINGKATAN
DYNAMIC POSTURAL CONTROL PADA PEMAIN SEPAK BOLA
MUDA AMATIR DI SEKOLAH SEPAK BOLA ASTAM**

KARYA TULIS ILMIAH

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

FEBY FITRIANI

1610702065

**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 baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Feby Fitriani

NRP : 1610702065

Tanggal : 21 Juni 2019

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

Jakarta, 21 Juni 2019

Yang menyatakan



(Feby Fitriani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Feby Fitriani
NRP : 1610702065
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 *Dynamic Warm-Up* Terhadap Peningkatan *Dynamic Postural Control* Pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir Di Sekolah Sepak Bola ASTAM”

Beserta 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 : 21 Juni 2019

Yang menyatakan,



(Feby Fitriani)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Feby Fitriani
NRP : 1610702065
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *Dynamic Warm-up* Terhadap Peningkatan *Dynamic Postural Control* Pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir Di Sekolah Sepak Bola ASTAM

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



Dra. Fr. Suwanti, SKM, M.Fis, Ftr
Penguji



Dra. H. Arumahwati 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 : 21 Juni 2019

PENGARUH DYNAMIC WARM-UP TERHADAP PENINGKATAN DYNAMIC POSTURAL CONTROL PADA PEMAIN SEPAK BOLA MUDA AMATIR DI SEKOLAH SEPAK BOLA ASTAM

Feby Fitriani

Abstrak

Dynamic Postural Control adalah keseimbangan yang dilakukan ketika dalam posisi bergerak. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan adanya Dynamic Postural Control, hal ini dikarenakan pergerakannya yang aktif dilapangan seperti berlari, menggiring, mengoper dan menendang bola. Masalah yang sering timbul akibat kehilangan Dynamic Postural Control yaitu terjadinya cedera dan menurunnya performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Dynamic Warm-up terhadap peningkatan Dynamic Postural Control pada pemain sepak bola muda amatir. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan pre test – post test without control group design. Sample diambil dari sekolah sepak bola yang berjumlah 16 orang, dan masuk dalam 1 kelompok dengan perlakuan Dynamic Warm-up. Dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran dilakukan menggunakan Star Excursion Balance Test (SEBT). Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik menunjukkan bahwa Dynamic Warm-up berpengaruh terhadap peningkatan Dynamic Postural Control dengan skor rerata kanan sebelum 102.2179 ± 12.454 , rerata kiri sebelum 98.7186 ± 10.787 , dan rerata kanan sesudah 104.7908 ± 12.393 , rerata kiri sesudah 101.3252 ± 10.901 diperoleh dari hasil perlakuan pretest dan posttest dimana $p > 0,05$ yang berarti bahwa data berdistribusi normal. Maka disimpulkan Dynamic Warm-up memberikan peningkatan terhadap Dynamic Postural Control pada pemain sepak bola muda amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM.

Kata Kunci : Dyamic Postural Control, Dynamic Warm-up, Sepak Bola, Star Excursion Balance Test

THE EFFECT OF DYNAMIC WARM-UP TO IMPROVING DYNAMIC POSTURAL CONTROL ON AMATEUR YOUTH FOOTBALL PLAYERS IN ASTAM FOOTBALL SCHOOL

Feby Fitriani

Abstract

Dynamic Postural Control is balance which is conducted when in a moving position. In football games needed is dynamic postural control, this is because of its active movement in the field like run, dribble, passing and kick the ball. Problems that often arise due to loss of Dynamic postural control is the occurrence of injury and decreased performance of athletes. This study aims to determine the effect of giving Dynamic Warm-up to increase Dynamic postural control in amateur football players. This research is experimental with pre test – post test without control group design. Sample was taken in football school which amounted to 16 people and enter in 1 group with Dynamic Warm-up treatment. Selected based on by inclusion criteria and exclusion. Measurement conducted using Star Excursion Balance Test (SEBT). After analyzing the data and processing data statistically show that Dynamic Warm-up effect on improvement Dynamic postural control with the score mean right before of 102.2179 ± 12.454 , left mean before 98.7186 ± 10.787 , and right mean after 104.7908 ± 12.393 , left mean after 101.3252 ± 10.901 obtained of results pretest and posttest treatment which $p > 0,05$ which means that the data is normally distributed. Then be concluded Dynamic Warm-up give improving to Dynamic postural control in amateur youth football players in ASTAM football school

Keyword : Dyamic Postural Control, Dynamic Warm-up, Football, Star Excursion Balance Test

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**Pengaruh *Dynamic Warm-up* Terhadap Peningkatan *Dynamic Postural Control* Pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir di Sekolah Sepak Bola ASTAM**”

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat terutama kepada dosen pembimbing penulis yaitu Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah akhir ini. Terima kasih kepada Kepala Program Studi D-III Fisioterapi Bapak Heri Wibisiono, AMd, FT, S.Pd, M.Si serta seluruh dosen dan staff program studi D-III Fisioterapi. Terima kasih yang sebanyak-banyaknya untuk kedua orangtua dan kakak tercinta yang telah memberikan semangat serta do’a kepada penulis. Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada teman-teman Fisioterapi angkatan 2016 dan kelompok penelitian *Dynamic Warm-up* yang telah saling membantu dan menyemangati satu sama lain. Terimakasih yang terakhir penulis sampaikan kepada teman-teman SSB ASTAM yang telah bersedia menjadi sampel kami.

Penulis tentu menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini. Namun demikian adanya, semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi kita semua.

Jakarta, 21 Juni 2019

Penulis

Feby Fitriani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR ORISINALITAS	ii
PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
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	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Dynamic Postural Control	5
II.2 Sepak bola	11
II.3 Dynamic Warm-Up	13
II.4 Kerangka Berpikir	23
II.5 Kerangka Konsep	25
II.6 Hipotesa.....	25
BAB III. METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Rancangan Penelitian	26
III.2 Tempat dan Waktu Penelitian	27
III.3 Penentuan Sumber Data	27
III.4 Hipotesa Penelitian.....	29
III.5 Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
III.6 Analisis Data Penelitian	38
BAB IV. HASIL DAN DATA PENELITIAN	39
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	39
IV.2 Uji Normalitas dan Homogenitas Data	40
IV.3 Uji Hipotesis.....	43

BAB V. PEMBAHASAN	45
V.1 Kondisi Subjek Penelitian	45
V.2 Pengaruh Dynamic warm-up Terhadap Peningkatan Dynamic Postural Control pada pemain sepak bola muda amatir	47
V.3 Keterbatasan Penelitian	49
BAB VI. PENUTUP	50
VI.1 Kesimpulan.....	50
VI.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Program Latihan Dynamic Warm-up.....	13
Table 2	Variabel Terikat	30
Tabel 3	Variabel Bebas	31
Tabel 4	Vital Sign	34
Tabel 5	Pemeriksaan Fisik	34
Tabel 6	Hasil Pengukuran Star Excursion Balance Test.....	35
Tabel 7	Karakteristik Subjek Penelitian.....	39
Tabel 8	Uji Normalitas Distribusi dan Uji Homogenitas Varian.....	41
Tabel 9	Uji Hipotesis	44

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Konsep	25
Skema 2	Desain Penelitian.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	SEBT	9
Gambar 2	High Knees	14
Gambar 3	Butt Flicks	14
Gambar 4	Carioca	15
Gambar 5	Dynamic Hamstrings Swings	15
Gambar 6	Dynamic Groin Swings	16
Gambar 7	Arm Swings : Forwards and Backwards	16
Gambar 8	Faster High Knees (Shorter Stride)	17
Gambar 9	Swerving.....	17
Gambar 10	Side Stepping	18
Gambar 11	Spiderman Walks	18
Gambar 12	Sideways Low Squad Walks	19
Gambar 13	Upper Body Rotation	19
Gambar 14	Vertical Jumps.....	20
Gambar 15	Run Through	20
Gambar 16	Countermovement Jump then 5m Sprint.....	21
Gambar 17	Sprint for 5m then Coutermovement Jump	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Informed Consent
Lampiran 2	Data Responden
Lampiran 3	Ethical Clearance
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian
Lampiran 5	Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 6	Data Siswa
Lampiran 7	Daftar Hadir Siswa
Lampiran 8	Uji SPSS
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 11	Hasil Turnitin