



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

KARYA TULIS ILMIAH

AYU LEGI LESTARI

1610702066

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

2019



**PENGARUH *FIFA 11+* WARM-UP TERHADAP PENINGKATAN
POWER TUNGKAI 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**

AYU LEGI LESTARI

1610702066

**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 : Ayu Legi Lestari

NRP : 1610702066

Tanggal : 19 Juni 2019

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

Jakarta, 19 Juni 2019

Yang menyatakan,



(Ayu Legi Lestari)

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

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

Nama : Ayu Legi Lestari
NRP : 1610702066
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 Ekklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

“PENGARUH *FIFA 11+* *WARM-UP* TERHADAP PENINGKATAN *POWER TUNGKAI* 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 : 19 Juni 2019

Yang menyatakan,



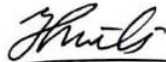
(Ayu Legi Lestari)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Ayu Legi Lestari
NRP : 1610702066
Program Studi : D-III Fisioterapi
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh *FIFA 11+ Warm-Up* Terhadap Peningkatan
Power Tungkai Pada Pemain Sepak Bola Muda
Amatir di Sekolah Sepak Bola Jagakarsa


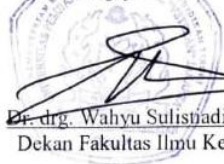
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



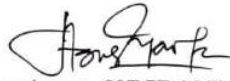
Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si
Ketua Penguji



Cep Yaman Sumarya, S.Ft
Penguji I

Dr. drg. Wahyu Sulisnadi, 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 POWER TUNGKAI PADA PEMAIN SEPAK BOLA MUDA AMATIR DI SEKOLAH SEPAK BOLA JAGAKARSA

Ayu Legi Lestari

Abstrak

Power ialah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi tinggi dan power akan menentukan seberapa keras orang dapat menendang pada pemain sepak bola. FIFA 11+ warm up adalah salah satu program pencegahan cedera yang paling sukses di sepak bola. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh FIFA 11+ warm-up terhadap peningkatan power tungkai pada pemain sepak bola muda amatir di Jakarta. Penelitian ini merupakan eksperimental dengan metode pre test–post test without control group design. FIFA 11+ Warm Up dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan selama selama 4 minggu. Sampel penelitian sebanyak 16 responden yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dari sekolah sepak bola Jagakarsa. Tes yang digunakan untuk mengukur power tungkai adalah Vertical Jump test. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara statistik diperoleh kesimpulan bahwa FIFA 11+ Warm Up berpengaruh terhadap peningkatan Power Tungkai diperoleh hasil kelompok perlakuan pretest $46,756 \pm 10,3070$ dan posttest $52,544 \pm 9,4385$, jadi FIFA 11+ Warm Up memberikan peningkatan Power Tungkai pemain sepak bola mudaamatir di sekolah sepak bola Jagakarsa. FIFA 11+ warm up dapat meningkatkan kemampuan Power Tungkai pada sekolah sepak bola Jagakarsa.FIFA 11+ warm-up berpengaruh terhadap power pada siswa pemain sepak bola muda amatir di SSB Jagakarsa.

Kata kunci : Drop Vertical Jump, FIFA 11+ warm up, Power tungkai, Sepak bola

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

Ayu Legi lestari

Abstract

Power is the ability of the muscle to pull through the resistance with high contraction of speed and power that determine how strong people can kicking on football game. FIFA 11+ warm up is one of the most successful injury prevention programs in football. This research was conducted to find out the effect of FIFA 11+ on increasing limb power in young amateur soccer players. The research method is experimental with the pre test post test method without control group design. The research sample was soccer school students who participated in football activities, then samples were selected according to inclusion and exclusion criteria obtained by respondents as many as 16 respondents. The test used to measure power legs is a Vertical Jump test. FIFA 11+ warm up is carried out for 4 weeks and training is done twice a week at soccer schools in Jagakarsa. The time of the study was held April to May 2019. After processing and analyzing the data, it was concluded that FIFA 11+ Heating played a role in Increasing Leg Power obtained by the pretest training group $46,756 \pm 10,3070$ and posttest $52,544 \pm 9,4385$, so FIFA 11+ Heating provided an increase in Leg Power of young amateur football players in the Jagakarsa football school.

Keyword : Drop Vertical Jump, FIFA 11+ warm up, Power limb, Football

KATA PENGANTAR

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

Dengan telah selesainya penulisan karya tulis ilmiah akhir tahun 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 dan ketua penguji, kepada bapak Cep Yaman Sunarya, S.Ft selaku penguji I, dan kepada bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr selaku dosen pembimbing dan penguji II karena telah banyak membantu, dan memberikan banyak saran dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah akhir saya.

Terimakasih kepada keluarga terutama Bapak, Ibu, Rahma Desiani, Amira Maliha Kayasa, dan Syahbani Ali 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 Farraz, Pingkan, Dhea dan Nabilla dan teman kelompok magang Alfi, Rani, Feby, Septian.

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

Ayu Legi Lestari

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 SKEMA	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	2
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 Power Tungkai	5
II.2 Sepak Bola.....	9
II.3 FIFA 11+ Warm Up	10
II.4 Pengaruh Latihan FIFA 11+ Warm Up Terhadap Power Tungkai	21
II.5 Kerangka Berfikir	22
II.6 Kerangka Konsep	23
II.7 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
III.1 Desain Penelitian.....	24
III.2 Tempat Dan Waktu Penelitian	25
III.3 Penentuan Sumber Data.....	25
III.4 Hipotesis Penelitian	27
III.5 Instrumen Penelitian	27
III.6 Analisis Data Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN DATA PENELITIAN	38
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian	38
IV.2 Uji Normalitas Dan Homogenitas Data	39
IV.4 Uji Hipotesis	40

BAB V PEMBAHASAN	42
V.1 Kondisi Subjek Penelitian	42
V.2 FIFA 11+ Warm Up Meningkatkan Power Tungkai Pada Pemain Sepak Bola Muda Amatir	45
V.3 Keterbatasan Penelitian	47
BAB VI PENUTUP	48
VI.1 Simpulan	48
VI.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai Normal Vertical Jump Dalam Cm	8
Tabel 2	Variabel Terikat	27
Tabel 3	Variabel Bebas.....	29
Tabel 4	Vital Sign.....	32
Tabel 5	Hasil Pemeriksaan Fisik	32
Tabel 6	Hasil Pengukuran Vertical Jump.....	33
Tabel 7	Karakteristik Subjek Penelitian	38
Tabel 8	Uji Normalitas Distribusi Dan Uji Homogenitas Varian	49
Tabel 9	Uji Hipotesis Kelompok Perlakuan	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Prosedur Drop Vertical Jump Test	7
Gambar 2	Latihan Fifa 11+	10
Gambar 3	Straight Ahead	10
Gambar 4	Hip Out	11
Gambar 5	Hip In	12
Gambar 6	Circling Partner	12
Gambar 7	Shoulder Contact.....	13
Gambar 8	Quick Forward & Backwards	14
Gambar 9	The Bench: Alternate Legs	15
Gambar 10	Sideways Bench: Raise And Lower Hip.....	15
Gambar 11	Hamstrings: Intermediate.....	16
Gambar 12	Single-Leg Stance: Throwing Ball With Partner	17
Gambar 13	Squats: Walking Lunges.	17
Gambar 14	Lateral Jumps.	18
Gambar 15	Across The Pitch.....	19
Gambar 16	Bounding.....	19
Gambar 17	Plant And Cut.....	20

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Konsep	23
Skema 2	Desain Penelitian.....	24

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Peningkata Power Tungkai.....	45
----------	-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Dan Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Absen, *Informed Consent* Dan Kuesioner Responden
- Lampiran 3 Respon Telah Melakukan Penelitian Dari Ssb
- Lampiran 4 Hasil Analisa Data
- Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 7 Hasil Turnitin