

## PROGRAM LATIHAN *FIFA 11 PLUS* TERHADAP PENINGKATAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NW NARMADA

P. Muhammad Yusuf, Lalu Suprawesta, Fadli Zainuddin

*Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram*

Email : [pmyusuf@ikipmataram.ac.id](mailto:pmyusuf@ikipmataram.ac.id)

**Abstrak:** Kondisi fisik merupakan bagian penting dalam olahraga berupa komponen utuh yang tidak dapat dipisahkan baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen itu adalah biometrik dasar yang terdiri dari *strength*, *endurance*, *speed*, *coordination*, dan *flexibility*. Program Latihan *FIFA 11 plus* adalah latihan pemanasan terstruktur yang dirancang oleh *FIFA Medical Assessment and Research Center (F-MARC)* bekerjasama dengan perusahaan lembaga Olahraga lainnya yaitu Pusat Penelitian Trauma Olahraga *Oslo* dan *Santa Monica Orthopaedic and Sports Medicine Research Foundation*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA NW Narmada yang berjumlah 15 orang, Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi, observasi dan eksperimen. Instrumen penelitian menggunakan tes keseimbangan yang menggunakan alat *Balance One*, tes kelincahan (*agility*) menggunakan *shuttle run*, tes kekuatan otot mendorong menggunakan *Back And Leg Dynamometer*. Teknik analisis data dengan rumus *t-test* untuk sampel sejenis dan pengolahannya menggunakan program SPSS versi 17 dengan taraf signifikan 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Nilai rerata *pre* dan *post* kondisi fisik didapatkan nilai  $p = 0,003$  pada keseimbangan,  $p = 0,000$  pada kelincahan dan kekuatan. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dengan ditunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada nilai  $p \leq 0,05$ . Luaran dalam penelitian ini adalah Publikasi ilmiah jurnal nasional tidak terakreditasi.

**Kata Kunci:** Latihan *FIFA 11+*, Kondisi Fisik

**Abstrac:** *Physical condition is an important part in sports in the form of intact components that cannot be separated both in terms of improvement and maintenance. The component is a basic biometric consisting of strength, endurance, speed, coordination, and flexibility. The FIFA 11 Exercise Program plus is a training facility designed by the FAF A Medical Assessment and Research Center (F-MARC) in collaboration with other Sports institute companies namely the Sport Trauma Research Center of Oslo and the Santa Monica Orthopedic and Sports Medicine Research Foundation. The method used in this study was an experiment with one group pretest-posttest design. The type of research used in this study is qualitative. The population in this study was the estrangular students of NW Narmada High School totaling 15 people. The sample technique used in this study was purposive sampling. Data collection techniques in this study were documentation, observation and experiment techniques. Research instruments used a balance test using Balance One tools, agility tests using shuttle run, test the power of the muscles pushing using the Back And Leg Dynamometer. Data analysis techniques with rumust-test for sample type and processing using the SPSS version 17 program with a significant level of 5% ( $\alpha = 0.05$ ). The pre and post physical condition mean values obtained  $p = 0.003$  on balance,  $p = 0.000$  on agility and strength. This shows a significant difference, with a significant difference in the value of  $p < 0.05$ . The output in this study is a non-accredited national journal scientific publication.*

**Keywords:** *FIFA 11+ training, physical condition*

### PENDAHULUAN

Program Latihan *FIFA 11 plus* adalah program latihan pemanasan terstruktur yang dirancang oleh *FIFA Medical Assessment and Research Center (F-MARC)* bekerja sama dengan perusahaan lembaga Olahraga lainnya (yaitu Pusat Penelitian Trauma Olahraga *Oslo* Dan *Santa Monica Orthopaedic and Sports Medicine Research Foundation*) mengikuti kriteria berbasis bukti dari praktik terbaik dengan tujuan untuk mencegah dan

mengurangi jumlah serta tingkat keparahan cedera yang berhubungan dengan sepak bola, khususnya di pemain amatir (Bizzini et.al, 2011). Elemen kunci dari program ini adalah latihan penguatan otot inti, promosi kontrol *neuromuskular* keseimbangan, *plyometric* dan kelincahan yang tepat pada semua latihan yang memastikan postur tubuh dan kontrol tubuh dilakukan dengan benar, sehingga hal ini terutama didasarkan pada kontrol keseimbangan. *FIFA 11 plus* diketahui berperan dalam perbaikan

kontrol neuromuskular pada pemain sepak bola amatir (Bizziniet.al, 2013) seperti pantauan dilapangan masih kurangnya kondisi fisik siswa estrakulikuler SMA NW Narmada padahal tidak sedikit kompetisi yang diikuti demi mengharumkan nama SMA NW Narmada dan menunjukkan kemampuan mereka bagi para pencari bakat sehingga bisa berprestasi lebih baik. Kondisi fisik yang kurang ini membuat pemain tidak maksimal dalam bertanding disetiap kompetisi apalagi bila memiliki jadwal yang padat. Berdasarkan hal tersebut di atas peneliti ingin mengetahui program latihan *FIFA 11 plus* terhadap peningkatan kondisi fisik siswa Estrakulikuler SMA NW Narmada.

Tujuan penelitian ini yang akan dicapai adalah mengukur peranan program latihan *FIFA 11 plus* dalam peningkatan kondisi fisik siswa estrakulikuler SMA NW Narmada, mengukur tingkat prosentase dari hasil program latihan *FIFA 11 plus* dalam peningkatan kondisi fisik siswa estrakulikuler SMA NW Narmada. Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan contoh sebagai referensi peningkatan prestasi pemain melalui program latihan *FIFA 11 plus* untuk peningkatan kondisi fisik dalam olahraga futsal

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa estrakulikuler SMA NW Narmada yang bergabung dalam tim futsal. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi populasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang pemain futsal estrakulikuler SMA NW Narmada. Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *one group pretest-posttest desing*, maka untuk teknik analisis data penulis menggunakan rumus *t-test* untuk sampel sejenis. Yang dimaksud dengan sampel sejenis bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama.

#### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian pada bab ini menyajikan analisis pengaruh program latihan *FIFA 11 plus* terhadap peningkatan kondisi fisik (keseimbangan, kelincahan dan kekuatan) pada pemain futsal SMA

NW Narmada. Hasil perhitungan dari penelitian ini disajikan berikut ini. Hasil deskripsi karakteristik subjek penelitian disajikan pada tabel berikut ini.

Distribusi Karakteristik Sampel				
Karakteristik	n	Mini mum	Mak si mum	Mean $\pm$ SD
Usia	15	17	19	18,07 $\pm$ 0,8
BeratBadan	15	39,10	74,10	50,55 $\pm$ 8,74
TinggiBadan	15	152	179,6	160,78 $\pm$ 7,15

Usia sampel dominan berusia 18 tahun dengan usia termuda 17 tahun dan usia paling tua 19 tahun yang menunjukkan kondisi sampel berada di golongan usia remaja. Dalam penelitian ini sebagian besar sampel memiliki berat badan 50 Kg dengan berat minimal 39 Kg dan maksimal 74 Kg. Tinggi badan sampel lebih banyak sekitar 160 cm, dengan tinggi minimal 152 cm dan maksimal 179,6 cm. Untuk menentukan jenis uji statistik komparasi yang akan digunakan untuk membandingkan hasil *pre test* dan *post test* maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Saphiro Wilk Test*.

#### Hasil Uji Normalitas

Hasil penelitian didapatkan hasil uji normalitas dengan menggunakan Uji *Shapiro Wilk Test* pada semua variabel *pre test* dan *posttest* pada ketiga kondisi fisik adalah  $p > 0,05$  maka data disimpulkan berdistribusi normal, uji pengaruh yang digunakan adalah Uji Beda Dua Sampel berpasangan (*Pairedsample t-test*) untuk mengetahui uji hipotesis. pengaruh perlakuan program latihan *fifa 11+* terhadap kondisi fisik pada pemain futsal SMA NW Narmada, Uji ini untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap nilai kondisi fisik yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan uji *paired sample t-test*.

#### Hasil Uji Paired Sample T-Test

Tabel di dibawah menunjukkan bahwa pada nilai rerata *pre* dan *post* kondisi fisik didapatkan nilai  $p = 0,003$  pada keseimbangan,  $p = 0,000$  pada kelincahan dan kekuatan. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dengan ditunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada nilai  $p \leq 0,05$

Variabel	Rerata± SB	p	Keteran gan
Nilai Keseimbangan Sebelum Perlakuan (detik)	1,18±0,33	0,084	Normal
Nilai Kelincahan Sebelum Perlakuan (detik)	17,95±0,45	0,064	Normal
Nilai Kekuatan Sebelum Perlakuan (Kg)	33,52±7,36	0,308	Normal
Nilai Keseimbangan Sesudah Perlakuan (detik)	1,35±0,42	0,083	Normal
Nilai Kelincahan Sesudah Perlakuan (detik)	17,55±0,41	0,107	Normal
Nilai Kekuatan Sesudah Perlakuan (Kg)	35,63±7,26	0,102	Normal

## PEMBAHASAN

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk menghindari cedera dalam olahraga futsal antara lain keseimbangan, kelincahan dan kekuatan otot tubuh terutama pada bagian bawah tubuh dari pinggul dan kedua tungkai (Dvorak, 2000). Pemberian program latihan pemanasan dengan FIFA 11+ dalam meningkatkan kondisi fisik member efek terhadap berkurangnya kejadian cedera dikemudian hari dengan meningkatkan kualitas fisiologis sistem neuromuskuler (Walden, 2012). Setelah pemberian latihan pemanasan selama sekitar 10 minggu setiap 2 kali seminggu, terdapat peningkatan kemampuan kondisi fisik terutama pada keseimbangan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dan batang tubuh.

## KESIMPULAN

Program latihan FIFA 11+ dapat meningkatkan kondisi fisik pemain futsal SMA NW Narmada dengan peningkatan nilai keseimbangan yang signifikan dengan  $p = 0,003$ , dimana  $p \leq 0,05$  ketika sebelum dan sesudah perlakuan, terdapat peningkatan nilai kelincahan yang signifikan dengan  $p = 0,000$ , dimana  $p \leq 0,05$  ketika sebelum dan sesudah perlakuan, terdapat peningkatan nilai kekuatan yang signifikan dengan  $p = 0,000$ , dimana  $p \leq 0,05$  ketika sebelum dan sesudah perlakuan.

## SARAN

Untuk mengetahui seberapa efektif program latihan pemanasan FIFA 11+ bagi kondisi fisik para atlet sepakbola dan futsal, perlu dilakukan penelitian sejenis dengan sampel yang lebih banyak dan menggunakan alat ukur yang lebih spesifik terkait kondisi kebugaran fisik agar siap berlatih dan bertanding. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam pelaksanaan penguluran ini karena hanya memberi gambaran pada sebagian kondisi fisik yang dianggap sesuai untuk melakukan olahraga futsal terutama bagi pemain yang banyak bergerak dilapangan, perlu juga dilakukan penelitian bagi kondisi fisik para penjaga gawang.

Kondisi Fisik	Pre	Post	t	P
	Rerata±SB	Rerata±SB		
Keseimbangan	1,18±0,33	1,35±0,42	3,672	0,003
Kelincahan	17,95±0,45	17,55±0,41	14,321	0,000
Kekuatan	33,52±7,36	35,63±7,26	6,465	0,000

## DAFTAR PUSTAKA

- Fédération Internationale de Football Association (FIFA). The "11+". A Complete Warm-up Programme to Prevent Injuries. Manual. Zürich, Switzerland: FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC); 2007.
- Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2011). *The "11+" Manual. A complete warmup Programme to prevent injuries.* (FIFA Medical Assessment and Research
- Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J. (2013). Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: How to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 803–6. <http://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092124>
- Rosler R, Donath L, Verhagen E, et al. Exercise-based injury prevention in child and adolescent sport: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med* 2014;44:1733–48. Centre, Ed.), [Zurich.https://www.researchgate.net/publication/275052587](https://www.researchgate.net/publication/275052587)
- Hulfian, Lalu; 2014, Kondisi Fisik dan tes pengukuran dalam olahraga, Mataram: LPP Mandala
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern.* Jakarta: BeChampion.