



---

### DAMPAK PEMBERIAN FIFA 11 PLUS WARM UP TERHADAP KUALITAS POWER SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 4 KOTA TANGERANG

Nur Fitrianto<sup>1</sup>, Eko Prabowo<sup>2</sup>, Laurensius A. Hale<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

[nurfitrianto@unj.ac.id](mailto:nurfitrianto@unj.ac.id), [ekoprabowo@unj.ac.id](mailto:ekoprabowo@unj.ac.id), [laurensius@unj.ac.id](mailto:laurensius@unj.ac.id)

---

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada dampak pemberian metode pemanasan FIFA 11 Plus terhadap kualitas *power, power shooting*, dan *speed* dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design* pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang. Teknik pengumpulan data sebelum dan setelah melakukan perlakuan metode pemanasan FIFA 11 Plus kemudian diproses dan dianalisis menggunakan SPSS. Hasil uji tes menunjukkan adanya dampak pemberian yang signifikan dari metode pemanasan FIFA 11 Plus terhadap kualitas *power shooting*. Pada tes pada tes *power shooting* terdapat selisih rata-rata 13,7 poin, Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan metode pemanasan FIFA 11 Plus dan latihan yang tepat anggota ekstrakurikuler sepakbola mengalami dampak dalam segi power tendangan (*power shooting* untuk menjaga kualitas otot sebelum melakukan aktivitas latihan).

**Kata kunci :** Sepakbola, FIFA 11 Plus, Power Shooting

#### ABSTRACT

*This study aims to determine whether there is an impact of giving the FIFA 11 Plus heating method on the quality of power, power shooting, and speed by using an experimental method with a one group pretest and posttest design on football extracurricular members of SMA Negeri 4 Tangerang City. Data collection techniques before and after After treating the FIFA 11 Plus heating method, it was processed and analyzed using SPSS. The test results showed a significant impact of the FIFA 11 Plus heating method on the quality of power shooting. In the power shooting test, there was an average difference of 13.7 points, This shows that after being given treatment using the FIFA 11 Plus warm-up method and proper training, football extracurricular members experience an impact in terms of kick power (shooting power to maintain muscle quality before carrying out training activities).*

**Keywords:** Soccer, FIFA 11+, Power Shooting



### PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer saat ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Olahraga Sepak Bola menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh sebagian Sepak Bola sangat mudah dimainkan oleh siapa saja dan sarana prasarana untuk melakukan olahraga ini sarat mudah ditemui. Olahraga ini akhir-akhir ini sangat mewabah dikalangan masyarakat indonesia baik dari orang tua , muda sampai ,anak-anak pun gemar olahraga ini meskipun tergolong olahraga baru, tak hanya kalangan mahasiswa olahraga Sepak Bola juga mempengaruhi kalangan pelajar salah satunya siswa SMA (Gemael, 2020). Sepakbola telah menyita perhatian masyarakat dunia. Sepakbolajuga merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik tua maupun muda (Suminta, 2021). Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Permainan sepakbola membutuhkan kekuatan , kelincahan , kecepatan , daya tahan yang baik serta teknik sepakbola yang baik agar mendapatkan performa yang baik untuk atlet serta menunjang dilapangan baik saat Latihan atau pertandingan.

Latihan sepakbola diawali dengan pemanasan dalam mempersiapkan kegiatan inti. Tujuan utama pemanasan adalah mempersiapkan emosi, psikis, dan fisiologis untuk melaksanakan berbagai macam kegiatan latihan dan kompetisi. Setiap latihan dan pertandingan, pemanasan memberikan peran penting untuk membawa pemain atau menanamkan kesan pertama kepada pemain tentang apa yang akan dilakukan pada inti latihan dan pertandingan.(Gemael, 2019).

Olahraga sepakbola membutuhkan gerakan yang cepat, kekuatan dan kekuatan menembak bola ke gawang sebagai tujuan akhir dari permainan ini yaitu mencetak goal sebanyak banyaknya ke gawang lawan, namun sepakbola juga tidak bisa dilepaskan dengan pemanasan. Pemanasan dan peregangan tubuh menunjukkan sesuatu yang integral, namun ada sejumlah faktor yang menentukan dan membatasi pemilihan jenis pemanasan yang efektif.(Mariyanto, n.d.) Pada teknik terdapat berbagai macam teknik pemanasan yang dapat digunakan untuk menaikkan temperatur tubuh, guna mempersiapkan aktifitas tubuh agar terhindar dari cedera.

Pemanasan pada umumnya dilakukan sebelum latihan atau aktivitas fisik dengan keyakinan bahwa latihan ini akan meningkatkan kinerja latihan dan mencegah atau meminimalisir cedera yang kemungkinan timbul(Takizawa et al., 2012) Pemanasan direncanakan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan dan atau meningkatkan kebugaran. Pemanasan pada umumnya dipakai dalam rangkaian program pengajaran olahraga atau latihan fisik.

Pemanasan yang biasanya dilakukan oleh tim ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang biasanya adalah pemanasan dinamis. Pemanasan ini dilakukan dengan melibatkan pengendalian tangan dan kaki secara perlahan. Saat melakukannya, bagian tubuh akan bergerak dan meningkatkan kecepatan secara perlahan. Peningkatan kecepatan dapat dilakukan secara bertahap atau bersamaan. Dalam perkembangannya pemanasan bukan hanya untuk menaikkan suhu tubuh serta menaikkan denyut nadi Latihan atau pertandingan tapi di lebh spesifikasikan dalam mempersiapkan otot-otot ini secara spesifik cabang olahraga.

Beragamnya sesi pemanasan dari berbagai sumber menggugah badan organisasi utama yang menaungi persepakbolaan dunia yaitu FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) mengembangkan model latihan pemanasan baru yaitu *FIFA 11 Plus*. Melalui *FIFA's Medical Assesment and Research Centre (F-MARCH)*, FIFA mengeluarkan suatu modul bernama *FIFA 11Plus* tersebut untuk mencegah terjadinya cedera bagi pemain sepak bola berusia lebih dari 14 tahun. *FIFA 11 Plus* berisi metode pemanasan komprehensif yang dikembangkan untuk menyikapi tingginya resiko cedera dalam sepak bola. *FIFA 11 Plus* dibuat mengingat biaya penanganan cedera yang cukup mahal. (Grooms et al., 2013)

*FIFA 11 plus* merupakan pemanasan standar yang dapat dilakukan pada sesi awal latihan setidaknya dua kali seminggu dan dibutuhkan waktu sekitar 20 menit untuk menyelesaikannya. Pada saat pertandingan, program latihan *FIFA 11 plus* dapat dilakukan sebelum bertanding hanya bagian 1 dan 3“*The 11 Plus*” memiliki tiga bagian dengan total 15 latihan, yang harus dilakukan dalam urutan tertentu pada awal setiap sesi latihan.



Sebuah titik kunci dalam program ini adalah untuk menggunakan teknik yang tepat pada setiap bagian gerakannya. Dalam program latihan ini harus memperhatikan tentang postur dan kontrol tubuh yang baik, termasuk keselarasan kaki lurus, posisi lutut dan pendaratannya. Bagian 1, menjalankan latihan pada kecepatan lambat dikombinasikan dengan peregangan aktif dan kontak mitra (pasangan dalam melakukan gerakannya) yang terkontrol. Bagian 2, enam set latihan yang berfokus pada inti dan kekuatan kaki, keseimbangan, kelincihan, masing-masing dengan tiga tingkat kesulitan. Bagian 3, menjalankan latihan dengan kecepatan tinggi dikombinasikan dengan pemotongan gerakan.

Efek pencegahan program FIFA 11 *plus* secara ilmiah telah terbukti dalam RCT. Hal ini sederhana dan tidak memerlukan peralatan (tidak ada biaya tambahan) atau 27 pengetahuan khusus. Sebagian besar gerakan latihan pemanasan FIFA 11 *plus* ini tidak baru, hanya saja belum menjadi rutinitas. Latihan pemanasan FIFA 11 *plus* ini juga membuat otot-otot inti dan kaki menjadi lebih kuat. Di samping itu, koordinasi, keseimbangan, kelincihan, dan teknik melompat juga meningkat. Berikut poster latihan pemanasan FIFA 11 *plus* yang dikeluarkan oleh FIFA:



Gambar. 1 Poster FIFA 11 Plus  
Sumber : <https://www.yrsa.ca/fifa-11>.

Metode pemanasan ini beda dari pemanasan pada umumnya dan sudah banyak dilakukan penelitian terhadap presentase cedera yang dialami pemain yang mempraktekkan latihan pemanasan ini dan yang tidak, hasilnya terdapat penurunan resiko cedera yang dialami pemain yang menerapkan model pemanasan ini, tetapi masih banyak pelatih ataupun pemain sepakbola di Indonesia yang belum mengetahui manfaat atau bahkan mengetahui dampak FIFA 11 *Plus warm up* ini untuk mempersiapkan atlet sebelum melakukan aktivitas latihan atau pertandingan



### METODE

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sampel didapat dari populasi anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang kemudian dilakukan teknik pengambilan sampel dengan *metode purposive sampling* yaitu memilih sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu, (Sugiyono, 2017) penggunaan jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen karena bertujuan untuk mengetahui dampak pengaruh dari variabel bebas seberapa besar dampak yang muncul dari pengaruh yang di timbulkan dari pemanasan fifa 11+ dalam menjaga kualitas power shooting dengan design penelitian ini menggunakan desain *pre-test and post-test Group*.

### HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan ditulis dengan font Times New Roman 11 beserta dikemukakan dengan bahasa yang jelas, padat merupakan hasil analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian termasuk teori, fakta, opini yang mendukung. Dapat disertai ilustrasi (gambar, grafik..Proporsi bagian ini adalah 40-60%. Deskripsi Data Penelitian Metode Pemanasan FIFA 11 Plus terhadap Power Shooting Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola

Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Power Shooting	
	Pretest	Posttest
<b>Total Nilai</b>	907	<b>1.181</b>
<b>Nilai Terendah</b>	25	<b>34</b>
<b>Nilai Tertinggi</b>	101	<b>111</b>
<b>Median</b>	41	<b>56</b>
<b>Modus</b>	25	<b>41</b>
<b>Rata-rata</b>	45,35	<b>59,05</b>
<b>Simp. Baku</b>	20,507	<b>21,807</b>
<b>Varians</b>	<b>420,56</b>	<b>475,52</b>

Tabel 2 . Hasil Uji Normalitas Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola

Kelompok Uji Tes	Data	Lhitung	Ltabel	Keterangan
Tes Power Shooting	Pretest	0,165	0,190	Normal
	Posttest	<b>0,171</b>	<b>0,190</b>	Normal

Berdasarkan tabel di atas pada tes awal (*pretest*) *power shooting*. Hipotesis  $H_0$  diterima karena memperoleh nilai  $L_{hitung} 0,165 < L_{tabel} 0,190$  yang berarti data tersebut berdistribusi normal, kemudian pada tes akhir (*posttest*) memperoleh nilai  $L_{hitung} 0,171 < L_{tabel} 0,190$  berarti data tersebut juga dapat dikatakan berdistribusi normal.

### Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu prosedur uji statistik yang dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Nuryadi et al., 2017). Hipotesis yang digunakan yaitu  $H_0$  adalah varian 1 = varian 2 artinya data tersebut homogen dan  $H_1$  adalah varian 1  $\neq$  varian 2 yang artinya data tidak homogen. Adapun kriteria dalam pengambilan keputusan yaitu  $H_0$  di tolak jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $F_{hitung} < -F_{tabel}$ . Berikut ini hasil uji homogenitas yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini



Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola

Kelompok Uji Tes	Data	Varians	Fhitung	Ftabel	Keterangan
Tes Power Shooting	Pretest	420,555	1,131	2,168	Homogen
	Posttest	<b>475,524</b>			

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa Pada tes *power shooting* diperoleh hasil nilai  $F_{1,131} < F_{2,168}$  artinya  $H_0$  diterima sehingga data tersebut homogen.

### Hasil Uji Hipotesis

Setelah melakukan pengujian normalitas dan homogenitas, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample T-test* untuk mengetahui dampak pemberian perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Hipotesis yang digunakan adalah  $H_0$  yaitu tidak ada perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah,  $H_1$  yaitu terdapat perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah. Hipotesis diuji dengan menggunakan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05. Adapun kriterianya yaitu  $H_0$  ditolak jika  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{tabel}$  atau  $-T_{hitung}$  lebih kecil dari  $-T_{tabel}$  dapat dirumuskan dengan  $T_{hitung} > T_{tabel}$  atau  $-T_{hitung} < -T_{tabel}$ . Berikut ini adalah hasil uji hipotesis yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji Hipotesis Paired Sample T-test

Kelompok Uji Tes	Data	Mean	Thitung	Ttabel	Keterangan
Tes Power Shooting	Pretest	45,35	-17,304	2,093	Signifikan
	Posttest	<b>59,05</b>	atau 17,304		

Berdasarkan data tabel di atas, kemudian pada tes *power shooting* diperoleh nilai  $T_{hitung}$  yaitu -17,304 atau 17,304 yang telah dimutlakan dan nilai  $T_{tabel}$  yaitu 2,093. Dapat diartikan bahwa bahwa nilai  $T_{hitung}$  (17,304) >  $T_{tabel}$  (2,093) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai rata-rata sebelum dan setelah diberikan perlakuan

### PEMBAHASAN

Metode pemanasan *FIFA 11 Plus warm up* yang merupakan program pemanasan yang lengkap mencakup *dynamic stretching*, kekuatan, keseimbangan, dan *power* akan memberikan dampak kualitas *power shooting* para pemain sebelum memulai Latihan atau pertandingan. Mengaktifkan otot yang kaku sebelum Latihan dan pertandingan juga sangat bermanfaat bagi pemain untuk menghindari cedera. Dalam penelitian di switserland mengenai program *Fifa 11+* dimasukkan sebagai bagian dari pemanasan mereka memiliki cedera pertandingan 11,5% lebih sedikit dan 25,3% lebih sedikit cedera pelatihan daripada tim yang melakukan pemanasan biasa. (Bizzini et al., 2013)

Penelitian saat ini yang menunjukkan bahwa beberapa cedera umum dapat dicegah dengan menggunakan program pemanasan neuromuskuler tertentu.(Tomsovsky et al., 2021) dalam penelitian lain pengaruh *FIFA 11+* program tentang kinerja lompat vertikal pada pemain sepak bola elit-remaja pria. Dua puluh empat sepak bola pria pemain (rata-rata  $\pm$  SD: usia =  $16,79 \pm 1,18$  tahun, tinggi =  $174,17 \pm 8,12$  cm, massa =  $62,45 \pm 10,01$  kg, pengalaman=  $6,96 \pm 1,26$  tahun) berpartisipasi dalam penelitian ini dan secara acak dibagi menjadi dua kelompok, *FIFA 11+* dan kontrol. Kelompok eksperimen melakukan program *FIFA 11+* tiga kali seminggu selama delapan minggu sedangkan kelompok kontrol hanya melakukan program pemanasan reguler mereka. ampunan-berulang ukuran



ANOVA menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam kinerja lompat vertikal antar kelompok. (Akbari et al., 2018) Program FIFA 11+ yang hampir mendekati latihan seutuhnya atau fisik dapat digunakan selain untuk pencegahan cedera dapat juga memberikan pengaruh pada komponen fisik yang ada.

Program latihan yang diselesaikan sebagai bagian dari pemanasan dapat menurunkan insiden cedera pada pemain sepak bola amatir. Secara umum, pengurangan yang cukup besar dalam jumlah yang terluka pemain, berkisar antara 30% dan 70%, telah diamati di antara tim yang menerapkan FIFA 11+. Selain itu, pemain dengan kepatuhan tinggi terhadap FIFA 11+ program memiliki perkiraan pengurangan risiko semua cedera sebesar 35% dan menunjukkan signifikan peningkatan komponen kinerja neuromuskular dan motorik saat berpartisipasi dalam sesi pemanasan terstruktur setidaknya 1,5 kali/minggu. Sebagian besar studi memiliki nilai yang tinggi kualitas metodologis dan risiko bias yang rendah. Mengingat banyaknya orang yang bermain sepak bola di tingkat amatir dan dampak merugikan dari cedera olahraga pada pribadi dan tingkat masyarakat, FIFA 11+ dapat dianggap sebagai alat fundamental untuk meminimalkan risiko partisipasi dalam olahraga dengan manfaat kesehatan yang substansial. (Barengo et al., 2014)

### SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya dampak dari pemberian FIFA 11 Plus warm up terhadap kualitas *power*, *power shooting*, dan *speed* pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Tangerang, terbukti dengan diperolehnya data dari hasil perhitungan uji hipotesis. Sedangkan pada tes *power shooting* terdapat selisih rata-rata 13,7 poin. Dampak dari program FIFA 11+ pada kualitas *power shooting* pemain sepakbola memberikan sebuah kepercayaan diri pada pemain untuk memulai permainan atau Latihan dengan intensitas tinggi tanpa perlu takut lagi otot yang tegang atau kurang panas.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, H., Sahebozamani, M., Daneshjoo, A., & Amiri-Khorasani, M. (2018). Effect of the FIFA 11+ programme on vertical jump performance in elite male youth soccer players. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 7(2), 17–22. <https://doi.org/10.26773/mjssm.180903>
- Barengo, N. C., Meneses-Echávez, J. F., Ramírez-Vélez, R., Cohen, D. D., Tovar, G., & Enrique Correa Bautista, J. (2014). The impact of the FIFA 11+ training program on injury prevention in football players: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 11, Issue 11, pp. 11986–12000). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph11111986>
- 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), 803–806. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092124>
- Gemael, Q. A., Asmawi, M., Dlis, F., Chaniago, H., Izzuddin, D. A., Sari, Z. N., & Prasetyo, T. R. THE EFFECTIVITY OF PLYOMETRIC TRAINING TO INCREASE LEG MUSCLE POWER IN FOOTBALL PLAYERS AGED 17-21 YEARS. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32, 3.
- Gemael, Q. A., Izzuddin, D. A., & Afrinaldi, R. (2019). EFFECTIVENESS INSTRUMENT TEST ON PLAY-BASED METHOD OF FOOTBALL 'S WARM-UP MODEL. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 5(02), 56-66.
- Gemael, Q. A., Kurniawan, F., & Izzuddin, D. A. (2020). hubungan kemampuan passing dengan ketepatan shooting dalam pembelajaran sepak bola di kelas xi sma negeri 1 cikarang utara. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 35-40.
- Grooms, D. R., Palmer, T., Onate, J. A., Myer, G. D., & Grindstaff, T. (2013). Soccer-specific warm-up and lower extremity injury rates in collegiate male soccer players. *Journal of Athletic Training*, 48(6), 782–789. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.4.08>



- Mariyanto, M. (n.d.). *Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldi, R., & Izzuddin, D. A. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Gerak Dasar (Shooting) Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 151-155.
- Takizawa, K., Soma, T., Nosaka, K., Ishikawa, T., & Ishii, K. (2012). Effect of warm-up exercise on delayed-onset muscle soreness. *European Journal of Sport Science*, 12(6), 455–461. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566371>
- Tomsofsky, L., Reid, D., Whatman, C., Borotkanics, R., & Fulcher, M. (2021). The effect of a neuromuscular warm-up on the injury rates in New Zealand amateur futsal players. *Physical Therapy in Sport*, 48, 128–135. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2020.12.015>