

Pernyataan Orisinalitas

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Tangerang, 30 Juli 2021



Laurensius Andrian Hale

NIM. 1602617022



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : LAURENSIUS ANDRIAN HALE
NIM : 1602617022
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Alamat email : Laurensius3107@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Dampak Pemberian FIFA 11 Plus warm up terhadap kualitas Power, Power shooting, dan Speed Pada Siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 4 kota Tangerang

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Agustus 2021

Penulis

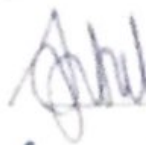
(LAURENSIUS ANDRIAN HALE)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

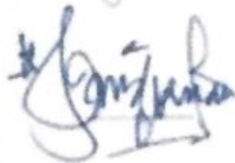
Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002



20/08/2021

Pembimbing II

Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.
NIP. 197409042005012001



20/08/2021

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd.
NIP. 196306271988031001

Ketua



23/08/2021

2. Lita Mafia, S.Pd M.Pd
NIDK. 8970220021

Sekretaris



21/08/2021

3. Nur Fitrianto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198506182015041002

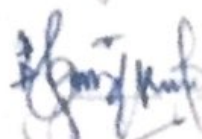
Anggota



20/08/2021

4. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.
NIP. 197409042005012001

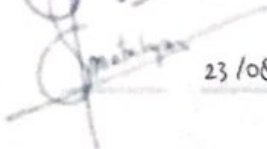
Anggota



20/08/2021

5. Dr. Octavianus Matakapon, M.Pd
NIP. 196410041990031003

Anggota



23/08/2021

Tanggal Lulus : 17 Agustus 2021

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



LAURENSIUS ANDRIAN HALE

1602617022

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

AGUSTUS, 2021

**DAMPAK PEMBERIAN FIFA 11 PLUS WARM UP TERHADAP
KUALITAS POWER , POWER SHOOTING, DAN SPEED TAHUN PADA
SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 4 KOTA
TANGERANG**

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*, *power shooting*, dan *speed*. Pada tes *Vertical Jump* terdapat sebuah perbedaan antara hasil test awal dan tes akhir yang dimana nilai rata-rata antara keduanya memiliki selisih 5 poin. Sedangkan pada tes *power shooting* terdapat selisih rata-rata 13,7 poin, dan pada tes *sprint* 20 meter memiliki selisih rata-rata 0,21 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* (daya ledak), *power tendangan* (*power shooting*), dan *speed* untuk menjaga kualitas otot sebelum melakukan aktivitas latihan.

Kata kunci : Sepakbola, FIFA 11 Plus, *power*, *shooting power*, *speed*

***THE IMPACT OF FIFA 11 PLUS WARM UP ON THE QUALITY OF
POWER, POWER SHOOTING, AND SPEED ON FOOTBALL
EXTRACULAR STUDENTS OF SMA NEGERI 4 CITY OF TANGERANG***

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 soccer 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 show that there is a significant impact of the FIFA 11 Plus heating method on the quality of power, shooting power, and speed. In the Vertical Jump test there is a difference between the results of the initial test and the final test where the average value between the two has a difference of 5 points. While in the power shooting test there is an average difference of 13.7 points, and the 20 meter sprint test has an average difference of 0.21 points. This shows that after being given treatment using the FIFA 11 Plus heating method, football extracurricular members experienced an impact in terms of power (explosive power), kick power (shooting power), and speed to maintain muscle quality before doing any training activity.

Keywords : *Football, FIFA 11 Plus, power, shooting power, speed.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan petunjuk-Nya, sehingga penulis diberikan kekuatan, kesabaran, serta kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini ialah untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Saya selaku peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi kriteria penulisan atau teknik penulisannya. Untuk itu peneliti menghargai kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Dalam kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Pembimbing I Bapak **Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd** dan Pembimbing II Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd**, serta Pembimbing akademik Bapak **Dr. Octavianus Matakupan, M.Pd** atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terima kasih kepada orangtua, teman-teman prodi kepelatihan 2017, dan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis, semoga Tuhan Yesus selalu melimpahkan karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan. Amin.

Tangerang, 27 April 2021

L A H

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat <i>FIFA 11 Plus Warm Up</i>	7
2. Hakikat <i>Power</i>	32
3. Hakikat <i>Shooting</i>	34
4. Hakikat <i>Speed</i>	40
5. Hakikat Karakteristik Anak Usia 14-16 Tahun	42
6. Hakikat Ekstrakurikuler.....	44
B. Kerangka Berpikir.....	46
C. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Tujuan Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Metode Penelitian.....	50
D. Populasi dan Sampel	51
E. Instrumen Penelitian.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	55
G. Teknik Analisis Data.....	56

H. Hipotesis Statistika.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Deskripsi Data.....	59
1. Tes <i>Vertical Jump</i>	62
2. Tes <i>Power Tendangan (Power Shooting)</i>	65
3. Tes <i>Sprint 20 Meter</i>	68
B. Pengujian Hipotesis.....	71
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	111

