

**DAMPAK PEMBERIAN *FIFA 11 PLUS* WARM UP TERHADAP
KUALITAS *BALANCE*, *FLEXIBILITY* DAN *STRENGTH* PADA
SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 4
KOTA TANGERANG**



AHMAD DIFFA ALFARUQI

1602617167

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh 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 *BALANCE, FLEXIBILITY* DAN *STRENGTH* PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 4 KOTA
TANGERANG**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada dampak metode pemanasan *FIFA 11+* terhadap kualitas *balance, flexibility, dan strength* dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design* pada anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari hasil tersebut diketahui bahwa, 1). Terdapat dampak metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* terhadap kualitas *balance* dengan nilai signifikan (0,01) lebih kecil dari 0,05 serta T hitung (-8,747) lebih besar dari T table (2,093). 2). Terdapat dampak metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* terhadap *flexibility* dengan nilai signifikan (0,01) lebih kecil dari 0,05 serta T hitung (-7,483) lebih besar dari T table (2,093). 3). Terdapat dampak metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* terhadap *strength* dengan nilai signifikan (0,01) lebih kecil dari 0,05 serta T hitung (-0,8747) lebih besar dari T table (10,975). Berdasarkan analisis kategorisasi skor, 100% siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang yang mengalami dampak terhadap kualitas *balance* yang dapat di artikan bahwa 20 dari 20 siswa mengalami dampak dari *FIFA 11 plus warm up*. Dapat di artikan bahwa 20 siswa mengalami dampak terhadap kualitas *balance* sesudah diberikan perlakuan metode metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* dari sebelumnya. Sedangkan 95% siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 4 Kota Tangerang yang mengalami dampak dalam *flexibility* dan *strength* yang dapat di artikan bahwa 19 dari 20 siswa mengalami dampak dari *FIFA 11 plus warm up*. Dapat di artikan bahwa 19 siswa mengalami dampak terhadap *flexibility* dan *strength* sesudah diberikan perlakuan metode pemanasan *FIFA 11 plus warm up* dari sebelumnya.

Kata kunci: Sepakbola, *FIFA 11 plus warm up, balance, flexibility, strength*

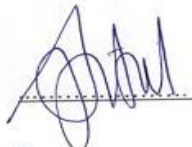

***THE EFFECT OF FIFA 11 PLUS WARM UP ON THE QUALITY OF
BALANCE, FLEXIBILITY AND STRENGTH IN EXTRACURRICULAR
FOOTBALL STUDENTS OF SMA NEGERI 4 CITY OF TANGERANG***

ABSTRACT.

This study aims to determine whether there is an impact of the FIFA 11+ heating method on the quality of balance, flexibility, and strength by using an experimental method with a one group pretest and posttest design for football extracurricular members of SMA Negeri 4 Tangerang City. Based on the research that has been done, it can be concluded that from these results it is known that, 1). There is an impact of the FIFA 11 plus warm up heating method on the balance quality with a significant value (0.01) less than 0.05 and T count (-8.747) greater than T table (2.093). 2). There is an impact of the FIFA 11 plus warm up heating method on flexibility with a significant value (0.01) less than 0.05 and T count (-7.483) greater than T table (2.093). 3). There is an impact of the FIFA 11 plus warm up heating method on strength with a significant value (0.01) less than 0.05 and T count (-0.8747) greater than T table (10.975). Based on the score categorization analysis, 100% of football extracurricular students at SMA Negeri 4 Tangerang City experienced an impact on the quality of the balance, which means that 20 out of 20 students experienced the impact of FIFA 11 plus warm up. It can be interpreted that 20 students experienced an impact on the quality of balance after being given treatment with the FIFA 11 plus warm up heating method than before. While 95% of soccer extracurricular students at SMA Negeri 4 Tangerang City experienced the impact in flexibility and strength, which means that 19 out of 20 students experienced the impact of FIFA 11 plus warm up. It can be interpreted that 19 students experienced an impact on flexibility and strength after being given the FIFA 11 plus warm up heating method treatment from before.

Keywords: Football, FIFA 11 plus waem up, balance, flexibility, strength.

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Nur Fitranto, M.Pd.</u> NIP. 198506182015041002		<u>20/08/2021</u>
Pembimbing II		
<u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.</u> NIP. 197409042005012001		<u>20/08/2021</u>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Tirto Apriyanto, M.Si.</u> NIP. 197004171999031002	Ketua		<u>23/8/21</u>
2. <u>Lita Mulia, M.Pd.</u> NIDK. 8970220021	Sekretaris		<u>21/08/2021</u>
3. <u>Nur Fitranto, M.Pd.</u> NIP. 198506182015041002	Anggota		<u>20/08/2021</u>
4. <u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.</u> NIP. 197409042005012001	Anggota		<u>20/08/2021</u>
5. <u>Hendro Wardoyo, M.Pd.</u> NIP. 197404022005011003	Anggota		<u>23/08/2021</u>

Tanggal Lulus: 18 Agustus 2021

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.

Jakarta, 4 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Ahmad Diffa Alfaruqi

NIM. 1602617167



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 : Ahmad Duffa Alfarugi
NIM : 1602617167
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Keolahragaan
Alamat email : DuffaFarugi18@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 11plus warmup terhadap
kuantitas balance, flexibility, dan strength pada
Siswa Oustroliakuler Sepakbola SMA 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 23. Agustus 2021

Penulis


(Ahmad Duffa .)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa, Yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini ialah untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat 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.** Kordinator Program Studi Pendidikan Pelatihan Olahraga dan selaku Pembimbing Akademik Bapak **Hendro Wardoyo M.Pd.** Pembimbing I, Bapak **Nur Fitranto, M.Pd** dan Pembimbing II, Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd.** atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terimakasih kepada orangtua, keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan do'a dan motivasi, semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Jakarta, 4 Agustus 2021

A D A

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual	6
2. Hakikat <i>Balance</i>	24
3. Hakikat <i>Flexibility</i>	28
4. Hakikat <i>Strength</i>	35
5. Hakikat Karakteristik Anak Usia 14-16 Tahun	38
6. Hakikat Ekstrakurikuler.....	39
B. Kerangka Berpikir.....	41
C. Pengajuan Hipotesis	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian.....	45
D. Jenis dan Desain Penelitian.....	45
E. Populasi.....	47
F. Sampel.....	47
G. Instrumen Test.....	48

H. Teknik Pengumpulan Data.....	52
I. Teknis Analisis Data	53
J. Hipotesis Statistika.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Pengujian Hipotesis.....	66
C. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	111