

## Efek penerapan fifa 11+ dalam latihan futsal terhadap peningkatan komponen kebugaran fisik = Effects of fifa 11+ in futsal training to improve physical fitness components

Muhammad Ikhwan Zein, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20350685&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas dan penerimaan latihan FIFA 11+ pada pemain futsal berusia muda sebagai program untuk meningkatkan komponen kebugaran fisik. Sembilan pemain futsal (usia 15-17 tahun) pada kelompok eksperimen dan sebelas pemain (16-18 tahun) pada kelompok kontrol berpartisipasi dalam penelitian ini. Kelompok eksperimen melakukan latihan FIFA 11+ 2x /minggu selama 4 minggu dan kelompok kontrol melakukan latihan rutin biasa. Pengukuran kebugaran fisik dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Perubahan hasil pengukuran dalam setiap kelompok (pre dan post test) diolah menggunakan uji-t berpasangan ( $p < 0,05$ ). Perubahan hasil pengukuran pada kedua grup akan dibandingkan menggunakan uji-t tidak berpasangan ( $p < 0,05$ ). Diskusi kelompok terarah dilakukan kepada kelompok eksperimen untuk mengetahui persepsi latihan FIFA 11+ yang telah dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada kekuatan batang tubuh ( $p = 0,007$ ) dan kelincahan ( $p = 0,01$ ). Tidak terdapat perubahan komponen kebugaran fisik yang bermakna pada kelompok kontrol. Peningkatan kelincahan yang dialami kelompok eksperimen berbeda bermakna dibanding kelompok kontrol ( $p = 0,039$ ). Hasil diskusi kelompok terarah menunjukkan bahwa mayoritas pemain dan pelatih merasa latihan FIFA 11+ mudah dilakukan, bermanfaat dan dapat diterapkan pada setiap sesi pemanasan latihan futsal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa FIFA 11+ adalah sebuah program latihan yang efektif dalam meningkatkan komponen kebugaran fisik yang berkontribusi dalam pencegahan cedera.

.....

The aim of this study is to determine the effectiveness and acceptance of FIFA 11+ training in youth futsal players as means of improving physical fitness components. Nine experiment subjects (age 15-17 years old) and 11 control subjects (age 16-18 years old) participated in this study. The experiment (EXP) group underwent FIFA 11+ training twice per week for four weeks while the control (CON) group underwent routine futsal training. Both EXP and CON groups performed a physical fitness test prior to and after the intervention. Change in performance (pre-post test) for each group were analyzed using dependent t-test ( $p < 0,05$ ). Change in performance within EXP and CON group were compared using independent t-test ( $p < 0,05$ ). Focus group discussion was conducted for the experiment group to evaluate subject's perception on FIFA 11+ training.

The results showed that core strength ( $p = 0,007$ ) and agility ( $p = 0,01$ ) of the EXP group increased, while no change were observed in the CON group. The agility in EXP group increased significantly compared to the CON group ( $p = 0,039$ ). The results of focus group discussion showed that most players and coach considered FIFA 11+ training easy to perform, beneficial, and can be used as a routine warm up in futsal training. These results suggest that FIFA 11+ is an effective program to improve certain physical fitness components that contribute in preventing injury.