

**PENGARUH *EXERCISE FIFA 11+ FOR KIDS* TERHADAP
KELINCAHAN DAN KELENTUKAN SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA
JATAYU WATUKELIR SUKOHARJO USIA 10 – 12 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun oleh:

Hafian Aldhani

19602241060

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2023**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hafian Aldhani
NIM : 19602241060
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh *Exercise FIFA 11+ For Kids* Terhadap
Kelincahandan Kelentukan Siswa Sekolah Sepak Bola
Jatayu Watukelir Sukoharjo Usia 10-12 Tahun.

Dengan ini saya menyatakan skripsi yang saya buat ini, murni dari pemikiran saya dan disusun oleh saya sendiri, dibuat dengan pemikiran dan kerja keras sendiri tanpa karya atau tulisan yang diterbitkan orang lain selain hanya untuk acuan dan referensi dengan alur tata penulisan skripsi atau karya ilmiah yang telah ditentukan oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat berdasarkan kehendak saya sendiri dengan kesadaran penuh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 06 Juni 2023

Penulis



Hafian Aldhani

NIM. 19602241060

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

Pengaruh *Exercise Fifa 11+ For Kids* Terhadap Kelincahan dan Kelentukan Siswa Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir Sukoharjo Usia 10-12 Tahun.

Disusun Oleh :
Hafian Aldhani
NIM. 19602241060

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing serta Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Yogyakarta, 06 Juni 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Fauzi, M.Si.

NIP. 196312281990021002



Drs. Herwin, M.Pd.

NIP. 196502021993121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH EXERCISE FIFA 11+ FOR KIDS TERHADAP KELINCAHAN DAN
KELENTUKAN SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA JATAYU WATUKELIR
SUKUHARJO USIA 10-12 TAHUN**

Disusun Oleh:
Hafian Aldhani
NIM 19602241060

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 21 Juni 2023

TIM PENGUI

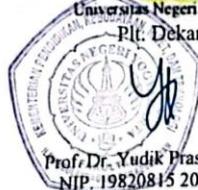
Nama/Jabatan	Tanggal
Drs. Herwin, M Pd Ketua Penguji Pembimbing	3-7-2023
Nur Indah P, S.Pd Kor., M.Or. Sekretaris	3-7-2023
Drs. Subagyo Irianto, M Pd Penguji	27-6-2023

Yogyakarta, Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Plt. Dekan,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes
NIP. 19820815 200501 1 002

MOTTO

“Hanya ada dua pilihan, mencoba hari ini dengan resiko kegagalan atau tidak pernah mencoba dan menyesal di kemudian hari”

Penulis

“Saya tahu kemana saya akan pergi dan saya tahu yang sebenarnya, dan saya tidak harus menjadi apa yang anda inginkan. Saya bebas menjadi apa yang saya inginkan”

Muhammad Ali

“Satu-satunya kebaikan adalah pengetahuan dan satu-satunya kejahatan adalah ketidaktahuan”

Socrates

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Keluarga saya terkhusus untuk ibu saya Sri Muryani, Bapak saya Trimanto, Adik saya Hilmiy Aldhani Dan Segenap Keluarga Saya yang sudah selalu memberikan semangat dan apresiasinya terhadap segala urusan saya.
2. Semua yang terlibat dan dosen yang sangat sabar dalam membimbing saya dan memberikan banyak ilmu dan hal baru. Saya mendoakan semoga senantiasa dalam lindungan Allah Swt. dan semoga ilmu dan juga perhatian yang telah diberikan kepada saya dapat berguna dicatat Allah Swt. menjadi amal dan pahala yang tidak terputus sampai kapanpun.
3. Teman-teman Pendidikan Keolahragaan Angkatan 2019 terkhusus kelas A 2019 yang senantiasa memberi semangat dan dukungan selama proses belajar dari awal sampai akhir.
4. Almamater biru tua tercinta, Universitas Negeri Yogyakarta atas sarana dan prasarana yang membantu saya dalam mendapatkan ilmu dan pengetahuan.

KATA PENGANTAR

Kata Alhamdulillah saya berikan kepada kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kenikmatan dan segala limpahan rahmat sehingga dalam pembuatan Tugas Akhir Skripsi saya ini dapat terselesaikan dengan baik dengan tujuan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dengan judul skripsi yaitu “Pengaruh *Exercise FIFA 11+ For Kids* Terhadap Kelincahan dan Kelentukan Siswa Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir Sukoharjo Usia 10-12 Tahun” sudah terselesaikan dengan baik yang juga merupakan hasil dari berbagai macam bantuan dan juga uluran tangan serta kerjasama pihak lain. Oleh karena itu, penulis amat sangat mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Herwin, M.Pd., yang merupakan Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik dimana bantuannya seperti arahan dan bimbingan selama pembuatan Skripsi ini sampai selesai.
2. Sekretaris dan Penguji Tugas Akhir Skripsi saya yang berkenan untuk memberikan perbaikan-perbaikan agar Tugas Akhir Skripsi saya dapat selesai dengan baik dan benar.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan juga dosen serta civitas akademik yang memberikan bantuan berupa perlengkapan kebutuhan dan juga sarana dan prasarana selama pembuatan Tugas Akhir Skripsi saya ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dimana jasa-jasanya berupa pemberian ijin dan persetujuan terhadap terlaksananya Tugas Akhir Skripsi saya ini.

5. Para pengurus, pelatih, guru dan juga siswa-siswi Sepakbola SSB Jatayu Watukelir Sukoharjo yang berkenan sebagai tempat pelaksanaan penelitian saya dan telah memberikan izin serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian yang saya lakukan.
6. Teman saya tersayang khususnya teman PKO FIK angkatan 2019 yang menemani saya selama proses perkuliahan atas kesetiiaanya menjadi teman sekaligus keluarga.
7. Berbagai macam pihak yang tidak dapat dijelaskan secara gamblang satu persatu atas pemberian hidayah, semangat, sambat dan lain sebagainya dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi saya.

Semoga apa yang telah saya terima dari semua pihak di atas atau pihak yang tidak dapat saya sebutkan secara rinci satu persatu menjadi amal jariyah dan mendapatkan pahala serta ridho dari Allah SWT dan semoga apa yang telah saya buat ini dapat bermanfaat untuk pihak lain atau menjadi referensi yang berguna bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 06 Juni 2023



Hafian Aldhani

NIM 19602241060

ABSTRAK

PENGARUH *EXERCISE FIFA 11+ FOR KIDS* TERHADAP KELINCAHAN DAN KELENTUKAN SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA JATAYU WATUKELIR SUKOHARJO USIA 10-12 TAHUN

Oleh:

Hafian Aldhani
NIM 19602241060

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *exercise FIFA 11+ for kids* terhadap kelincahan dan kelentukan siswa sekolah sepakbola Jatayu Watukelir Sukoharjo usia 10-12 tahun.

Penelitian ini merupakan eksperimen dengan desain “*One Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah siswa sekolah sepakbola Jatayu Watukelir Sukoharjo yang berjumlah 90 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia untuk mengikuti perlakuan/treatment sampai akhir, (2) siswa usia 10-12 tahun siswa sekolah sepakbola Jatayu Watukelir Sukoharjo, (3) memenuhi daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (4) laki-laki berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 25 siswa. Instrumen kelincahan yaitu tes *illinois agility run* dan kelentukan yaitu *sit and reach*. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf kesalahan ditetapkan 5% dan taraf kepercayaan 95%.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan *exercise FIFA 11+ for kids* terhadap kelincahan siswa sekolah sepakbola Jatayu Watukelir Sukoharjo usia 10-12 tahun, $t_{hitung} = 15,141 > t_{tabel} = 2,063$, dan nilai signifikansi $p 0,000 \leq 0,05$, dan mendapatkan perubahan hasil (+1,14) atau 6,31%. (2) Ada pengaruh yang signifikan *exercise FIFA 11+ for kids* terhadap kelentukan siswa sekolah sepakbola Jatayu Watukelir Sukoharjo usia 10-12 tahun, $t_{hitung} = -6,886 > t_{tabel} = 2,063$ dan nilai signifikan $p 0,000 \leq 0,05$, dan mendapatkan perubahan hasil (+3,60) atau 22,7%.

Kata kunci: *FIFA 11+ for kids*, kelincahan, kelentukan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
B. Penelitian Relevan	51
C. Kerangka Berfikir	54
D. Hipotesis	57
BAB III	58
METODOLOGI PENELITIAN	58
A. Desain Penelitian	58
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	59
C. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	60
D. Instrumen Penelitian.....	61
E. Teknik Pengumpulan Data	63
F. Validitas Instrumen.....	64

G. Reliabilitas Instrumen	65
H. Teknik Analisis Data	66
BAB IV	68
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A. Hasil Penelitian	68
B. Pembahasan	78
BAB V	81
PENUTUP.....	81
A. Simpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Poster <i>FIFA 11+ for kids</i>	19
Gambar 2. <i>Listen For The Stop Command</i>	21
Gambar 3. <i>Watch For The Stop Command</i>	21
Gambar 4. <i>Ball In The Hands And Listen For The Stop Command</i>	22
Gambar 5. <i>Ball In The Hand And Watch For The Stop Command</i>	23
Gambar 6. <i>Dribble With The Ball And Listen For The Stop Command</i>	23
Gambar 7. <i>Learning How To Land</i>	24
Gambar 8. <i>Ball In Both Hands</i>	25
Gambar 9. <i>Balancing With The Ball In One Hand</i>	26
Gambar 10. <i>Dropping The Ball Onto The Ground</i>	26
Gambar 11. <i>Dynamic Balancing With Ball</i>	27
Gambar 12. <i>Throwing The Ball</i>	28
Gambar 13. <i>Throwing The Ball And Moving It Around The Free Leg</i>	28
Gambar 14. <i>Passing Game</i>	29
Gambar 15. <i>Throwing The Ball And Pasing Back Without Touching</i>	30
Gambar 16. <i>Testing The Partner Balance</i>	30
Gambar 17. <i>Tunnel</i>	31
Gambar 18. <i>Shin Resting On Ball</i>	32
Gambar 19. <i>Rolling The Ball Around The Hands</i>	32
Gambar 20. <i>Rolling The Ball Between Hands And Feet</i>	33
Gambar 21. <i>Hands On The Ball</i>	34
Gambar 22. <i>Forwards</i>	34
Gambar 23. <i>Back And Forth</i>	35
Gambar 24. <i>Sideways</i>	36
Gambar 25. <i>The Coach Indicates The Direction</i>	36
Gambar 26. <i>Ball In Both Hands</i>	37
Gambar 27. <i>Proper Stretch</i>	38
Gambar 28. <i>The Crab</i>	39
Gambar 29. <i>Dribbling</i>	39
Gambar 30. <i>Ball Bearing</i>	40
Gambar 31. <i>Squatting Position</i>	40
Gambar 32. <i>Slowly From Standing</i>	41
Gambar 33. <i>Dynamically From Standing Position</i>	42
Gambar 34. <i>From Slow Walk</i>	42
Gambar 35. <i>From Faster Forward Movement</i>	43
Gambar 36. <i>Tes Illinois Agility Run</i>	64
Gambar 37. <i>Tes Sit and Reach</i>	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tes <i>Sit and Reach</i>	64
Tabel 2. Karakteristik Usia Subjek Penelitian (n=25)	68
Tabel 3. Data subjek Penelitian (n=25).....	69
Tabel 4. Data Tes Kelincahan (<i>Illionis Agility Run</i>) (n=25)	70
Tabel 5. Data Tes Kelentukan (<i>Sit and Reach</i>) (n=25)	71
Tabel 6. Klasifikasi kategori Tes Kelincahan (<i>Illionis Agility Run</i>)	72
Tabel 7. Klasifikasi kategori Tes Kelentukan (<i>Sit And Reach Test</i>).....	73
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas	74
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas	75
Tabel 10. <i>Paired Samples Statistics</i>	75
Tabel 11. <i>Uji Paired Samples Correlation</i>	76
Tabel 12. <i>Paired Sampeles t Test</i>	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan	84
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi.....	85
Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi.....	86
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 5. Surat Penelitian SSB Jatayu	88
Lampiran 6. <i>Test Illinois Agility Run</i>	89
Lampiran 7. <i>Test Sit and Reach Test</i>	90
Lampiran 8. Uji t Tabel.....	91
Lampiran 9. Hasil Olah Data	92
Lampiran 10. Program Latihan <i>Exercise Fifa 11+ for Kids</i>	98
Lampiran 11. Dokumentasi <i>Pre-test and Reach</i>	99
Lampiran 12. Dokumentasi <i>Pre-test Illinois Agility Run</i>	99
Lampiran 13. Dokumentasi Pemberian <i>Treatment</i>	99
Lampiran 14. Dokumentasi <i>Post-test Sit and Reach</i>	99

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola adalah sebuah permainan yang masuk kategori ke dalam olahraga dan memiliki penggemar yang banyak di seluruh dunia terutama bagi masyarakat Indonesia. Sudah sangat lama warga masyarakat Indonesia mengenal salah satu cabang olahraga ini, namun sampai detik ini olahraga sepak bola belum mampu menjadi cabang olahraga yang berprestasi untuk Indonesia. Seiring berkembangnya olahraga, sepak bola saat ini sudah lebih berkembang dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, dan hampir seluruh orang akan menikmati olahraga dan senang melakukan kegiatan keolahragaan termasuk sepak bola. Permainan sepak bola ini tidak hanya dikenal oleh kalangan masyarakat Indonesia saja, tetapi juga dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat yang berada di luar Indonesia.

Di Kabupaten Sukoharjo sebuah wilayah Indonesia warga masyarakatnya gemar memainkan permainan sepak bola, mulai dari anak-anak usia tujuh tahunan sampai orang dewasa bahkan para orang tua gemar memainkan permainan sepak bola, walaupun cara permainan mereka sangat sederhana dengan waktu yang tidak ditentukan dan kondisi lapangan yang tidak memenuhi standar. Sepak bola termasuk kedalam permainan bola besar yang di mainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim berisikan 11 orang.

Biasanya, sepak bola akan dimainkan dalam dua sesi yaitu 2x45 menit dan waktu rehat selama 15 menit di antara dua babak tersebut. Cabang olahraga sepak bola adalah olahraga yang dapat dimenangkan dengan mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan bola yang terbuat dari kulit dan dengan ukuran 27-28 inci (O'Brien- Smith, et al., 2020:2).

Pemain sepak bola dapat dikatakan baik apabila sudah menguasai keterampilan dasar sepak bola dimana seorang pemain yang sudah memiliki kemampuan dan ketrampilan yang bagus dalam permainan sepak bola akan memiliki kemudahan dan dapat bermain dengan baik dibandingkan yang tidak memiliki kemampuan dan ketrampilan. Firlando, dkk., (2020: 166) menyatakan dalam permainan sepak bola diperlukan beberapa teknik dasar yang harus sudah dikuasai pemain sebelum memainkan permainan sepak bola, teknik itu meliputi teknik menendang atau *shooting*, teknik menghentikan atau *stopping*, teknik menggiring atau *dribbling*, teknik menyunduk atau *heading*, teknik merampas atau *tackling*, teknik lemparan ke dalam atau *throw-in* dan yang terakhir adalah teknik menjaga gawang atau *goal keeping*.

Ada banyak faktor penghambat pemain kesulitan mencapai puncak prestasi salah satunya karena kurang memiliki kondisi fisik yang kurang baik. Kondisi fisik seorang pemain sepakbola tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan dalam kurun waktu yang cepat Namun, meningkatkan ketahanan tubuh dengan latihan fisik akan sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan pemain. Secara umum keadaan fisik siswa dipengaruhi oleh kebugaran otot dan kebugaran energi, dimana kebugaran energi meliputi kapasitas anaerobik dan aerobik sedangkan kebugaran

otot yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan tubuh, fleksibilitas tubuh, dan keseimbangan. (Sukadiyanto, 2011: 17).

Sepak bola terdiri dari beberapa latihan yang secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran yang membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Ticoalu, 2015). Didalam latihan olahraga terdapat latihan kondisi fisik untuk keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini (Wahyuno, 2014). Untuk mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik dapat dilihat dari kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*). Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan *kardiovaskular*, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak atau motorik terdiri dari kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya ledaak otot, dan keseimbangan (Dumi, 2015).

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga sepakbola. Menurut Dedy Sumiyarsono (2006:91) bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Ismayanti (2006:41) mengatakan bahwa kelincahan dibagi menjadi dua yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum biasanya nampak pada berbagai aktifitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika dipantau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh tubuh segmen bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

Adapun yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan yang mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan khususnya sepakbola.

Sama halnya dengan kelincahan, kelentukan juga merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting. Kelentukan/*fleksibilitas* adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kelentukan dipengaruhi oleh *elastisitas* sendi dan *elastisitas* otot-otot. Sukadiyanto (2005: 128) menjelaskan kelentukan mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 128) menyatakan ada dua macam kelentukan, yaitu kelentukan statis, dan kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

Exercise termasuk dalam salah satu bagian dari suatu program awalan yang terdapat beberapa kelompok aktifitas fisik yang akan dilaksanakan saat latihan ataupun pertandingan. Pada dasarnya *exercise* adalah suatu gerakan yang mempersatukan aspek psikologi dan fisiologis yang dituju kepada tugas latihan berikutnya. *Exercise* juga dapat dikatakan bahwa sangat berguna untuk mempersiapkan kondisi tubuh secara psikologis dan fisik atau *physical*

performance (Suprianto S, 2022:1).

Dengan demikian kelentukan dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan dalam olahraga sepakbola, sehingga kelentukan dan kelincahan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola.

Penelitian lain juga membuktikan bahwa *FIFA 11+ for kids* bisa membuat keterampilan motorik menjadi lebih baik, dan khususnya dalam hal kelincahan, keseimbangan, lompatan dan keterampilan teknis lainnya. *FIFA 11+ for kids* sudah dilakukan evaluasi agar dapat beradaptasi dengan meningkatnya ketrampilan gerak dan kinerja motorik, dan ditemukan bahwa program latihan *exercise* ini meningkatkan *dynamic balance* dan *agility* pada anak-anak yang bermain sepak bola (O. Rössler, Faude, Bizzini, Junge, & Dvořák, 2016). Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan intensitas tinggi, latihan yang kompleks dengan durasi latihan yang lama. Olahraga melibatkan banyak kekuatan dan keterampilan, (Mallick, 2019). Selain bergantung pada sistem energi aerobik, sepak bola membutuhkan sistem *neuromuskuler* saat melakukan perubahan arah yang cepat, melompat, menendang, berputar, dan berlari saat mencoba mempertahankan bola (Hamdani & Abdurasyid, 2017; Pomares- Noguera et al., 2018).

Komponen penting ketahanan tubuh yang perlu dikembangkan semaksimal mungkin adalah kekuatan, daya tahan kardiorespirasi, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kecepatan reaksi, kelincahan, kelentukan, dan komposisi tubuh (Anam et al., 2012; Kumar, 2019; Yalfani et al., 2020).

Dari penelitian sebelumnya hasil menunjukkan peningkatan kecil (1,9%)

tetapi signifikan ($p= 0,046$) untuk tes kelincuhan *Illinois* setelah hanya 4 minggu dari program *FIFA 11+ for kids*. Peningkatan serupa setelah 4 minggu juga telah dilaporkan dalam ketangkasan lari setelah penerapan *FIFA 11+ for kids* anak-anak dalam kelompok besar pemain sepak bola dengan usia yang sama seperti dalam penelitian kami (Nebojša Trajkovic'c, Slavko Molnar dkk: 2020)

Berdasarkan data pengamatan dari penelitian di SSB Jatayu Watukelir kondisi fisik sepakbola dan kemampuan kelincuhan dan kelentukan siswa SSB masih kurang baik, sehingga diperlukan metode yang diitujukan untuk menambah variasi latihan, kemampuan kelincuhan dan kelentukan tersebut, melalui *exercise FIFA 11+ for kids*.

Dari masalah-masalah yang di kekemukakan di atas maka peneliti merasa termotivasi untuk melakukan penyelidikan dan penelitian dengan judul “ Pengaruh *exercise FIFA 11+ for kids* terhadap Kelincuhan dan Kelentukan siswa sekolah sepakbola Jatayu Watukelir usia 10-12 tahun”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang diuraikan di atas, ada beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kondisi fisik yang dimiliki para siswa SSB Jatayu watukelir Sukoharjo usia 10-12 tahun.
2. Taktik dasar bermain pada siswa SSB Jatayu Watukelir Sukoharjo masih kurang baik dan perlu ditingkatkan.
3. Rendahnya Kelincuhan dan kelentukan SSB Jatayu Watukelir Sukoharjo usia 10 – 12 tahun.

4. Diperlukan metode pelatihan yang bervariasi dan efektif guna meningkatkan kelincahan dan kelentukan para siswa sepak bola yang bersekolah di Jatayu Watukelir Sukoharjo usia 10 - 12 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian yang dipilih oleh peneliti ini memiliki batasan yaitu dibatasi dalam hal proses pelaksanaan program *exercise FIFA 11+ for kids* yang dilakukan kepada anak-anak yang sedang melakukan pembelajaran disalah satu sekolah sepakbola agar diketahui bahwa dengan pemberian latihan ini akan meningkatkan kemampuan kelincahan dan kelentukan usia 10 – 12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah tersebut maka dapat diambil rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh Program *exercise FIFA 11+ for kids* terhadap kelincahan usia 10 - 12 tahun?
2. Adakah pengaruh Program *exercise FIFA 11+ for kids* terhadap kelentukan usia 10-12 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan penelitian yaitu agar mengetahui:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh program *exercise FIFA 11+ for kids* terhadap kelincahan usia 10-12 tahun.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Program *exercise FIFA 11+ for kids* terhadap kelentukan usia 10-12 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang penulis inginkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil yang telah penulis dapatkan dalam penelitian ini dapat memberikan masukan dan membantu perkembangan ilmu keolahragaan terutama dalam bidang olahraga sepak bola dan juga agar menambah pemahaman mengenai program latihan *Exercise FIFA 11+ for kids* agar kedepannya bisa menambah variasi dalam latihan.

2. Manfaat Praktis

Peneliti sangat mengharapkan bahwa hasil penelitian yang di dapatkan ini dapat menjadi sumber informasi atau rujukan agar masyarakat umum dapat mengetahui dan memahami mengenai program *Exercise FIFA 11+ for kids*, dan agar pelatih dapat memberikan pelatihan yang bervariasi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepak bola

Cabang olahraga sepak bola adalah sebuah olahraga yang paling terkenal di dunia, terutama bagi Indonesia. Kata sepak bola berasal dari dua kata “sepak” dan “bola”, dimana kata sepak diartikan sebagai menendang dengan kaki dan bola adalah alat yang dimainkan dengan bentuk bulat dan berbahan karet, kulit atau sejenisnya (Ridlo & Saifulloh, 2018: 116). Permainan sepak bola merupakan permainan untuk mencapai sebuah kemenangan. Dalam *FIFA Laws of the Game*, permainan sepak bola dapat dikatakan memenangkan sebuah pertandingan apabila salah satu tim dapat memasukkan bola ke gawang lawan. Sepak bola hanya dapat dimainkan oleh 2 orang tim dengan masing-masing timnya terdiri dari 11 orang tidak boleh lebih kecuali pemain cadangan yang menunggu untuk dapat bermain. Cabang olahraga ini dimainkan dengan cara memperebutkan 1 buah bola yang berada diantara dua tim berhadapan, dan tujuannya adalah menggiring bola dan memasukkannya ke dalam gawang musuh sebanyak mungkin, dan menghambat serta mempertahankan gawang dari serangan tim lain agar tidak terjadi gol (Misbahuddin & Winarno, 2020: 215).

Permainan sepak bola sangat mudah untuk dilakukan yaitu hanya dengan menyepak bola yang tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam gawang tim musuh dan harus menjaga gawang sendiri agar tidak memasukkan bola dari tim musuh. Saat permainan dilakukan, seluruh pemain sepak bola diperbolehkan untuk memanfaatkan anggota tubuh lain kecuali bagian tangan dan lengan. Penjaga

gawang memiliki kebebasan menggunakan tangan dan lengan saat mempertahankan gawang dengan cara menangkap bola selama penjaga gawang berada di dalam kotak pinalti.

Permainan sepak bola dilakukan dalam 2 babak yaitu dengan *estimasi* waktu 2x45 menit dengan mendapat waktu rehat sebanyak 15 menit diantara dua babak tersebut. Memasukkan bola ke gawang musuh atau gol adalah tujuan dari masing-masing tim dan setiap tim akan dinyatakan unggul apabila dapat memasukkan bola ke gawang musuh dengan lebih banyak dibanding musuh sampai waktu selesai (Mora, dkk., 2021: 9).

Di dalam setiap proses bertanding, setiap regu pasti sudah mempersiapkan taktik yang akan mereka lakukan selama proses pertandingan berlangsung, selain taktik setiap regu juga pasti memiliki teknik dan juga masing-masing kekuatan individu yang tidak sama. Sepak bola yang dimainkan dengan 2 regu dengan setiap masing-masing regu beranggotakan 11 orang ditambah cadangan harus bertujuan untuk mencetak gol lebih banyak dibanding regu musuh untuk mencapai sebuah kemenangan dengan menggunakan sebuah bola yang terbuat dari kulit dengan ukuran 27- 28 inci (O'Brien-Smith, et al., 2020: 2).

Sesuai dengan yang dikatakan Andriansyah & Winarno (2020: 14) bahwa, “permainan Sepak bola adalah sebuah permainan beregu dimana masing-masing regu beranggotakan 11 orang pemain yang di dalamnya terdapat seorang penjaga gawang”. Sepak bola adalah permainan yang hampir semua kegiatannya adalah menggunakan kaki kecuali dengan penjaga gawang yang dapat menggunakan tangan dan lengan di areanya. Kebiasaan bermain dari setiap regu dapat menambah

tingkat kerjasama tim, dimana pengalaman-pengalaman selama proses latihan dapat membuat para pemain lebih menguasai bagian dan teknik dasar saat bermain sepak bola, saat pemain sudah terbiasa dengan sebuah permainan sepak bola maka pemain dapat dengan leluasa memainkan sepak bola dengan segala situasi dan dapat menentukan secara tepat dan cermat untuk menghemat tenaga dan waktu para pemain. Karena dalam permainan sepak bola kegiatan fisik akan sangat banyak dilakukan.

Dari penjelasan-penjelasan di atas didapatkan kesimpulan yaitu sepak bola adalah sebuah cabang olahraga yang di dalamnya dimainkan dengan cara beregu dengan masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan salah satu dari 11 orang tersebut adalah penjaga gawang. Sehingga, dalam permainan sepak bola kekompakan dan kesamaan visi tiap pemain akan sangat menentukan kemenangan sebuah permainan. Karena sepak bola adalah permainan yang dilakukan di sebuah lapangan yang luas maka ketahanan fisik seorang pemain dan pemahaman pemain terhadap teknik dasar permainan sepak bola amat sangat perlu diperhatikan dengan cara melakukan latihan yang telah sesuai dengan prosedur yang ditentukan.

a. Teknik Dasar Sepak bola

Teknik dasar sepak bola adalah sebuah cara yang digunakan untuk melakukan sebuah permainan sepak bola. Teknik dasar sepak bola juga merupakan sebuah kemampuan dan ketrampilan yang harus dimiliki oleh seorang pemain untuk dapat melakukan seluruh kegiatan dalam permainan sepak bola. Firlando, dkk., (2020: 166) mengatakan bahwa dalam permainan sepak bola ada teknik dasar yang seharusnya dimiliki setiap pemain, teknik dasar itu adalah menendang atau

shooting, menghentikan atau *stopping*, menggiring atau *dribbling*, menyundul atau *heading*, merampas atau *tackling*, lemparan kedalam atau *throw-in*, dan yang terakhir adalah menjaga gawang atau *goal keeping*.

Saat seseorang memutuskan untuk menjadi pemain sepak bola maka seorang pemain diharuskan untuk memahami mengenai kemampuan dasar dalam permainan sepak bola dan harus bisa menguasai teknik dasar sepak bola agar saat bermain dapat melakukan permainan dengan lebih baik. Guntoro & Muhammad (2020: 390) menyampaikan bahwa dalam permainan sepak bola ketrampilan seorang pemain dapat dilihat dengan cara melihat kelincahan dan kemahiran yang konsisten saat pemain itu dalam permainan sepak bola. Sucipto (dalam Saputro, 2019: 12) mengemukakan teknik dasar dalam olahraga sepak bola yaitu:

- 1) Menendang (*kicking*)
Gerakan menendang bola dilakukan seorang pemain dengan tujuan sebagai umpan, menembak bola ke dalam gawang dan juga untuk menghindari serangan lawan dengan menggunakan bagian kaki.
- 2) Menghentikan (*stopping*)
Gerakan menghentikan atau *stopping* bola ditujukan agar bola selalu bergerak di dalam kemauan pemain, contoh dari gerakan menghentikan adalah dengan menghentikan bola dengan telapak kaki, paha ataupun menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)
Gerakan ini ditujukan untuk membawa bola agar dapat mendekati sasaran yang diinginkan pemain, gerakan menggiring bola juga ditujukan untuk melewati dan menghambat pergerakan lawan. Contohnya yaitu menggiring dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam atau menggunakan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)
Menyundul bola dapat dilakukan menggunakan kepala dengan cara melompat, tujuan dari menyundul bola bisa karena untuk mengumpan, mengecoh lawan ataupun untuk mencetak gol kedalam gawang lawan.
- 5) Merampas (*tackling*)
Merampas bola adalah kegiatan merebut bola yang awalnya berada di lawan agar berpindah menjadi di pihak pemain, gerakannya bisa sambil berdiri ataupun sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)

Gerakan melempar bola ke dalam di sebut dengan lemparan ke dalam, gerakan ini dapat dilakukan dengan awalan atau bisa langsung dilakukan tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (*kiper*)

Gerakan yang terakhir di dalam teknik dasar sepak bola adalah menjaga gawang yang dilakukan oleh penjaga gawang.

Herwin (2004: 21) mengemukakan dalam permainan sepak bola harus memiliki dua kemampuan dasar, yaitu:

1) Teknik tanpa bola

Dalam sebuah permainan, pemain sepak bola harus dapat berlari dengan lambat ataupun cepat, pemain juga harus bisa berjalan, melompat, berguling dan lain sebagainya.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola dapat berupa pengenalan bola, menggiring, menendang, menerima, menyundul, merebut dari tim lawan, melempar ke dalam, menipu, dan menjaga gawang.

Teknik tanpa bola dan dengan bola tidak bisa dipisahkan dalam melakukan permainan sepak bola, dan kedua unsur tersebut akan saling terikat dan berkesinambungan. Kedua teknik dasar baik tanpa bola ataupun dengan bola harus dapat dilakukan secara nyata sesuai dengan kebutuhan yang ada di lapangan. Berdasarkan hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan sepak bola harus memahami mengenai dua kemampuan dasar agar para pemain dapat bermain dengan baik. Dengan ketrampilan yang baik akan dapat sangat membantu untuk setiap regu memenangkan permainan.

b. Komponen Kondisi Fisik

Setiap pemain sepak bola harus memiliki ketahanan tubuh yang baik, ketahanan tubuh yang perlu diperhatikan meliputi 10 komponen yaitu daya tahan, kecepatan, power, kelentukan, kekuatan, koordinasi, kecepatan, ketepatan, keseimbangan dan reaksi. Menurut (Sajoto.1998:10) dalam (Winarni, 2015). Dalam hal ini (Fuziyono, 2013) Menjelaskan ada beberapa komponen ketahanan tubuh

yang mendukung keberhasilan ketrampilan aktivitas pergerakan di dalam sebuah permainan antara lain: (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) daya tahan yang meliputi aerob dan anaerob, (4) kelentukan, (5) kelincahan serta (6) keseimbangan. Ketahanan tubuh akan sangat berpengaruh terhadap ketrampilan seorang pemain dalam menjaga bola, memudahkan merebut bola dengan menggunakan kepala ataupun kaki dan membuat seorang pemain agar eksplosif serta meringankan cedera.

1) Kecepatan

Permainan sepak bola sangat mengandalkan kecepatan dalam berbagai kegiatan seperti menggiring dan merebut bola dari tim lawan.

2) Daya Tahan

Yang dimaksud dalam daya tahan permainan sepak bola adalah daya tahan aerob yaitu daya tahan yang mengakibatkan otot dapat melakukan pekerjaan dengan mengambil energi yang ada di dalam tubuh seperti asam fosfat.

3) Kelentukan

Ketahanan tubuh ini sangat berguna saat bermain sepak bola, pemain yang memiliki kelentukan yang tinggi akan terlihat indah serta dapat menghindari cedera.

4) Kelincahan

Kelincahan juga menjadi penentu keberhasilan pemain sepak bola, karena dengan kelincahan dapat memudahkan pemain menggiring bola dan mengecoh lawan dengan baik.

5) Keseimbangan

Hal yang penting berikutnya adalah keseimbangan, dengan keseimbangan yang baik akan meningkatkan stabilitas tubuh sehingga akan mengurangi terjadinya cedera.

c. Konsep Latihan

Kegiatan melatih fisik dalam latihan keolahragaan tentu saja merubah keadaan anatomi, fisiologi, biokomia ataupun psikologis bagi pelaku latihan. Kegiatan melatih daya tahan tubuh harus dipertimbangkan dengan kekuatan tubuh pelaku, sehingga harus dilakukan dengan dosis dan ukuran beban latihan yang sesuai dengan kondisi tubuh, komponen yang ada dalam setiap pelatihan akan menjadi ukuran dalam menentukan bahwa latihan tersebut sesuai atau tidak agar mendapatkan tujuan yang ingin dicapai. Oleh karena itu, pelatih harus menyusun pelatihan yang baik dengan memperhatikan faktor yang termasuk ke dalam komponen latihan.

Komponen latihan yang termuat dalam Mysidayu (2015:65) antara lain:

1) Intensitas

Ukuran atau intensitas pelatihan dapat menjadi ukuran untuk meningkatkan beban yang akan diberikan kepada pelaku. Besaran intensitas meliputi: (1) RM (*Repetition Maximum*), (2) Denyut Jantung permenit, (3) *Speed* (Waktu Tempuh), (4) Jarak tempuh, (5) Jumlah Repetisi (Ulangan) per waktu tertentu (menit/detik), (6) Pemberian waktu *recovery* dan *interval*.

2) Volume

Sebuah ukuran yang digunakan dalam permainan sepak bola harus

memperlihatkan kuantitas atau jumlah beban yang akan diberikan. Volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu: (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, atau (4) diperbanyak. Untuk *treatment* yang akan dilakukan pada penelitian ini volume latihan akan ditingkatkan pada sesi latihan set.

3) Durasi

Lama waktu dalam sekali latihan harus disesuaikan dengan baik sesuai kebutuhan.

4) Repetisi

Mengulang setiap komponen latihan akan membantu pelaku untuk lebih terbiasa dalam menjalani setiap latihan.

5) Set

Setiap set dalam pelatihan akan ditentukan oleh pelatih sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam pelatihan.

6) *Recovery* atau istirahat

Dalam setiap pelatihan, maka pelatih akan memberikan waktu untuk pelaku beristirahat, waktu istirahat bisa diberikan saat repetisi ataupun set.

2. Model Latihan Program *Exercise FIFA 11+ for Kids*

Pusat kesehatan bagian penelitian dan juga penilaian FIFA atau *FIFA Medical and Research Centre (F-MARC)* telah menciptakan sebuah metode pencegahan untuk mengantisipasi cedera *11+ for kids*, metode atau program *11+ for kids* ternyata membawa dampak baik dan terbukti memiliki pengaruh untuk mengurangi cedera pada setiap pemain sepak bola (Daneshjoo et al., 2013) adalah *Exercise*

FIFA 11+ for kids adalah metode untuk mengurangi atau mengantisipasi cedera yang telah dilakukan pengembangan oleh para ahli internasional agar cedera dalam permainan sepak bola terus berkurang (Rössler et al., 2016) metode ini adalah metode paket *exercise* yang telah dibuat untuk mengganti metode sebelumnya yang dianggap sudah tidak relevan untuk diterapkan bagi setiap pemain sebelum latihan (Tony Charles, 2012). Menurut (Rössler et al., 2016) Menurut (Rössler et al., 2016) yang termasuk dalam program latihan *FIFA 11+ for kids* yaitu:

Dalam beberapa tahun terakhir, beberapa program pencegahan telah dirancang dan dilakukan untuk mencegah cedera sepak bola anak usia 8-12 tahun. Solidard dkk. (2008) menyatakan bahwa program *FIFA 11+ for kids* dapat mencegah cedera pada pemain sepak bola wanita muda dan secara umum dapat mengurangi sepertiga dari cedera.



Gambar: 1. Poster *FIFA 11+ for kids*
(Sumber: *FIFA+ Kids Manual*)

Studi yang berurusan dengan efek *FIFA 11+ for kids* dalam sepak bola telah melaporkan peningkatan dalam kelincahan, keseimbangan, tinggi lompatan,

dan kekuatan otot. Namun, yang disebutkan di atas penelitian hanya melibatkan atlet remaja. Hanya satu penelitian yang menyelidiki efek kinerja fisik dari program *FIFA 11+ for kids* pada pemain sepak bola U12. Para penulis menemukan peningkatan yang lebih baik dalam daya tahan otot dan peningkatan serupa dalam waktu kelincahan dibandingkan dengan pemanasan biasa (Nebojša Trajkovic'e, Slavko Molnar dkk : 2020).

3. Program Latihan *Exercise FIFA 11+ for kids*

a. *Running Game*

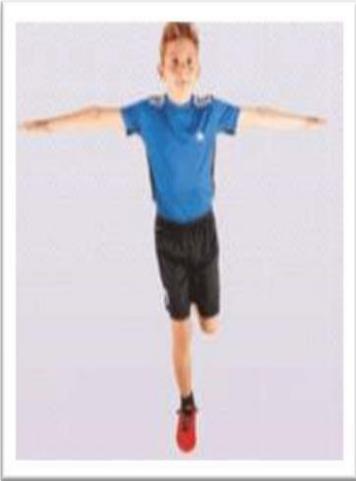
1) *Listen For The Stop Command*

Bentuk latihan yang pertama dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Listen for The Stop Command*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan.

Gambar	Bentuk pelaksanaan
 <p data-bbox="368 1597 815 1738">Gambar 2. <i>Listen For The Stop Command</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:11)</p>	<p data-bbox="852 1046 1358 1794">Pemain berdiri menghadap kedepan dengan diberikan aba-aba dari pelatih pemain melakukan gerakan lari lurus kedepan kemudian ketika mendapat aba-aba “kanan” atau “kiri” pemain harus berhenti dan berdiri dengan satu kaki serta menjaga keseimbangan selama 3 detik Lutut pendukung kaki tidak harus terentang dan lengan digunakan untuk menahan keseimbangan kemudian kembali lagi ketempat asal setelah selesai melakukan gerakan, dilakukan sebanyak 3 set.</p>

2) *Watch For The Stop Command*

Bentuk latihan yang kedua dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Watch for The Stop Command*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan *kardiovaskuler*. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="360 1453 807 1592">Gambar 3. <i>Watch For The Stop Command</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:12)</p>	<p data-bbox="858 943 1342 1249">Posisi awal sama seperti gerakan ke 1, Pemain memperhatikan aba-aba dari pelatih untuk perintah berhenti dengan menunjuk salah satu kaki kemudian menjaga keseimbangan, dilakukan sebanyak 3 set</p>

3) *Ball In The Hands And Listen For The Stop Command*

Bentuk latihan yang ketiga dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Ball In The Hands And Listen For The Stop Command*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah

bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan *kardiovaskuler*. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Pelaksanaan
 <p data-bbox="371 1043 815 1182">Gambar 4. <i>Ball In The Hands And Listen For The Stop Command</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:13)</p>	<p data-bbox="858 647 1337 1010">Posisi awal sama seperti gerakan ke 1 akan tetapi pemain sambil memegang bola dengan kedua tangan dan melakukan gerakan selanjutnya sesuai intruksi pelatih untuk menjaga keseimbangan, gerakan dilakukan 3 set</p>

4) *Ball In The Hand And Watch For The Stop Command*

Bentuk latihan yang keempat dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Ball In The Hands And Watch For The Stop Command*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="363 728 807 862">Gambar 5. <i>Ball In The Hand And Watch For The Stop Command</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:14)</p>	<p data-bbox="858 387 1318 745">Posisi awal sama seperti gerakan ke 2 akan tetapi pemain sambil memegang bola dengan kedua tangan dan melakukan gerakan selanjutnya sesuai intruksi pelatih dan menahan keseimbangan, dilakukan sebanyak 3 set.</p>

5) *Dribble With The Ball And Listen For The Stop Command*

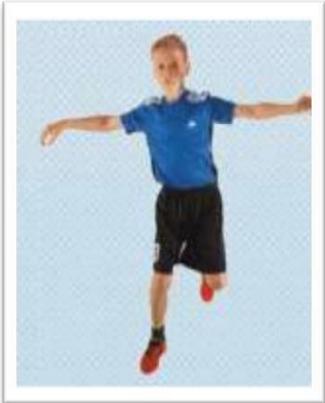
Bentuk latihan yang kelima dari FIFA 11+ for Kids adalah *Dribble With The Ball And Listen For The Stop Command*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="347 1852 842 1982">Gambar 6. <i>Dribble With The Ball And Listen For The Stop Command</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:15)</p>	<p data-bbox="879 1552 1318 1910">Posisi awal seperti gerakan ke 1 pemain menggiring bola kemudian berhenti dan melakukan berdiri satu kaki sesuai perintah pelatih untuk menjaga keseimbangan, dilakukan sebanyak 3 set</p>

b. Skating Jumps

1) Learning How To Land

Bentuk latihan yang keenam dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Learning How To Land*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="421 1368 799 1514">Gambar 7. <i>Learning How To Land</i> (Sumber : <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>,2015:19)</p>	<p data-bbox="874 920 1358 1615">Posisi awal seperti pada gerakan. Pemain berdiri selanjutnya lari kedepan menuju ke pelatih, jika pelatih menyebutkan “kanan” atau “kiri” pemain, pemain berdiri salah satu kaki sesuai aba-aba dari pelatih selama 3 detik Lutut pendukung kaki tidak harus terentang dan lengan digunakan untuk menahan keseimbangan kemudian kembali lagi ketempat asal setelah selesai melakukan gerakan, dilakukan sebanyak 2 set.</p>

2) Ball In Both Hands

Bentuk latihan yang ketujuh dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Ball In Both Hands*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan

pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
<div data-bbox="411 651 772 1122" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="363 1137 804 1249" data-label="Caption"> <p>Gambar 8. <i>Ball In Both Hands</i> (Sumber: FIFA 11+ Kids Manual, 2015:20)</p> </div>	<p>Posisi awal seperti gerakan ke 1 kemudian pemain melakukan gerakan selanjutnya dengan berdiri dengan salah satu kaki menopang anggota tubuh dan kedua tangan memegang bola kemudian menunggu aba-aba dari pelatih untuk menahan keseimbangan, dilakukan sebanyak 2 set.</p>

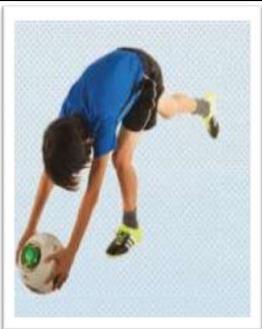
3) *Balancing With The Ball In One Hand*

Bentuk latihan yang kedelapan dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Balancing With The Ball In One Hand*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="320 696 823 840">Gambar 9. <i>Balancing With The Ball In One Hand</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:21)</p>	<p data-bbox="852 360 1351 723">Posisi awal sama seperti pada gerakan ke 1 akan tetapi pemain sambil memegang bola dengan satu tangan dan melakukan gerakan selanjutnya sesuai intruksi pelatih untuk melakukan keseimbangan, dilakukan sebanyak 2 set.</p>

4) *Dropping The Ball Onto The Ground*

Bentuk latihan yang kesembilan dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Dropping The Ball Onto The Ground*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="320 1783 839 1930">Gambar 10. <i>Dropping The Ball Onto The Ground</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:22)</p>	<p data-bbox="863 1442 1351 1861">Posisi awal sama pada gerakan ke 2 pemain melakukan peregangan dengan satu kaki bola diletakkan diatas kepala selanjutnya badan ditekuk dan bola dijatuhkan ketanah dan diambil lagi untuk menahan keseimbangan, dilakukan sebanyak 2 set.</p>

5) *Dynamic Balancing With Ball*

Bentuk latihan yang kesepuluh dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Dynamic Balancing With Ball*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="323 1238 820 1429">Gambar 11. <i>Dynamic Balancing With Ball</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:23)</p>	<p data-bbox="853 842 1353 1151">Sama seperti gerakan ke 4 pemain melakukan keseimbangan kemudian posisi kepala, batang tubuh dan kaki terangkat berada dalam satu garis lurus untuk menahan keseimbangan, dilakukan sebanyak 2 set</p>

c. *Single-Leg Stance*

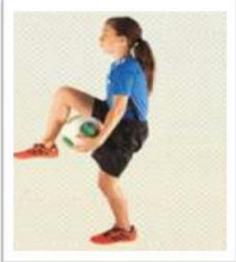
1) *Throwing The Ball*

Bentuk latihan yang kesebelas dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Throwing The Ball*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="368 689 810 790">Gambar 12. <i>Throwing The Ball</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:27)</p>	<p data-bbox="887 398 1355 701">Dua pemain posisi berdiri saling tatap dengan jarak diantara keduanya selebar 3-5 meter kemudian bergantian melempar bola dan menahan keseimbangan, dilakukan sebanyak 1 set.</p>

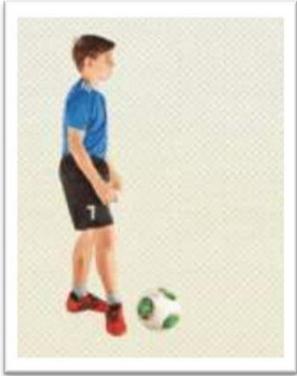
2) *Throwing The Ball And Moving It Around The Free Leg*

Bentuk latihan yang keduabelas dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Throwing the ball and Moving it Around the Free Leg*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="368 1711 834 1854">Gambar 13. <i>Throwing The Ball And Moving It Around The Free Leg</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:28)</p>	<p data-bbox="871 1429 1355 1682">Posisi sama seperti gerakan ke 1 kemudian bergantian melempar bola dan menahan keseimbangan kemudian bola dilewatkan dibawah kaki, dilakukan sebanyak 1 set.</p>

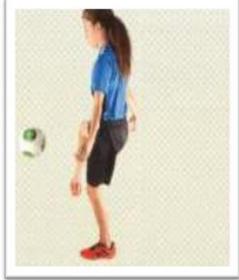
3) *Passing Game*

Bentuk latihan yang ketigabelas dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Passing Game*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="397 1227 847 1328">Gambar 14. <i>Passing Game</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:29)</p>	Posisi sama seperti gerakan ke 1 kemudian melakukan passing dan menghentikan bola menggunakan salah satu kaki dengan menjaga keseimbangan secara bergantian, dilakukan sebanyak 1 set.

4) *Throwing The Ball And Pasing Back Without Touching The Ground*

Bentuk latihan yang keempatbelas dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Throwing The Ball And Pasing Back Without Touching The Ground*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="395 707 842 884">Gambar 15. <i>Throwing The Ball And Pasing Back Without Touching The Ground</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:30)</p>	<p data-bbox="874 434 1353 835">Posisi sama seperti gerakan ke 3 selanjutnya salah satu pemain diberikan lemparan bola yang kemudian dikembalikan dengan kaki serta menjaga keseimbangan salah satu kaki, dilakukan sebanyak 1 set.</p>

5) *Testing The Partner Balance*

Bentuk latihan yang kelimabelas dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Testing The Partner Balance*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="368 1783 815 1928">Gambar 16. <i>Testing The Partner Balance</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:31)</p>	<p data-bbox="852 1496 1353 1809">Kedua pemain berhadapan dengan kaki bersebrangan selanjutnya keduanya memegang bola dan saling mendorong serta menjaga keseimbangan, dilakukan sebanyak sebanyak 1 set</p>

d. Press-Ups

1) Tunnel

Bentuk latihan yang keenambelas dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Tunnel*.

Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan.

Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="360 1245 807 1348">Gambar 17. <i>Tunnel</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:35)</p>	Posisi awal salah satu pemain berdiri dan lainnya berposisi tekan keatas membentuk trowongan, setelah itu bola digulirkan di bawah pemain, dilakukan sebanyak 2 set

2) Shin Resting On Ball

Bentuk latihan yang ketujuhbelas dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Shin Resting On Ball*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="365 741 810 844">Gambar 18. <i>Shin Resting On Ball</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:36)</p>	<p data-bbox="868 427 1353 734">Pemain ambil posisi tekan keatas kemudian bola diletakkan pada kaki yang selanjutnya digerakan maju mundur dari kaki sampe ke lutut dengan gerak yang lambat, dilakukan sebanyak 3 set</p>

3) *Rolling The Ball Around The Hands*

Bentuk latihan yang kedelapanbelas dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Rolling The Ball Around The Hands*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="341 1816 823 1957">Gambar 19. <i>Rolling The Ball Around The Hands</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:37)</p>	<p data-bbox="855 1516 1353 1823">Pemain ambil posisi tekan ketas kemudian bola digulirkan dari tangan satu ke satunya secara bergantian memutar sehingga akan membentuk angka delapan, dilakukan sebanyak 3 set</p>

4) *Rolling The Ball Between Hands And Feet*

Bentuk latihan yang kesembilanbelas dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Rolling The Ball Between Hands And Feet*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="327 1272 821 1411">Gambar 20. <i>Rolling The Ball Between Hands And Feet</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:38)</p>	<p data-bbox="858 940 1353 1198">Posisi tubuh sama seperti gerakan ke 3, pemain menggulirkan bola mulai dari tangan kiri kebawah menuju kaki yang kemudian berpindah tempat bolannya, dilakukan sebanyak 3 set</p>

5) *Hands On The Ball*

Bentuk latihan yang kedua puluh dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Hands On The Ball*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="349 678 798 781">Gambar 21. <i>Hands On The Ball</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:39)</p>	<p data-bbox="855 383 1353 633">Posisi seperti pada gerakan ke 3 kemudian kedua tangan diletakkan pada bola dan kemudian pemain berusaha menggerakkan bola berpindah tempat, dilakukan sebanyak 3 set.</p>

e. *Single-Leg Jumps*

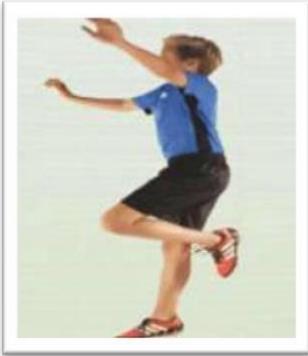
1) *Forwards*

Bentuk latihan yang kedupuluhsatu dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Forwards*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="368 1711 817 1814">Gambar 22. <i>Forwards</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:43)</p>	<p data-bbox="876 1397 1353 1814">Pemain melompat kedepan dimana salah satu kaki harus mendarat terlebih dahulu baru disusul kaki berikutnya. Pemain menahan keseimbangan kurang lebih 3 detik setelah mendarat dan setelah selesai pemain kembali ke titik awal dilakukan sebanyak 2 set</p>

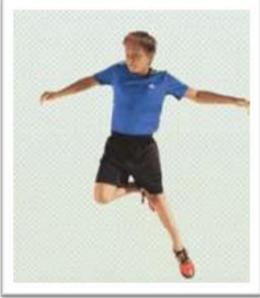
2) *Back And Forth*

Bentuk latihan yang kedua puluh dua dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Back And Forth*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="371 1249 815 1355">Gambar 23. <i>Back And Forth</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:44)</p>	<p data-bbox="876 869 1356 1344">Pemain berdiri dengan satu kaki kemudian melakukan lompatan kedepan dan belakang kemudian kaki kanan atau kiri mendarat salah satu dan disusul kaki sebelahnya, pemain menahan keseimbangan kurang lebih 3 detik setelah selesai kembali keposisi awal, dilakukan sebanyak 2 set</p>

3) *Sideways*

Bentuk latihan yang kedua puluh tiga dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Sideways*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Pelaksanaan
 <p data-bbox="363 757 810 857">Gambar 24. <i>Sideways</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:45)</p>	<p data-bbox="863 427 1353 734">Posisi seperti gerakan ke 2, kemudian melakukan lompatan dan menjaga keseimbangan sesuai aba-aba dari pelatih untuk menentukan langkah selanjutnya, dilakukan sebanyak 2 - set</p>

4) *The Coach Indicates The Direction*

Bentuk latihan yang kedupuluhempat dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *The Coach Indicates The Direction*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="341 1861 826 2002">Gambar 25. <i>The Coach Indicates The Direction</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:46)</p>	<p data-bbox="863 1509 1353 1816">Posisi seperti gerakan ke 2, pemain melakukan lompatan untuk menahan keseimbangan sesuai arahan dari pelatih untuk menentukan langkah baik maju, mundur, kanan ataupun kiri, dilakukan sebanyak 2 set.</p>

5) *Ball In Both Hands*

Bentuk latihan yang kedupuluhlima dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Ball In Both Hands*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="347 1193 791 1299">Gambar 26. <i>Ball In Both Hands</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:47)</p>	Posisi seperti pada gerakan ke 4, pada saat pelaksanaan memegang bola serta bergerak sesuai aba-aba yang diberikan, dilakukan sebanyak 2 set.

f. *Spiderman*

1) *Proper Stretch*

Bentuk latihan yang kedupuluhenam dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Proper Stretch*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="363 745 807 848">Gambar 27. <i>Proper Stretch</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:52)</p>	<p data-bbox="863 427 1353 790">Posisi sama seperti gerakan ke 1, pemain ambil posisi menghadap ke atas dengan ditopang kedua tangan yang menyentuh tanah, kemudian pemain bergerak perlahan dengan berpindah tempat, dilakukan sebanyak 3 set</p>

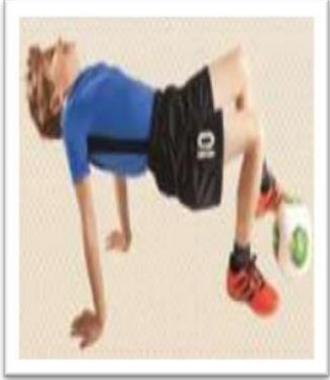
2) *The Crab*

Bentuk latihan yang kedupuluhtujuh dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *The Crab*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="363 1785 807 1888">Gambar 28. <i>The Crab</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:53)</p>	<p data-bbox="863 1435 1353 1740">Posisi sama seperti gerakan ke 1, pemain ambil posisi menghadap ke atas dengan ditopang kedua tangan yang menyentuh tanah, kemudian pemain bergerak untuk maju kedepan, dilakukan sebanyak 3 set.</p>

3) *Dribbling*

Bentuk latihan yang kedupuluhdelapan dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Dribbling*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="368 1227 815 1328">Gambar 29. <i>Dribbling</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:54)</p>	Seperti gerakan ke 3 posisi menghadap ke atas dengan ditopang kedua tangan yang menyentuh tanah pemain melakukan gerakan menggiring bola secara terkendali, dilakukan sebanyak 3 set.

4) *Ball Bearing*

Bentuk latihan yang kedupuluhsembilan dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Ball Bearing*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="363 786 810 889">Gambar 30. <i>Ball Bearing</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:55)</p>	<p data-bbox="880 427 1353 790">Posisi seperti pada gerakan ke 1 posisi menghadap ke atas dengan ditopang kedua tangan yang menyentuh tanah dengan cara pemain menggelindingkan bolamaju secara perlahan dan terkendali, dilakukan sebanyak 3 set.</p>

g. *Sideways Roll*

1) *Squating Position*

Bentuk latihan yang ketigapuluhsatu dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Squating Position*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="359 728 805 840">Gambar 31. <i>Squatting Position</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:59)</p>	<p data-bbox="874 407 1359 824">Pemain ambil posisi jongkok kemudian meletakkan kedua tangan ditanah selanjutnya diikuti dengan gerakan menundukkan kepala dan berguling kedepan setelah berguling menunggu 5 detik kemudian berguling kembali, dilakukan sebanyak 5 roll.</p>

2) *Slowly From Standing*

Bentuk latihan yang ketigapuluhdua dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Slowly From Standing*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="335 1769 813 1881">Gambar 32. <i>Slowly From Standing</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:60)</p>	<p data-bbox="884 1406 1359 1886">Pemain ambil posisi berdiri dilanjutkan berjongkok menekuk lutut kemudian meletakkan kedua tangan ditanah selanjutnya diikuti dengan gerakan menundukkan kepala dan berguling kedepan setelah berguling menunggu 5 detik kemudian berguling kembali dilakukan sebanyak 5 roll.</p>

3) *Dynamically From Standing Position*

Bentuk latihan yang ketigapuluhtiga dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *Dynamically From Standing Position*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="363 1211 807 1350">Gambar 33. <i>Dynamically From Standing Position</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:61)</p>	<p data-bbox="876 846 1353 1263">Seperti gerakan ke 2 ,pemain ambil posisi berdiri dilanjutkan berjongkok menekuk lutut kemudian meletakkan kedua tangan di tanah selanjutnya diikuti dengan gerakan menundukkan kepala dan berguling kedepan setelah berguling lebih cepat, dilakukan sebanyak 5 roll.</p>

4) *From Slow Walk*

Bentuk latihan yang ketigapuluhempat dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *From Slow Walk*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="363 658 805 763">Gambar 34. <i>From Slow Walk</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:62)</p>	<p data-bbox="879 427 1353 734">Seperti gerakan ke 3, pemain mengawali dengan gerak lambat kemudian ambil posisi jongkok kedua tangan diletakkan ditanah kemudian melakukan gulingan, dilakukan sebanyak 5 roll.</p>

5) *From Faster Forward Movement*

Bentuk latihan yang ketigapuluhlima dari *FIFA 11+ for Kids* adalah *From Faster Forward Movement*. Bentuk gerakannya sangat sederhana dan harus dilakukan dengan perlahan-lahan. Perlu diketahui *FIFA 11+ for Kids* adalah bentuk latihan pemanasan, yang bertujuan untuk menyiapkan system otot, rangka dan kardiovaskuler. Berikut adalah gambar dan petunjuk pelaksanaan latihan tersebut.

Gambar	Petunjuk pelaksanaan
 <p data-bbox="363 1778 810 1921">Gambar 35. <i>From Faster Forward Movement</i> (Sumber: <i>FIFA 11+ Kids Manual</i>, 2015:63)</p>	<p data-bbox="879 1435 1353 1962">Seperti gerakan ke 4 ,pemain mengawali dengan jogging beberapa langkah kemudian dilanjutkan berjongkok menekuk lutut kemudian meletakkan kedua tangan ditanah selanjutnya diikuti dengan gerakan menundukkan kepala dan berguling kedepan setelah berguling lebih cepat, dilakukan sebanyak 5 roll.</p>

4. Konsep Kelincahan

Kelincahan adalah unsur terpenting dalam sebuah permainan sepak bola, di dalam setiap olahraga unsur kelincahan merupakan unsur yang terpenting. Dalam Hamzah (2019), kelincahan dapat menunjukkan kemampuan seorang pemain untuk melakukan pergerakan di dalam permainan yang membantu pemain mengontrol permainan dan merubah arah dengan cepat dan dengan kondisi tubuh yang seimbang. Pemain atau atlet diharapkan mampu melakukan pergerakan atau perpindahan dengan sangat cepat tanpa menghilangkan keseimbangan tubuhnya. Dalam Scheunemann dalam Efendi, Pahliwandari & Arifin (2018), kemampuan merubah arah dan bergerak dengan cepat merupakan tujuan dari kelincahan.

Di dalam sebuah permainan keolahragaan, terutama cabang olahraga sepak bola sangat memerlukan ketahanan tubuh yang baik. Kelincahan menjadi faktor yang menentukan seorang pemain dapat menguasai arena dan mampu menggiring bola yang menjadi salah satu teknik penting dalam melakukan permainan sepak bola. Menurut Mylsidayu (2015:148) “Kelincahan (*agility*) adalah keadaan dimana seorang pemain mampu membuat pergerakan sesuai dengan yang diinginkannya dengan cepat ketika bergerak”

Seorang pemain sepak bola diharapkan mampu mempunyai tingkat kelincahan yang tinggi, dengan kelincahan yang tinggi seorang pemain dapat dengan mudah menguasai lapangan, mengecoh lawan, menghindari tabrakan atau benturan dan dapat mengubah arah serta posisinya dengan cepat. Kelincahan seorang pemain sangat amat diperlukan di dalam proses merebut dan menggiring bola, apabila seorang dapat bergerak dengan lincah maka resiko jatuh akan

dihindari dengan tetap mempertahankan keseimbangan anggota tubuh, apabila semua itu terpenuhi maka kelincuhan seorang pemain dapat dikatakan sangat baik. Surohudin & Andik (2013), menyatakan bahwa unsur pembentuk kebugaran seorang tubuh atlet adalah kelincuhan, kelincuhan dapat terus diasah dengan melakukan latihan fisik yang rutin dan konsisten.

Di dalam sebuah permainan ada terdapat banyak sekali faktor yang mempengaruhi kelincuhan tubuh seorang pemain, contohnya adalah kekuatan ketepatan, kecepatan, koordinasi dan juga keseimbangan tubuh. Bagi Mutohir & Maksun (2007:56), kelincuhan seorang pemain tidak dapat dilepaskan dari seberapa cepat dia berkoordinasi dan kecepatan dalam bergerak, karena kelincuhan juga merupakan ketrampilan gerak. Menurut Fenanlampir dan Faruq (2014:151), beliau menyatakan bahwa kelincuhan adalah perpaduan antara kecepatan dan juga koordinasi. Jadi, apabila didaptkam seorang atlet yang kecepataannya masih dianggap kurang maka dianjurkan untuk melatih kecepatan dan juga koordinasinya sehingga kelincuhannya dapat terus berkembang.

a. Macam – macam Kelincuhan

Bagi Suharno (2004: 33) kelincuhan dibagi menjadi dua yang pertama adalah kelincuhan secara umum dan yang kedua adalah kelincuhan secara khusus, kelincuhan secara umum meliputi bagaimana cara seorang pemain dapat beradaptasi terhadap sekitarnya dan dapat hidup dengan baik dengan sekitarnya, sedangkan kelincuhan khusus yakni kelincuhan yang didapatkan seseorang setelah melakukan olahraga khusus. Lebih lanjut, Fenanlampir dan Faruq (2014: 150) memberikan pengertian bahwa kelincuhan secara umum dapat dengan mudah

didapatkan seseorang dalam berbagai kegiatan olahraga, sedangkan kelincuhan khusus didapatkan dengan olahraga khusus seperti sepak bola, bola basket, bola voli dan lain sebagainya dimana dalam permainan tersebut memerlukan kelincuhan khusus yang tidak didapatkan dalam cabang olahraga lain.

Menurut Joko Purwanto (2004: 41) apabila seorang pemain sudah memiliki kelincuhan yang baik, hal itu akan memudahkan pemain tersebut untuk bergerak, mudah mengatur keseimbangan agar tidak jatuh, dan membantu pemain tersebut dalam hal menggiring bola. Ciri kelincuhan seorang pemain dapat terlihat dengan jelas saat pemain tersebut dapat memanfaatkan kelincuhannya dalam merubah posisi tubuh, menghindari benturan dengan lawan, kecepatan menggiring bola, dan kemampuan merubah arah dalam waktu yang sedikit atau singkat.

b. Faktor Kelincuhan

Kelincuhan seorang pemain akan sangat menentukan pemain dalam mencapai kemenangan, dengan kelincuhan seorang pemain dapat melakukan perubahan dengan cepat dan tepat serta akurat sehingga pergerakannya dapat mengecoh lawan dengan baik. Perubahan-perubahan arah yang dilakukan pemain dengan sangat cepat akan sangat menentukan hasil pertandingan.

Menurut Irawadi (2014:194) mengemukakan pentingnya kelincuhan yang harus dimiliki oleh setiap atlet, karena kelincuhan termasuk kedalam kondisi ketahanan tubuh khusus yang terjadi akibat kombinasi dari kecepatan, kelentukan dan kekuatan tubuh setiap atlet.

c. *Illinois Agilty Run*

Salah satu untuk mengukur tes kelincuhan adalah tes kelincuhan *Illinois*

Agilty Run salah satu yang digunakan dalam mengukur kelincahan dalam sepak bola. Panjang zona adalah 10 m, sedangkan lebar (jarak antara titik *start* dan *finish*) adalah 5 m. Empat kerucut ditempatkan di tengah area pengujian dengan jarak 3,3 m satu sama lain. Empat kerucut akan dipakai untuk menandai bagian awal, bagian akhir dan juga bagian dua titik balik. Para peserta memulai tes dengan berbaring telungkup, dengan tangan setinggi bahu. Uji coba dimulai dengan perintah “*go*”, dan para peserta mulai berlari secepat mungkin. Uji coba selesai ketika para pemain melewati garis finis tanpa menjatuhkan kerucut apa pun. Waktu diukur menggunakan sistem *fotosel* dimana kan dilakukan pengulangan sekitar 3 kali, kemudian dari 3 kali pengulangan tersebut akan diambil hasil yang palig unggul (Time It; Eleiko Sport, Halmstad, Swedia).

5. Konsep Kelentukan

Kelentukan adalah mudahnya anggota tubuh untuk digerakkan secara seluas-luasnya tanpa mengalami cedera otot ataupun ketegangan sendi (Ismaryati, 2006: 101). Kelentukan sangat diperlukan oleh anggota tubuh agar terhindar dari cedera dan kelentukan adalah unsur yang membentuk tubuh. Memiliki tubuh yang tidak mudah cedera karena lentur dan mudah digerakkan adalah impian dan cita-cita setiap orang terutama bagi para atlet olahraga. Dalam cabang keolahragaan, kelentukan adalah hal yang cukup menjadi perhatian dikarenakan dalam olahraga ada beberapa gerakan yang sulit apabila tubuh tidak lentur. Sukadiyanto (2005: 128) menjelaskan bahwa kelentukan sangat berhubungan dengan sistem gerak sendi dan juga persendian.

Dalam Sukadiyanto (2005: 128), membagi kelentukan ke dalam 2 jenis yaitu kelentukan statis dan juga kelentukan aktif, menurut Sukadiyanto kelentukan statis disebabkan oleh seberapa jauh sendi atau persendian dapat digerakkan. Kemudian kelentukan aktif lebih diartikan sebagai kecepatan pergerakan suatu organ tubuh. Kemudian Nurhasan (2005:18), memiliki pendapat mengenai kelentukan yaitu kapasitas sebuah sendi dapat melakukan pergerakan dalam ruang sendi yang dilakukan secara optimal dengan pergerakan mikro. Dengan memanfaatkan kelentukan tersebut, seseorang dapat menghemat penggunaan energinya saat melakukan pergerakan.

Kelentukan dapat membuat tubuh melakukan gerakan dengan jarak yang lebih lebar tanpa adanya cedera, kelentukan juga membuat seseorang memiliki kemampuan untuk menggerakkan sebagian anggota tubuhnya atau bagian organ di dalam tubuhnya selebar mungkin tanpa menimbulkan efek samping seperti cedera otot ataupun ketegangan sendi (Fenanlampir dan Faruq 2014: 131). Dalam Djoko Pekik Irianto (2018: 80) memberikan pengertian bahwa fleksibilitas adalah kemudahan sendi untuk mencapai jarak yang lebih luas dalam pergerakannya.

Dari berbagai macam pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan persendian atau anggota tubuh, baik sendi ataupun otot untuk melakukan perubahan baik ukuran, panjang dan pendek. Olahraga yang sangat membutuhkan kelentukan untuk dikuasai para atletnya adalah pencak silat, senam, cabang olahraga atletik, dan permainan. Para atlet yang sudah memiliki badan yang lentur dan fleksibel akan sangat dimudahkan dalam cabang olahraga tersebut dan akan memiliki kekuatan performa yang baik.

Dan dalam cabang olahraga sepak bola kelentukan akan sangat membantu pemain untuk dapat melakukan gerakan-gerakan sulit seperti meliuk-liuk, menggiring bola, ataupun untuk mengecoh pemain lawan.

a. Macam-macam kelentukan

Menurut Fenanlampi dan Faruq (2014: 132) menjelaskan bahwa kelentukan dibagi menjadi dua jenis yaitu:

- 1) Kelentukan dinamis
Kelentukan dinamis adalah mudahnya seseorang dalam memaksimalkan sendi dan otot permanen di dalam tubuhnya walaupun tanpa ruang gerak. Ini biasa terjadi saat seseorang ingin menendang bola tanpa ditahan terlebih dahulu oleh kedua belah kaki.
- 2) Kelentukan statis
Kelentukan statis berbeda dengan kelentukan dinamis, kelentukan statis adalah kemampuan menggerakkan organ dengan ruangan yang besar, contohnya saat kipper sepak bola dalam posisi segmen atau *split*.

Ismaryati (2008), mengatakan bahwa kelentukan yang bersifat dinamis adalah kondisi dimana seseorang menguasai atau mampu menggerakkan persendian dan otot di dalam ruang pengembangan sedangkan kelentukan statis adalah kemampuan seseorang membuat gerakan sendi di dalam ruang gerak yang besar.

b. Faktor yang mempengaruhi kelincahan

Sukadiyanto (2005: 129) mencoba menjabarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelentukan tubuh, yaitu:

- 1) Elastisitas otot,
- 2) Tendon dan ligamen,
- 3) Struktur tulang,
- 4) Bentuk sendi,

- 5) Suhu tubuh,
- 6) Usia,
- 7) Jenis kelamin

Di dalam penjelasan tersebut terdapat faktor yang paling diutamakan saat kelentukan berlangsung yaitu bentuk sendi, dan fleksibilitas gerak otot dan sendi. Hal ini dapat sangat dirasakan pada orang yang sudah berusia, semakin tidak fleksibilitas sendi atau otot seseorang maka ruang gerak yang dihasilkan akan semakin terbatas, kemudian apabila hal tersebut terjadi maka akan meningkatkan risiko cedera yang berujung pada kematian. Kelentukan akan sangat menentukan seberapa baik seorang atlet apabila dihadapkan pada sebuah permainan, semakin baik kelentukan maka teknik yang dimiliki oleh atlet akan semakin tinggi, terhindar dari cedera, dan mempermudah kecepatan bergerak (Suharno, 2004: 2).

Dari hasil yang dipaparkan para ahli, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kelentukan adalah kemampuan atlet untuk menggerakkan anggota tubuhnya tanpa harus memikirkan risiko cedera. Di dalam permainan sepak bola, kelentukan akan sangat menunjang kemenangan tim, kelentukan juga menunjang fisik agar mampu untuk bergerak dengan cepat dan fleksibel.

c. *Sit and Reach*

Dalam Ismaryanti (2007: 101-110) kelentukan dapat dilihat dan diukur dengan beberapa instrument, diantaranya yaitu *Sit and Reach*, *Bridge Up (kayang)*, *Fron Splits*, *Side Splits*, *Sholder and Wist Elevation*, *Ankle Extention (Plantar Flexion)*. Sehingga peneliti memilih menggunakan *Sit and Reach* yang

telah dimodifikasi terlebih dahulu agar dapat mengukur kelentukan kaki tidak hanya kelentukan tulang belakang. Tes ini dilakukan karena pada pemain sepak bola di dalam melakukan gerakan menggiring bola sangat diperlukan kelentukan tulang belakang dan kelentukan kaki agar dapat bergerak bebas dan cepat saat menggiring bola. Di dalam melakukan tes *Sit and Reach* validitas isi yang digunakan dengan koefisien reliabilitasnya berkisar antara 0,84 – 0,98 (Ismaryanti 2008: 102).

Tes dilakukan pada setiap pemain dengan cara melakukan gerakan fleksi yang berpusat pada *columma vertebralis*. Setelah dilakukan tes ini akan diketahui seberapa tingkat kelentukan persendian togok setiap pemain. Tes ini secara garis besar dilakukan dengan *testee* duduk dimana kedua kaki pemain harus diluruskan menghadap sebuah kotak, pemain harus menggerakkan badan kearah depan atau membungkukkan bagian togok sambil mensejajarkan kedua tangan. Penilaian akan dilakukan dengan melihat seberapa jauh raihan tangan setiap pemain yang dilakukan selama dua kali pengulangan.

6. Karakteristik Anak

Di dalam proses dilakukannya *Exercise* yang dilakukan pada setiap program belajar untuk setiap siswa sangat diperhatikan mengenai petunjuk pelatihan yaitu diawali dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu dan setiap pelatih juga harus memahami karakter dari setiap anak didiknya agar *Exercise* yang akan dijalankan dapat sesuai dengan kondisi peserta didik untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Menurut Agus Mahendra (2001) ada beberapa macam karakter yang perlu diperhatikan setiap pelatih saat melakukan pemberian

program.

Berikut karakter anak umur 10 -12 tahun:

- a. Disaat anak dalam masa pertumbuhan, otot-otot yang mulai berkembang harus segera mendapatkan pelatihan, apabila tidak segera mendapatkan pelatihan maka bentuk postur tubuh akan menjadi buruk.
- b. Memiliki energi yang banyak diawal tetapi cepat habis.
- c. Keinginan untuk memiliki kemampuan fisik tertentu.
- d. Senang serta berani menantang aktivitas keras.
- e. Lebih senang kumpul bersama teman seumuran dan bercengkrama.
- f. Memiliki keinginan untuk menantang diri dengan kegiatan yang kreatif dan imajinatif.
- g. Ada rasa ingin melakukan sesuatu yang dikenal banyak orang.
- h. Masa-masa dimana pendidikan moral sangat perlu ditanamkan.
- i. Ada rasa keinginan meembentuk sebuah geng dalam lingkungan sekitar.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan akan sangat memudahkan peneliti dalam mendapatkan hasil yang diinginkan, penelitian yang relevan juga dapat menjadi referensi untuk peneliti agar penelitian yang dihasilkan akan menjadi terarah dan terstruktur. Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan dan membuat sebuah penelitian jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Penelitian dari P. Muhammad Yusup, dkk., (2018). Penelitian ini memiliki judul Program Latihan FIFA 11+ terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler SMA NW Narmada. Penelitian ini memiliki sebuah tujuan

yaitu untuk melihat pengaruh dari program latihan FIFA 11 + apakah dapat meningkatkan kondisi ketahanan tubuh murid ekstrakurikuler SMA NW Narmada. Penelitian ini menggunakan metode berupa eksperimen one group pretest-posttest design. Populasi yang peneliti pilih dalam penelitian ini adalah murid ekstrakurikuler SMA NW Narmada dengan jumlah 15 orang murid. Peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan 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*. 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 $p < 0,05$ ketika sebelum dan sesudah perlakuan, terdapat peningkatan nilai kelincahan yang signifikan dengan $p = 0,000$, dimana $p < 0,05$ ketika sebelum dan sesudah perlakuan, terdapat peningkatan nilai kekuatan yang signifikan dengan $p = 0,000$, dimana $p < 0,05$ ketika sebelum dan sesudah perlakuan.

2. Penelitian yang dilakukan Zusyah Porja Darmanto, (2015). Penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Kembayan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan menggunakan tes kemampuan menggiring bola sebagai tes dalam *pretest* dan *posttest*. Dari hasil penelitian

ditemukan bahwa: (1) rata-rata kemampuan tes awal (*pretest*) 15,75 detik; (2) rata-rata kemampuan tes akhir (*posttest*) 13,72 detik. Dari hasil yang diperoleh pada *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 2 Kambayan.

3. Penelitian yang dilakukan Nebojša Trajkovic¹, Slavko Molnar¹, Draženka Mačak¹, Dejan M. Madić¹ dan Špela Bogataj^{2,3} (2020) yang berjudul FIFA 11+ Jangka Pendek Meningkatkan Ketangkasan dan Performa lompatan pada Pemain Sepakbola Muda Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan efek dari penerapan FIFA jangka pendek 11+ program pemanasan performa fisik pemain sepak bola muda. Peserta adalah 36 pemain sepak bola pria muda, dibagi menjadi FIFA 11+ (n = 19; usia rata-rata (SD): 11,15 (0,79) y) dan kelompok kontrol (CG: n = 17; umur: 10,87 (0,8) y) dan dilatih selama 4 minggu. Sebelum dan sesudah pelatihan periode, performa lompat jauh berdiri, kelincahan, kemampuan sprint berulang, duduk dan meraih, dan “30–15” tes kebugaran intermiten dinilai. Sebuah ANOVA campuran menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok dalam tes lompat jauh berdiri (FIFA 11+: 5,6% vs. CG: -1,9%) mendukung FIFA 11+ dari pada CG. Selain itu, performa FIFA 11+ dari tes kelincahan *Illinois* secara signifikan lebih baik dibandingkan untuk kinerja CG (FIFA 11+: -1,9% vs CG: 0,03%). Temuan utama dari penelitian ini menyarankan bahwa hanya 4 minggu penerapan FIFA 11+ meningkatkan kinerja fisik dibandingkan dengan rutinitas pemanasan tradisional pada pemain sepak bola muda.

C. Kerangka Berfikir

Exercise FIFA 11+ for kids merupakan salah satu program pemanasan untuk mengatasi cedera pada olahraga sepakbola, Program tersebut merupakan salah satu terobosan terbaru dalam pemanasan sepakbola, Program *Exercise FIFA 11+ for kids* di kembangkan oleh kelompok ahli Medis FIFA Pusat Penilaian dan Penelitian atau *FIFA Medical and Research Centre (F-MARC)* merupakan sebuah metode pemanasan sebagai pengganti program dari metode pemanasan yang sudah biasa dilakukan. Program terdiri dari tujuh latihan fisik yang dilakukan dalam waktu 15-20 menit, program dengan tujuh metode ini dibagi menjadi 3 pelatihan fokus dengan menggunakan stabilitas uniteral dan juga menggunakan tungkai bawah, kemudian 3 latihan lagi diterapkan pada bagian tubuh dengan berfokus pada kekuatan dengan kombinasi metode jatuhan yang sudah dimodifikasi agar dapat memperkuat ketahanan tubuh dalam menghindari terjadinya cedera.

Exercise sendiri dalam aktivitas fisik sangat diperlukan, dikarenakan exercise dianggap sebagai sesuatu yang penting dalam setiap latihan dengan tujuan agar sistem dapat mengangkat oksigen serta nutrisi agar dapat bergerak ke otot, selain itu peningkatan suhu tubuh juga dapat mempengaruhi tingkat kelentukan pada otot sehingga pergerakan otot akan bekerja secara baik dan menjalankan fungsi sebagai penenang.

1. Pengaruh *FIFA 11+ for kids* terhadap kelincahan

Kelincahan yang dimiliki setiap pemain akan sangat diperlukan untuk melakukan gerak dalam permainan sepak bola, baik itu gerakan yang menggunakan bola ataupun gerakan tanpa menggunakan bola. Seorang pemain harus dituntut memiliki kelincahan yang baik. Karena dengan kelincahan yang baik maka seorang

pemain sepak bola akan sangat mudah dalam merebut bola, keluar dari kendali yang diciptakan musuh dan akhirnya mencetak gol dan membawa kemenangan bagi tim.

Agility atau kelincahan merupakan kombinasi dari berbagai macam kemampuan tubuh. Berbagai macam kemampuan tersebut meliputi kecepatan, kekuatan, keseimbangan, reaksi, fleksibilitas, dan juga koordinasi. Menurut Ismaryati (2008:41) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dari program Latihan *FIFA 11+ for kids* yang telah dilakukan yang termasuk ke dalam bentuk kelincahan antara lain : *Listen for the stop game, watch for the stop command, dribble with the ball and listen for the stop command, Tunnel*

2. Pengaruh *FIFA 11+ for kids* terhadap kelentukan

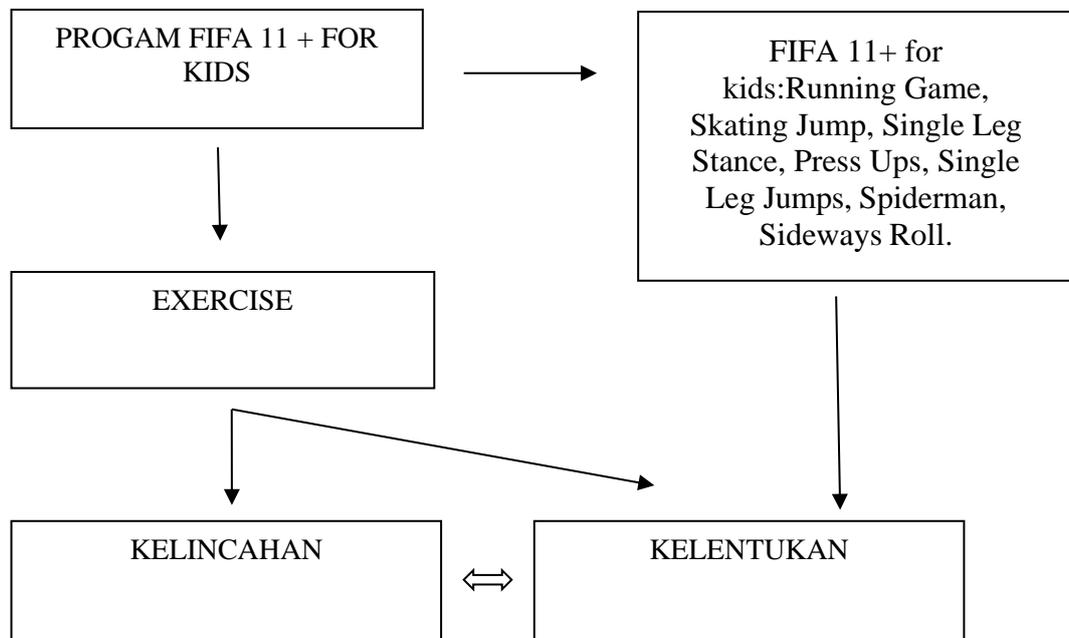
Kelentukan yang dimiliki dalam setiap pemain adalah komponen penting yang menentukan kemampuan seorang pemain. Kelentukan dapat membuat pemain dapat menggerakkan sendi secara lebih bebas, kelentukan juga dapat memperpendek atau memperpanjang pergerakan sendi yang dapat memudahkan pemain melakukan gerakan selama permainan berlangsung.

Kelentukan terjadi dengan mempengaruhi elastisitas otot, tendon dan ligamen, struktur tulang, bentuk sendi, dan suhu tubuh. Kelentukan yang digabungkan dengan kelincahan akan menciptakan gerakan yang gesit, cepat, tangkas dan tidak mudah dibaca oleh lawan. Saat pemain menggiring bola, atau saat pemain melakukan *sleeding tackle* maka kelentukan akan sangat diperlukan agar pemain dapat bergerak dengan cepat dan bola tidak direbut pihak lawan. Beberapa

unsur dalam kelentukan tubuh terdapat faktor yang dapat dilihat dari setiap pergerakan pemain seperti kecepatan dan kelincahan.

Dari program Latihan *FIFA 11+ for kids* tersebut yang termasuk ke dalam Latihan kelentukan antara lain: *Dropping the ball onto the ground, Stroking the ball, A Proper Stretch*. Dalam ulasan diatas peneliti membuat kerangka berfikir sebagai berikut:

Tabel kerangka berfikir



Ket :

 : Variabel diteliti

 : Garis penghubung

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yang peneliti angkat adalah:

1. H₀ : Tidak ada pengaruh program *exercise fifa 11+ for kids* terhadap kelincahan usia 10 - 12 tahun.
2. H₁ : Ada pengaruh program *exercise fifa 11+ for kids* terhadap Kelincahan usia 10 – 12 tahun.
3. H₀: Tidak ada pengaruh program *exercise fifa 11+ for kids* terhadap Kelentukan usia 10 – 12 tahun.
4. H₂: Ada pengaruh program *exercise fifa 11+ for kids* terhadap Kelentukan usia 10 – 12 tahun.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2016:107) adalah metode penelitian yang di dalam prosesnya adalah untuk melihat apakah sebuah perlakuan tertentu dapat memiliki pengaruh terhadap variabel lain dengan syarat kondisi yang dilakukan penelitian adalah kondisi dalam lingkup yang dapat dikendalikan oleh peneliti.

Penelitian eksperimen ini dilakukan dengan desain “*One-Group Pretest-Posttest Design*” yaitu penelitian yang menggunakan *pretest* terlebih dahulu kepada para siswa sebelum dilakukannya program *Exercise FIFA 11+ for kids* dan setelah dilakukan program akan dilakukan *posttest* untuk melihat hasil dari pemberian program *Exercise FIFA 11+ for kids* agar peneliti dapat melihat seberapa akurat hasil yang diperoleh. Hal ini dilakukan agar penelitian yang dilakukan memperoleh hasil yang lebih akurat dan dapat dibandingkan mengenai seberapa berpengaruh pemberian program sebelum dan sesudah dilakukan program (Sugiyono, 2016:110). Sesuai dengan desain perlakuan di atas peneliti akan menggunakan seluruh subyek penelitian yang akan diberikan perlakuan program latihan yang sama serta tes yang sama tanpa menggunakan kelompok kontrol. Pada penelitian tersebut akan diberikan program latihan *exercise* selama permainan sepak bola dengan pemberian waktu 15- 20 menit dalam setiap pertemuan dan akan langsung dilakukan penelitian 18x selama 18 pertemuan.

Bagan : Pretest - Posttest

$$O_1 - X - O_2$$

Keterangan :

O_1 : Nilai *pretest* sebelum diberi latihan

X : Pemberian treatment

O_2 : Nilai *posttest* setelah diberi latihan

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada sebuah sekolah sepak bola dengan nama Sekolah Sepakbola Jatayu Watukelir, sekolah ini berada di Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Sekolah yang telah didirikan sejak tahun 1981 dengan pendiri bernama bapak Mugiyono ini memiliki tujuan agar melahirkan generasi-generasi pemain sepak bola yang memiliki bakat unggul, sekolah ini dirancang agar dapat merakyat dan dapat menjadi sekolah tujuan bagi seluruh lapisan masyarakat dan tidak membeda-bedakan faktor keluarga peserta didik. Sekolah ini juga memiliki tujuan agar peserta didik dapat menerima pendidikan softskill agar dapat menjadi pegangan untuk peserta didik dalam menghadapi kehidupannya di masyarakat.

Pendidikan di sekolah ini yang diterapkan kepada peserta didik adalah pemberian latihan yang dilakukan di sebuah lapangan bernama Jatingarang, dengan jadwal pelatihan adalah 3 kali pertemuan dalam setiap minggu dengan pilihan hari yaitu senin, rabu, dan jumat. Pelatihan yang dilakukan setiap 3 kali dalam seminggu ini memiliki jadwal pembagian latihan yaitu latihan tahap pertama yang diperuntukkan untuk anak umur 9-12 dimulai dari pukul 14:30-16:00 WIB

kemudian tahap kedua diperuntukkan untuk anak umur 13-17 yang dimulai dari pukul 15:30-17:30 WIB.

Setelah dilakukan penelitian dan wawancara terhadap staff Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir Sukoharjo didapatkan informasi bahwa sekolah ini memiliki siswa dengan jumlah 90 orang dengan pembagian umur agar lebih mudah untuk dikelompokkan, pembagian siswa dalam sekolah ini yaitu untuk umur 9-10 tahun terdapat 19 orang siswa, untuk anak umur 11-12 tahun terdapat sebanyak 24 siswa, untuk anak umur 13-14 terdapat 20 orang siswa, dan umur paling tinggi yaitu umur 15-17 terdapat 28 orang siswa. Pengajar yang terdapat di sekolah ini merupakan pengajar lulusan akademisi ataupun sudah bergelar sarjana olahraga dan merupakan pelatih dengan kualifikasi yang memiliki lisensi kepelatihan minimal D nasional.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:115) menyatakan bahwa populasi merupakan seluruh subjek penelitian. Populasi adalah sebuah wilayah generasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2017:115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepak bola Jatayu Sukoharjo yang berjumlah 90 siswa.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017:118) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel

ialah sebagai atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2019:109). Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017:125). Kriteria dalam penentuan sampel sebagai berikut: (1) merupakan siswa Sekolah Sepak bola Jatayu Sukoharjo Usia 10-12 Tahun, (2) bersedia mengikuti latihan dengan perlakuan (treatment) dari awal sampai akhir, (3) daftar hadir dalam latihan minimal 75 % kehadiran (keaktifan dalam mengikuti latihan treatment, (4) minimal mengikuti pelatihan SSB selama 1 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi untuk menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang.

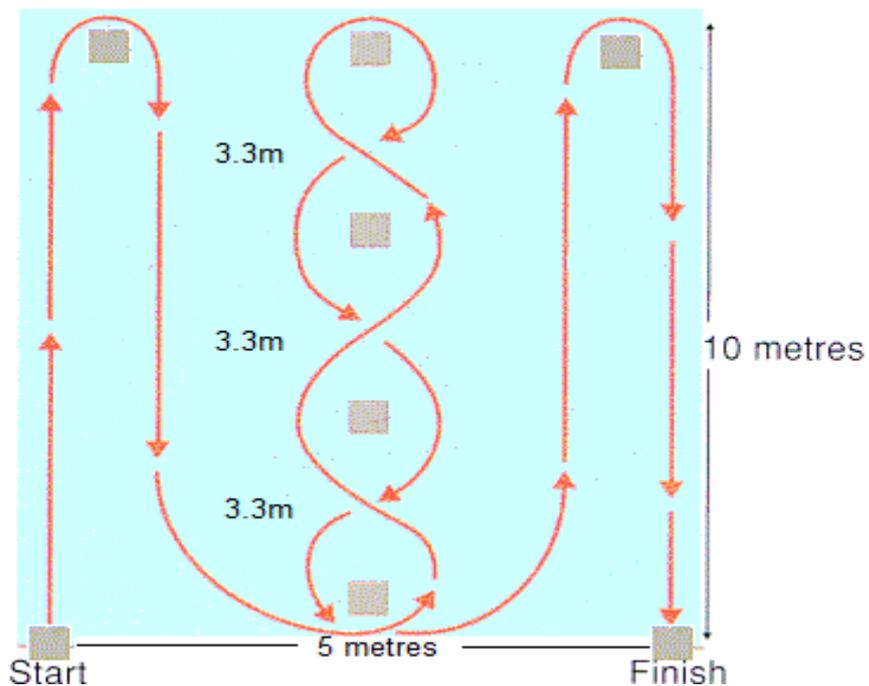
D. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2016:148) mengemukakan bahwa instrument penelitian adalah alat yang dapat mengukur sebuah fenomena alam ataupun sosial. Menurut Sugiyono (2017: 133) di dalam instrument penelitian terdapat pengukuran dengan melihat nilai variabel penelitian. Kemudian Arikunto (2019 : 136) juga menjelaskan bahwa Instrumen penelitian adalah sebuah instrumen yang di dalamnya memiliki alat dan juga fasilitas agar membantu penelitian selama proses meneliti dan juga mengambil data agar lebih mudah dan efisien. Dalam penelitian ini tes instrument yang digunakan yaitu mengukur kelincahan dengan tes *Illinois Agility Run* dan untuk mengukur tes kelentukan dengan *Sit and Reach*.

1. Illinois Agility Run Test

- a. Tujuan: mengukur seberapa lincah seseorang
- b. Alat dan fasilitas: Stopwatch, 8 buah kerucut, alat tulis, peluit
- c. Tester: 1 orang starter, pencatat waktu, pencatat hasil tes, pengawas

- d. Pelaksanaan: Teste akan menghadap ke lantai pada titik *start*, *taster* akan memberikan aba aba mulai, kemudian teste mulai mengikuti alur yang sudah dibuat sampai *finish*, waktu akan dihitung pada saat mulai start sampai garis *finish*
- e. Penilaian: Teste diberikan kesempatan 2 kali percobaan, dari 2 kali percobaan dipilih waktu yang terbaik.



Gambar 36. : *Illinois Agility Run*
 Sumber: (Brian Mackenzie.2005)

Tabel 1. Norma *Illinois Agility Run*

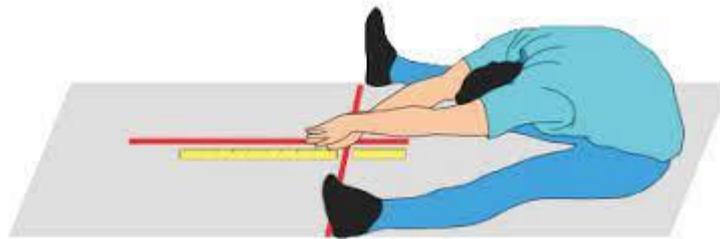
Jenis kelamin	Sangat bagus	Di atas rata-rata	Rata-rata	Dibawah rata-rata	buruk
Pria	<15,2	15,2-16,1	16,2-18,1	18,2-18,3	>18,3
Wanita	<17,0	17,0-17,9	18,0-21,7	21,8-23,0	>23

Sumber: (Brian Mackenzie.2005)

2. Sit and Reach

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengetahui *flexibility* pinggul dan badan

- b. Alat dan fasilitas: Isolatif, Penggaris, Alat tulis
- c. Pelaksanaan: Pertama-tama peneliti membuat garis pembatas untuk kaki di lantai dengan selotip. Kemudian, siswa diharapkan duduk dengan meluruskan kaki di pembatas selotip. Bungkukkan badan dan luruskan tangan kedepan dan usahakan ujung jari menyentuh garis selotip selama 1 menit.
- d. Penilaian: penilaian dilakukan selama dua kali dan yang dicatat adalah hasil yang terjauh.



Gambar 37: Tes *Sit and Reach*
 Sumber : (Brian Mackenzie.2005)

Tabel 2. Norma Tes *Sit and Reach*

Kategori	Pria	Wanita
Sangat baik	>17,9	>17,9
Baik	17-17,9	16,7-17,9
Rata-rata	15,8-16,9	16,2-16,6
Dibawah rata-rata	15-15,7	15,8-16,1
Buruk	<15	<15,4

Sumber : (Brian Mackenzie.2005)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik penelitian mengenai pengaruh *Exercise FIFA 11+ for kids* terhadap kemampuan kelincahan dan kelentukan usia 10-12 tahun akan dilaksanakan selama 18 kali tatap muka. Sebelum dilakukan penelitian akan ada pemberian *pretest* atau tes awal selama 2 kali tatap muka, dan 16 kali tatap muka

baru dilakukan pemberian program latihan *Exercise FIFA 11+ for kids* setelah pemberian program dilakukan untuk melihat hasil pengaruh maka peneliti akan memberikan *posttest*.

Pemberian *pretest* memiliki tujuan agar peneliti mengetahui kelentukan siswa baru kemudian siswa diberikan program *Exercise FIFA 11+ for kids* dan akan diakhiri dengan *posttest*.

Alat-alat yang harus dipersiapkan selama proses ini yaitu:

- a. Jam tangan atau *stopwatch*
- b. Bola
- c. Peluit
- d. Penanda atau *Kun*
- e. Alat tulis
- f. Kamera untuk dokumentasi
- g. Panduan Latihan

F. Validitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2011:121) instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen dapat mengukur sesuatu yang memang dapat diukur. Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2019:49). Suatu instrumen valid apabila benar-benar mengukur yang seharusnya diukur, dalam proses penelitian, pernyataan yang dinilai abash itu dianggap teruji atau benar apabila pernyataan tersebut telah melakukan serangkaian pembuktian tes. Berikut validitas instrumen penelitian tes *Illinois Agility Run* dan tes *Sit and Reach*. Untuk tes *Illinois Agility*

Run didapat 0,95 (Mochamad Zaky Mubarak:2014) sedangkan untuk tes *Sit and Reach* didapat 0,92 (Wahyudi, 2000:34).

G. Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2011:121) instrument reliabilitas adalah instrumen yang apabila peneliti menggunakannya untuk mengukur data beberapa kali akan didapatkan hasil yang sama. Reliabilitas instrumen mengacu pada pengertian bahwa sesuatu dapat dipercaya untuk bisa digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019:50). Berikut reliabilitas instrumen penelitian tes *Illinois Agility Run* dan *Sit and Reach* Untuk tes *Illinois Agility Run* didapat 0,78 (Mochamad Zaky Mubarak:2014) sedangkan *Sit and Reach* didapat 0,92 (Wahyudi, 2000:34).

1. Faktor sarana prasarana

Tempat pelaksanaan penelitian bertempat di lapangan sepakbola Jatingarang. Lapangan yang digunakan harus sangat mendukung artinya lapangan dalam kondisi yang bagus seperti kondisi rumput, kemudian tanah yang rata.

2. Faktor cuaca

Cuaca akan sangat menjadi faktor terpenting dalam sebuah penelitian lapangan, untuk itu peneliti harus mencari waktu yang tepat agar menghindari masalah cuaca seperti hujan.

3. Petugas pengambilan data

Di dalam proses pengambilan data, peneliti tentu saja mendapatkan bantuan dari pihak lain, orang yang membantu penelitian harus diberikan

arahan terlebih dahulu sebelum tahap penelitian dilakukan, arahan yang diberikan seperti kapan dilaksanakan penelitian, waktu yang ditentukan, penggunaan alat tes yang disetujui dan cara mengukur dalam penelitian ini.

4. Faktor Kesungguhan

Kesungguhan sampel pada saat melakukan penelitian sangat mempengaruhi hasil penelitian, hal ini memang sangat sulit untuk dicegah karena setiap individu memiliki karakter yang berbeda. Sehingga hasil tes akan berpengaruh, untuk mengatasi hal ini peneliti harus selalu memberikan pengarahan kepada sampel akan pentingnya penelitian.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Shaphiro-Wilk Test dengan bantuan IBM SPSS 21. Jika data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka semua variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang akan di analisis, selain itu untuk mengetahui homogen tidaknya sampel yang berasal dari populasi. Pengujian menggunakan uji *Levene tes* dari data pre-test dan post-test pada kedua eksperimen dengan dibantu program IBM

SPSS 21.

2. Uji Pengaruh

Analisis dilakukan untuk menguji pengaruh penelitian yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui variabel yang artinya pengaruh yang terjadi dapat berlaku untuk populasi sampel dengan Uji T (*paired sample test*).

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian mengenai Pengaruh *Exercise FIFA 11+ for kids* terhadap Kelincahan dan Kelentukan siswa Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir umur 10-12 tahun. Penelitian tersebut untuk meneliti sebanyak 25 orang anak yang terdaftar menjadi siswa di Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir Sukoharjo dengan umur 10-12 tahun. Penelitian ini dilakukan pada 06 Maret – 06 Mei 2023. Penelitian dilakukan dengan 18x tatap muka dengan pembagian penelitian yaitu tahap awal dan juga tahap akhir, data akhir serta pelaksanaan warm-up program *Exercise FIFA 11+ for kids* selama 16x pertemuan. Penelitian tahap awal dilakukan dengan pemberian pretest dan penelitian tahap akhir dilakukan dengan pemberian posttest serta pelaksanaan setiap tahap latihan 15-20 menit.

1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir Sukoharjo umur 10-12 Tahun akan dilakukan analisis data dengan penggunaan program IBM SPSS 21. Berikut data hasil penelitian karakteristik umur subjek dengan memasukkan hasil pretest dan posttest :

a. Karakteristik subjek

Tabel 3. Karakteristik usia subjek penelitian (n=25)

Parameter	Rata-rata \pm SD	Frekuensi(f)
Usia	11,00 \pm 0,764	10 th = 7 11 th = 11 12 th = 7

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil karakteristik yang diperoleh adalah 25 anak umur 11,00 tahun dan untuk umur 10 tahun diperoleh 7 anak, 11 tahun sebanyak 11 anak, serta 12 tahun sebanyak 7 anak.

b. Data Subjek Penelitian.

Tabel 4. Data subjek Penelitian (n=25)

Subjek	Nama	Usia	Hasil Tes Kelincahan dan Kelentukan			
			Kelincahan		Kelentukan	
			<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
1	Naser	12	17,3	16	18	24
2	Erland	11	19,2	17,6	16	20
3	Kenzi	11	19,1	17,5	15	19
4	Nando	12	19,2	17,2	18	20
5	Nanda	10	18,1	17,1	15	20
6	Bryan	10	18,3	17,1	15	20
7	Sakef	10	19	17,2	16	19
8	Denis	11	18,4	17,2	15	18
9	Rafif	11	18,3	17,1	17	18
10	Fatur	10	18,1	17,2	16	17
11	Dimas	11	18,1	17,1	16	18
12	Yahya	10	18,2	17,1	15	17
13	Raka	10	17,7	16,9	15	17
14	Fitrah	11	18,8	17,4	15	17
15	Farel	11	18,1	17,3	16	17
16	Faid	11	18,1	17,1	16	17
17	Vando	11	17,4	16,5	15	17
18	Erlangga	12	17,8	16,7	15	22
19	Marvel	12	17,3	16,1	17	20
20	Dirga	12	17,7	16,2	16	26
21	Fadil	12	17,2	16,3	18	28
22	Thoriq	11	18,1	17,2	15	22
23	Riski	10	17,2	16,2	15	17
24	Sofyan	11	17,3	16,5	15	17
25	Rehan	12	17,6	16,4	15	18

Tabel diatas menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* Kelincahan dan Kelentukan siswa sekolah sepakbola Jatayu Watukelir usia 10-12 tahun dari jumlah total subjek penelitian 25 anak.

c. Data Tes Kelincahan (*Illionis Agility*) dan Tes Kelentukan (*Sit and Reach*)

Tabel 5. Data Tes Kelincahan (*Illionis Agility*) (n=25)

Aktivitas Kelincahan	<i>Pre-test</i>			<i>Post-test</i>		
	Nilai	Kategori	F	Nilai	Kategori	F
	17.2	Rata-rata	2	16.0	Atas Rata-rata	1
	17.3	Rata-rata	3	16.1	Atas Rata-rata	1
	17.4	Rata-rata	1	16.2	Rata-rata	2
	17.6	Rata-rata	1	16.3	Rata-rata	1
	17.7	Rata-rata	2	16.4	Rata-rata	1
	17.8	Rata-rata	1	16.5	Rata-rata	2
	18.1	Rata-rata	6	16.7	Rata-rata	1
	18.2	Bawah Rata-rata	1	16.9	Rata-rata	1
	18.3	Bawah Rata-rata	2	17.1	Rata-rata	5
	18.4	Buruk	1	17.2	Rata-rata	4
	18.8	Buruk	1	17.3	Rata-rata	1
	19.0	Buruk	1	17.4	Rata-rata	1
	19.1	Buruk	1	17.5	Rata-rata	1
	19.2	Buruk	2	17.6	Rata-rata	2
				17.7	Rata-rata	1
	Total		25	Total		25
	Minimum (Min)		17.2	Minimum (Min)		16.0
	Maksimum (Max)		19.2	Maksimum (Max)		17.7

Tabel diatas adalah tabel yang memperlihatkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada tes kelincahan menggunakan *Illionis Agility Run Test* dan diperoleh hasil nilai terendah 17,2 dan untuk nilai tertinggi adalah 19,2. Kemudian pada *post-test* diperoleh hasil terendah 16,00 dan 17,7 nilai tertinggi. Bila dilihat dari hasil yang telah didapatkan terlihat bahwa ada perubahan nilai setelah

dilaksanakannya program *Exercise FIFA 11+ for kids* dengan bukti yang terlihat pada hasil tes sesuai kategori.

Tabel 6. Data Tes Kelentukan (*Sit and Reach*) (n=25)

Aktivitas Kelentukan	<i>Pre-test</i>			<i>Post-test</i>		
	Nilai	Kategori	F	Nilai	Kategori	F
	15	Bawah Rata-rata	13	17	Baik	9
	16	Rata-rata	7	18	Sangat Baik	4
	17	Baik	2	19	Sangat Baik	2
	18	Sangat Baik	3	20	Sangat Baik	5
				22	Sangat Baik	2
				24	Sangat Baik	1
				26	Sangat Baik	1
				28	Sangat Baik	1
	Total		25	Total		25
	Minimum (Min)		15	Minimum (Min)		17
	Maksimum (Max)		18	Maksimum (Max)		18

Tabel di atas adalah hasil *pre-test* dan *post-test* pada tes kelentukan dengan tes *Sit and Reach Test* dan diperoleh dengan nilai *pre-test* terkecil 15 dan terbesarnya 18 Sedangkan pada *post-test* diperoleh nilai terkecil 17 dan 18 adalah nilai tertingginya. Setelah dilihat dengan seksama terlihat bahwa ada perubahan nilai setelah dilaksanakannya program *Exercise FIFA 11+ for kids* pada hasil *pre-test* dan *post-test*.

- d. Data Klasifikasi Kategori Tes Tes Kelincahan (*Illionis Agility*) dan Tes Kelentukan (*Sit and Reach*)

Tabel 7. Klasifikasi kategori Tes Kelincahan (*Illionis Agility Run*)

Klasifikasi	Nilai	<i>Pre-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%
Sangat Bagus	<15	0	0	0	0
Atas Rata-rata	15,2 – 16,1	0	0	2	8
Rata-rata	16,2 – 18,1	16	64	23	92
Bawah Rata-rata	18,2 -18,3	3	12	0	0
Buruk	>18,3	6	24	0	0
Total		25	100	25	100

Dari data yang telah dikumpulkan dan dimasukkan kedalam tabel di atas terlihat bahwa data klarifikasi nilai *pre- test* dan *post-test* pada tes kelincahan, terlihat ada 16 sampel yang diklasifikasikan rata-rata dan 6 sampel yang diklasifikasikan buruk serta 23 sampel yang diklasifikasikan rata-rata serta ada 2 sampel masuk dalam klasifikasi diatas rata-rata saat pelaksanaan *post-test*.

Tabel 8. Klasifikasi kategori Tes Kelentukan (*Sit and Reach Test*)

Klasifikasi	Nilai	<i>Pre-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%
Sangat Baik	>17,9	3	12	16	64
Baik	17,0 – 17,9	2	8	9	36
Rata-rata	15,8– 16,9	7	28	0	0
Bawah Rata-rata	15,0 -15,7	13	52	0	0
Buruk	<15,0	0	0	0	0
Total		25	10	25	10
			0		0

Dapat terlihat pada tabel di atas diperoleh data pre- test dengan 3 sampel dengan kategori yang baik, kemudian terdapat 13 sampel yang mendapat nilai masih di bawah rata-rata dalam tes kelentukan, setelah melakukan post-test didapatkan hasil sebanyak 16 sampel dengan kategori sangat baik dan didapat data 9 sampel dengan kategori baik.

B. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat dilakukan sebelum melakukan uji normalitas dan juga uji homogenitas. Uji normalitas yang dilakukan bertujuan untuk melihat normal dan tidaknya data hasil penelitian. Data yang dapat dikatakan memiliki distribusi normal apabila nilai $p > 0.05$. Dalam uji normalitas peneliti memakai *Shapiro-Wilk* dikarenakan peneliti menemukan sampel dengan jumlah < 50 orang. Dalam hal uji homogenitas peneliti melakukannya dengan uji *Levene test*, jika terdapat hasil yang mengatakan nilai $p > 0.05$, dapat dinyatakan bahwa data yang peneliti dapatkan adalah homogen, sedangkan apabila peneliti mendapatkan nilai $p < 0.05$, maka data yang diperoleh peneliti bukanlah data homogen.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas		<i>Shapiro-Wilk</i>			Keterangan
		<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	n
Kelincahan	<i>Pretest</i>	0.922	25	0.056	Normal
	<i>Posttest</i>	0.922	25	0.057	Normal
Kelentukan	<i>Pretest</i>	0.923	25	0.059	Normal
	<i>Posttest</i>	0.922	25	0.056	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari uji *Shapiro-Wilk* pada tes kelincahan diperoleh nilai sig $p \geq 0,05$ dengan kesimpulan data yang didapatkan adalah data yang berdistribusi normal. Kemudian untuk kelentukan juga diperoleh nilai sig $p \geq 0,05$ dengan kesimpulan data tersebut adalah data berdistribusi normal.

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

<i>Levene Test</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
Kelincahan	24	0,23	Homogen
Kelentukan	24	0,39	Homogen

Tabel di atas menunjukkan uji *Levene test* yang dilakukan peneliti untuk melihat kelincahan dan kelentukan dengan didapatkan nilai sig $p \geq 0,05$ dengan kesimpulan bahwa data yang peneliti peroleh adalah data homogen.

C. Analisis Data

Peneliti menggunakan analisis data dengan menggunakan Pengujian hipotesis Uji T (*paired sample t test*) untuk data yang berdistribusi normal, peneliti memilih uji ini agar dapat melihat pengaruh atau tidaknya pelaksanaan program *Exercise FIFA 11+ for kids* terhadap Kelincahan dan Kelentukan siswa Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir usia 10-12 tahun. Analisis data yang peneliti ambil adalah program IBM SPSS 21 dengan ketentuan kesalahan 5% dan ketentuan kepercayaan 95%.

Berikut hasil Uji *Paired sample t test*

Berdasarkan penelitian di dapatkan hasil pada tabel 9.

Tabel 11. Paired Samples Statistics

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std.Deviation</i>	<i>Std.Error</i>
<i>Pre_illionis</i>	18.064	25	0,6311	0,1262
<i>Post_illionis</i>	16.928	25	0,5136	0,1027
<i>Pre_Sit and Reach</i>	15.80	25	0,1041	0,208
<i>Post_Sit and Reach</i>	19.40	25	0,986	0,597

Tabel *Paired Samples Statistics* di atas memperlihatkan nilai deskriptif untuk pembagian variabel pada sampel yang berpasangan.

1. Pelaksaaan tes tahap awal pada kelincahan didapatkan hasil rata-rata (*mean*) 18.064 dari jumlah total 25 data, Sebaran data (*Std. Deviation*) didapatkan hasil 0,6311 dengan standar error 0,1262. Sedangkan pada tes kelentukan didapatkan hasil rata-rata (*mean*) 15.80 dari jumlah total 25 data. Sebaran data (*Std. Deviation*) yang diperoleh adalah 0,1041 dengan standar error 0,208.

2. Pelaksanaa tes tahap akhir pada kelincahan didapatkan hasil rata-rata (*mean*) 16.928 dari jumlah total 25 data, Sebaran data (*Std.Deviation*) didapatkan sejumlah 0,5136 dengan standar error 0,1027. Sedangkan pada tes kelentukan didapatkan rata-rata (*mean*) 19.40 dari 25 data. Sebaran data (*Std. Deviation*) didapatkan sejumlah 0,2986 dengan standar error 0,597.

Tabel berikut ini adalah tabel yang menunjukkan pengujian korelasi selama proses *pretest* dan *posttest* untuk Kelincahan dan Kelentukan, yang terlihat pada tabel 10.

Tabel 12. Uji *Paired Samples Correlation*

	N	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre & Post_illionis</i>	25	.804	.000
<i>Pre & Post_SitandReach</i>	25	.509	.009

Tabel di atas adalah tabel *Paired Sample Correlations* dengan data yang ditunjukkan nilai korelasi pada kelincahan sebanyak 0.804 serta pada kelentukan sebanyak 0.509 dengan memperlihatkan hubungan antar variabel yang berpasangan.

Melihat perbedaan yang didapatkan dari pengaruh pelaksanaan Program *Exercise FIFA 11+ for kids*, maka peneliti memilih uji *Paired sample t test*. Hasil uji yang diperoleh dijabarkan pada tabel 11.

Tabel 13. *Paired Samples t test*

Aktivitas	Rata-rata±SD		Δ <i>pre-post</i>	P	T
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>			
Kelincahan	18,06±0,6311	16,92±0,5136	+ 1,14*	0,000	15,141
Kelentukan	15,80±0,1041	19,40±0,2986	+ 3,60*	0,000	-6,886

* = ada perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test t-test*

Tabel *Paired Samples t-Test* merupakan tabel utama dari output yang menunjukkan hasil uji yang dilakukan. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi (2-tailed) pada tabel.

Berdasarkan tabel hasil olah data diatas pada tes kelincahan didapatkan hasil thitung = 15,141 > ttabel = 2,063 dan $p\ 0,000 \leq 0,05$ maka H0 ditolak dan H1 diterima. Serta pada tes kelentukan didapatkan hasil thitung = -6,886 > ttabel = 2,063 dan $p\ 0,000 \leq 0,05$ maka H0 ditolak dan H2 diterima. Berdasarkan statistika deskriptif tes awal dan tes akhir terbukti test akhir lebih tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa **ada Pengaruh *Exercise FIFA 11+ for kids* terhadap Kelincahan dan Kelentukan siswa sekolah sepakbola Jatayu Watukelir usia 10-12 tahun.**

Hasil analisis presentase peningkatan kelincahan dan kelentukan anak usia 10-12 tahun Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir Sukoharjo setelah pemberian pelatihan program *Exercise FIFA 11+ for kids* dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 14. Presentase Peningkatan kelincahan dan kelentukan setelah diberikan latihan program *Exercise FIFA 11+ for kids*

		Rata-rata	Selisih	%
Kelincahan	<i>Pretest</i>	18,06	1,14	6,31
	<i>Posttest</i>	16,92		
Kelentukan	<i>Pretest</i>	15,80	3,60	22,7
	<i>Posttest</i>	19,40		

Dari data hasil analisis yang telah di dapatkan dan dimasukkan kedalam tabel di atas, menunjukkan bahwa selisih rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada tes

kelincahan sebesar 1,14 second, sehingga didapatkan presentase peningkatan kelincahan anak usia 10-12 tahun sekolah sepakbola Jatayu Watukelir Sukoharjo setelah diberikan latihan program *FIFA 11+ for kids* sebesar 6,31%. Sedangkan pada tes kelentukan didapat selisih rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 3,60 centimeter, sehingga didapatkan presentase peningkatan kelentukan anak usia 10-12 tahun Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir Sukoharjo setelah diberikan latihan program *FIFA 11+ for kids* sebesar 22,7 %.

D. Pembahasan

1. Pengaruh program Exercise FIFA 11+ for kids terhadap kelincahan

Dalam penelitian yang sudah dilaksanakan, maka hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa program *FIFA 11+ for kids* selama 15 sampai dengan 20 menit dalam satu pertemuan yang di laksanakan selama 2 bulan dengan diawali kegiatan *pre-test*, pemberian *treatment* dan di akhiri kegiatan *post-test* dapat meningkatkan kelincahan anak usia 10-12 tahun yang tergabung dalam sekolah sepakbola Jatayu Watukelir Sukoharjo. Penelitian yang telah dilaksanakan mendukung penelitian terdahulu oleh (Nebojša Trajkovic'c, Slavko Molnar dkk : 2020) bahwa *FIFA 11+ for kids* mampu meningkatkan hasil tes kelincahan *Illinois*. Hasil yang di dapatkan menunjukkan peningkatan kecil (1,9%) untuk tes kelincahan *Illinois* setelah hanya 4 minggu dari program *FIFA 11+ for kids*. Pada tes kelincahan di ambil dengan dua data yaitu data *pretest* dan *posttest* di dapat nilai *pretest* terbanyak 18,1 sebanyak 6 (24%) sampel dalam kategori “*rata-rata*”. Serta dalam *pretest* terdapat 6 (24%) sampel yang mendapatkan nilai > 18,3 atau masuk

dalam kategori “buruk” Sedangkan untuk hasil *posttest* kelincahan masuk kategori “rata-rata” sebanyak 23 (92%) sampel. Perubahan dapat dibuktikan dengan di dapatnya nilai 16,1 dan 16,2 atau sebanyak 2 (8%) sampel yang masuk dalam kategori “atas rata-rata”. Serta pada uji t (*paired sample test*) mendapatkan nilai rata-rata *pretest* 18,06 dan *posttest* 16,92 sehingga terjadi selisih (+1,14) sehingga dari data tersebut jika dipresentasikan maka terdapat perubahan nilai sebesar 6,31%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Exercise FIFA 11+ for kids* terhadap Kelincahan siswa sekolah sepakbola Jatayu Watukelir usia 10-12 tahun. Dalam penelitian yang telah dilakukan maka mendukung penelitian yang dilakukan Zusyah Porja Darmanto, (2015) dengan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola serta diperkuat oleh pendapat dari Surohudin & Andik (2013) bahwa kelincahan merupakan salah satu unsur pembentuk kebugaran yang sangat diperlukan dalam pertandingan sepakbola. Sebagaimana disebutkan Jay Dawes, ed (2012) dalam bukunya *Developing agility and quickness* bahwa Seorang atlet sepakbola yang mempunyai tingkat kelincahan yang baik dapat terlihat dari kemampuannya bergerak yang bagus, mengubah arah posisi dengan cepat, menghindari tabrakan baik dengan pemain sendiri maupun pemain lawan dalam permainan.

2. Pengaruh program *Exercise FIFA 11+ for kids* terhadap kelentukan

Dalam penelitian yang sudah dilaksanakan, maka hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa program *FIFA 11+ for kids* selama 15 sampai dengan 20 menit dalam satu pertemuan yang di laksanakan selama 2 bulan dengan diawali kegiatan *pre-test*, pemberian *treatment* dan di akhiri kegiatan *post-test* dapat meningkatkan kelentukan anak usia 10-12 tahun yang tergabung dalam sekolah sepakbola Jatayu Watukelir Sukoharjo. Pada tes kelentukan di ambil dengan dua data yaitu data *pretest* dan *posttest* di dapat nilai *pretest* terbanyak 15 sebanyak 13 (52%) sampel dalam kategori “*bawah rata-rata*”. Serta dalam *pretest* terdapat 3 (12%) sampel yang mendapatkan nilai 18 atau masuk dalam kategori “*sangat baik*” Sedangkan untuk hasil *posttest* kelentukan nilai paling bawah masuk dalam kategori “*baik*” dengan nilai 17 sebanyak 9 (36%) sampel. Perubahan dapat dibuktikan dengan di dapatnya nilai > 18 sebanyak 16 (64%) sampel yang masuk dalam kategori “*sangat baik*”. Serta pada uji t (*paired sample test*) mendapatkan nilai rata-rata *pretest* 15,80 dan *posttest* 19,40 sehingga terjadi selisih (+3,60) sehingga dari data tersebut jika dipresentasikan maka terdapat perubahan nilai sebesar 22,7%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Exercise FIFA 11+ for kids* terhadap Kelentukan siswa sekolah sepakbola Jatayu Watukelir usia 10-12 tahun.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian dengan judul Pengaruh *Exercise FIFA 11+ for kids* terhadap Kelincahan dan Kelentukan siswa Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir umur 10-12 tahun. Dengan sampel yang dipilih sebanyak 25 anak yang terdaftar sebagai siswa Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir Sukoharjo dengan penelitian pada anak umur 10-12 tahun dilaksanakan sebanyak 18x tatap muka dengan proses pengambilan data tahap awal dan juga pengambilan data tahap akhir dengan pemberian program *Exercise FIFA 11+ for kids*. Setelah dilakukan analisis data pada penelitian didapatkan hasil bahwa program *Exercise FIFA 11+ for kids* memiliki pengaruh terhadap Kelincahan dan Kelentukan siswa Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir umur 10-12 tahun dengan kenaikan presentase pada tes kelincahan sebesar 6,31 % dengan menggunakan *Illionis Agility Run test* serta pada tes kelentukan didapatkan presentase kenaikan sebesar 22,7 % dengan menggunakan *Sit and Reach test*.

B. Saran

Dari hasil yang telah didapatkan dan juga selama proses penelitian, peneliti memiliki maksud untuk memberikan saran yang terbaik agar pada penelitian selanjutnya akan lebih mengalami perkembangan dan dapat berguna untuk semua pihak. Saran dari peneliti sebagai berikut:

1. Pihak Pelaku Keolahragaan

Peneliti sangat berharap agar penellitian yang sudah dijalankan ini dapat memberikan informasi yang berguna serta sebagai bahan acuan untuk masyarakat

umum segala lapisan ataupun terkhusus untuk para pelatih dan atlet cabang olahraga sepak bola agar berkenan untuk mengikuti program pemanasan atau warm-up yang sudah dimodifikasi dengan kebutuhan dan juga gerakan-gerakan agar dapat menunjang peningkatan kemampuan aktivitas gerak pada para atlet sepak bola.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil yang peneliti dapatkan pada penelitian ini diharapkan mampu untuk menambah keilmuan dan juga menambah literasi untuk para peneliti yang akan mengambil penelitian sejenis, kemudian dengan melihat kelemahan dan kelebihan pada penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi mengembangkan kreativitas penulis selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan agar melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak agar data yang diperoleh akan menjadi semakin valid.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Rahmaniar, Saharullah, S. G. (2019). Identifikasi Cedera Olahraga pada Atlet Sepak Bola Freedom FC Makassar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. (1),2-6.<http://eprints.unm.ac.id/id/eprint14528>.
- Daneshjoo, A., Rahnama, N., Mokhtar, A. H., & Yusof, A. (2013). *Effectiveness of injury prevention programs on developing quadriceps and hamstrings strength of young male professional soccer players*. *Journal of Human* Faqihudin, A.,
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2016). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*,4(2),201–212.
- Dumi, A. P. (2015). Skripsi.
- Fuziyono, A. (2013). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Cimahi. Retrieved from repository.upi.edu
- Fenanlampir, A. & Faruq, M.M. (2014). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV, Andi Offset.
- Gatterer, H., Lorenzi, D., Ruedl, G., & Burtscher, M. (2018). *The “FIFA 11+” injury prevention program improves body stabilityin child (10 year old) soccer players*. *Biology of Sport*. doi:10.5114/biolSport.2018.71604
- Gatterer, A. H., Lorenzi, D., Ruedl, G., & Burtscher, M. (2018). *FIFA 11+ for the child soccer player*. *Biology of Sport*, 155–158. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2018.71604>
- Haryanto, S. (2011). Tingkat Ketrampilan Dasar Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Se- Kecamatan Larangan Kabypaten Brebes Tahun 2010. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Irianto, D.P. (2018). Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Atlet Juara. Yogyakarta: Percetakan Pohon Cahaya
- Ismayarti. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Solo: Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- JURNAL OLAHRAGA PAPUA,3(1).Umar, U. Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*,1(3),1307-1320.

- Kamanita, E. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(10).
Kinetics, 39(1), 115–125. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0074>
- Machfud, M. S., Sanjaya, M., & Ari, G. (2016). Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Surae pada Atlet Renang. *II*(2), 48–57. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1672-4623.2016.01>.
- Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 525–540.
- Mikail, K., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan model latihan teknik dasar sepakbola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 14–27. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26023>
- Nasution, A. (2018). SURVEI TEKNIK DASAR BERMAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMKT SOMBA OPU KABUPATEN GOWA
<http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/11140>
- Nugra Nurhayati Simatupang. (2016). PENGETAHUAN CEDERA OLAHRAGA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. 02, 31–42. <https://doi.org/10.22245/jpor.v2i1.45>
- Pardos-Mainer, E., Casajús, J. A., & Gonzalo-Skok, O. (2019). *Adolescent female soccer players" soccer-specific warm-up effects on performance and inter-limb asymmetries. Biology of Sport*, 36(3), 199–207. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2019.85453>
- Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura
- Pomares-Noguera, C., Ayala, F., Robles-Palazón, F. J., Alomoto-Burneo, J. F., López-Valenciano, A., Elvira, J. L. L., ... De Ste Croix, M. (2018). *Training Effects of the FIFA 11+ Kids on Physical Performance in Youth Football Players: A Randomized Control Trial. Frontiers in Pediatrics*, 6. doi:10.3389/fped.2018.00040
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Rössler, O., Faude, O., Bizzini, M., Junge, A., & Dvořák, J. (2016). *FIFA 11+ for Kids Manual: A Warm-Up Programme for Preventing Injuries in Children"s Football. Fifa*, 82.
- Rössler, R., Donath, L., Bizzini, M., & Faude, O. (2015). *A new injury prevention programme for children's football – FIFA 11+ Kids – can improve motor*

performance: a cluster-randomised controlled trial. Journal of Sports Sciences, 34(6), 549–556. doi:10.1080/02640414.2015.1099715

Sheehan, D. P., & Katz, L. (2013). *The effects of a daily, 6-week exergaming curriculum on balance in fourth grade children. Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 131–137. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.02.002>

Shields, N. (2019). *Critically appraised paper: The „11+ Kids“ warm-up program performed at least once a week reduces severe and lower extremity injuries in children playing football [synopsis]. Journal of Physiotherapy*, 65(1), 53. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2018.10.003>.

Suharno, H.P. (2004). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). *The Effects Of Training Methods And Achievement Motivation Toward Of Football Passing Skills. JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 1(2), 73-84.
Udam, M. (2017).

Spurrier, D. (2019). *Critically appraised paper: The 11+ Kids“ warm-up program performed at least once a week reduces severe and lower extremity injuries in children playing football [commentary]. Journal of Physiotherapy*, 65(1), 53. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2018.10.001>

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV.Alfabeta.

Ticoalu, S. H. (2015). *Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisi manusia. Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Volume 3 nomor 1, 316.

Trajković, N., Gušić, M., Molnar, S., Mačak, D., Madić, D. M., & Bogataj, Š. (2020). *Short-Term FIFA 11+ Improves Agility and Jump Performance in Young Soccer Players. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2017. doi:10.3390/ijerph17062017

Wahyuno, D. (2014). *Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak bola Persatuan Sepak bola Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu*.

Yudanto. (2011). *Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).106-116. <https://doi.org/10.21831/jpji.v8i2.3490>

Yusuf, P. M., Suprawesta, L., Zainuddin, F., & Fisik, K. (2018). *PROGRAM LATIHAN FIFA 11 PLUS TERHADAP PENINGKATAN KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NW NARMADA. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (5)2 September 2018 ISSN: 2355-4355*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 008/PKO/I/2023
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Bapak : Herwin, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Hafian Aldhani
NIM : 19602241060

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH EXECIRSE FIFA 11+ FOR KIDS TERHADAP KELINCAHAN SISWA
SEKOLAH SEPAKBOLA JATAYU WATUKELIR SUKOHARJO USIA 10-12 TAHUN

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Januari 2023
Ketua Departemen PKO

*) *Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lambar 2. Surat Pernyataan Validasi

Hal : Permohonan Validasi Program Latihan TAS
Lampiran : 1 Bandel

Kepada Yth,
Bapak Adib Febrianta, M.Pd.
Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan ini saya:

Nama : Hafian Aldhani
NIM : 19602241060
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : PENGARUH EXERCISE FIFA 11+ FOR KIDS TERHADAP
KELINCAHAN DAN KELENTUKAN SISWA SEKOLAH SEPAK
BOLA JATAYU WATUKELIR SUKOHARJO USIA 10-12 TAHUN

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap program latihan penelitian TAS yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TAS, dan (2) draf program latihan penelitian TAS.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Dosen Pembimbing TAS,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

Yogyakarta, 13 Februari 2023,

Pemohon,



Hafian Aldhani
19602241060

Lembar 3. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

PROGRAM LATIHAN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adib Febrianta, M.Pd.

NIP : 12009920225742

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Hafian Aldhani

NIM : 19602241060

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : PENGARUH EXERCISE FIFA 11+ FOR KIDS TERHADAP
KELINCAHAN DAN KELENTUKAN SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA
JATAYU WATUKELIR SUKOHARJO USIA 10-12 TAHUN

Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dinyatakan:

- Layak untuk digunakan penelitian
- Layak digunakan untuk perbaikan
- Tidak layak untuk digunakan penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Beberapa saran sebagai berikut:

- Sesuaikan petunjuk pelaksanaan dengan gambar
- Berikan keterangan pelaksanaan program latihannya.
- Variasikan bentuk latihan agar pemain tidak bosan.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Februari 2023

Validator

Adib Febrianta, M.Pd.

NIP : 12009920225742

Lembar 4. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/921/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

2 Maret 2023

Yth. **SSB JATAYU**
Jatingarang, Weru, Sukoharjo

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Hafian Aldhani
NIM : 19602241060
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH EXERCISE FIFA 11+ FOR KIDS TERHADAP
KELINCAHAN DAN KELENTUKAN SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA
JATAYU WATUKELIR SUKOHARJO USIA 10-12 TAHUN
Waktu Penelitian : 6 Maret - 6 Mei 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Surat Penelitian SSB Jatayu



SSB JATAYU

SEKOLAH SEPAK BOLA JATAYU WATUKELIR SUKOHARJO
Sekretariat : Watukelir, Jatingarang, Weru, Sukoharjo

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Harjoko, S.Pd., M.Pd.
Jabatan : Ketua
Klub : SSB Jatayu Watukelir Sukoharjo
Alamat : Jatingarang, Weru, Sukoharjo

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Hafian Aldhani
NIM : 19602241060
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas/Lembaga : Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SSB Jatayu Sukoharjo dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Exercise FIFA 11+ For Kids* Terhadap Kelincahan Dan Kelentukan Siswa Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir Sukoharjo Usia 10-12 Tahun".

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.

Sukoharjo, 7 Mei 2023

Ketua

Harjoko, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 6. Test Illinois Agility Run

Test Illinois Agility Run

No	NAMA	PRETEST			POSTTEST		
		1	2	Hasil Terbaik	1	2	Hasil Terbaik
1.	XASER	17.6	17.3	17.3	16.5	16	16
2.	ERLAND	19.3	19.2	19.2	17.8	17.16	17.16
3.	KENZI	19.2	19.1	19.1	17.7	17.5	17.5
4.	NANDO	19.5	19.2	19.2	17.5	17.2	17.2
5.	NANDA	18.4	18.1	18.1	17.3	17.11	17.11
6.	BRYAN	18.3	18.3	18.3	17.3	17.11	17.11
7.	SAKEF	19.0	19	19	17.5	17.2	17.2
8.	DENIS	18.6	18.4	18.4	17.4	17.2	17.2
9.	RAFIA	18.7	18.3	18.3	17.2	17.1	17.1
10.	FATHUR	18.3	18.1	18.1	17.4	17.2	17.2
11.	DIKAS	18.2	18.2	18.2	17.5	17.1	17.1
12.	YAHYA	18.6	18.2	18.2	17.1	17.1	17.1
13.	RAKA	18.1	17.7	17.7	17.2	16.9	16.9
14.	FITRAH	19.1	18.8	18.8	17.6	17.4	17.4
15.	FAPEL	18.4	18.1	18.1	17.7	17.3	17.3
16.	FAID	18.3	18.1	18.1	17.4	17.1	17.1
17.	VANDO	17.5	17.4	17.4	17.1	16.5	16.5
18.	ERLANGGA	18.2	17.8	17.8	17.2	16.7	16.7
19.	KARVEL	17.4	17.3	17.3	16.6	16.1	16.1
20.	DIRBA	18.3	17.7	17.7	16.2	16.5	16.2
21.	PADIL	17.6	17.2	17.2	16.3	16.5	16.3
22.	THORIQ	18.4	18.1	18.1	17.6	17.2	17.2
23.	RISKI	17.8	17.2	17.2	16.6	16.2	16.2
24.	SOFYAN	17.7	17.3	17.3	17.1	16.5	16.5
25.	REHAN	18.1	17.6	17.6	17.1	16.4	16.4

Lampiran 7. Test Sit and Reach

Test Sit and Reach

No	NAMA	PRETEST			POSTTEST		
		1	2	Hasil Terbaik	1	2	Hasil Terbaik
1.	NASER	15	18	18	20	24	24
2.	ELAND	15	16	16	17	20	20
3.	KENZU	12	15	15	18	19	19
4.	NANDO	15	18	18	18	20	20
5.	WANDA	12	15	15	18	20	20
6.	BNAN	15	15	15	18	20	20
7.	SAKEP	12	16	16	17	19	19
8.	DENIS	12	15	15	18	18	18
9.	PAFIF	11	17	17	17	18	18
10.	FATUR	17	16	16	16	17	17
11.	DIKAS	15	16	16	16	18	18
12.	YAHYA	14	15	15	17	17	17
13.	RAKA	14	15	15	16	17	17
14.	DITAH	12	15	15	16	17	17
15.	FARL	14	16	16	17	17	17
16.	FAID	15	16	16	16	17	17
17.	VANDO	11	15	15	16	17	17
18.	ERLANGA	15	15	15	20	22	22
19.	KARVAL	15	17	17	17	20	20
20.	DIRGA	14	16	16	21	26	26
21.	FADIL	15	18	18	25	28	28
22.	THORIK	12	15	15	20	22	22
23.	RIKI	13	15	15	17	17	17
24.	SOEVAN	12	15	15	17	17	17
25.	REHAN	12	15	15	17	18	18

Lampiran 8. T Tabel

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)								
df	Pr	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29		0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30		0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31		0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32		0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33		0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34		0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35		0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36		0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37		0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38		0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39		0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40		0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Lampiran 9. Olah Data

Data Usia

Statistics

Usia Sampel

N	Valid	25
	Missing	0
Mean		11.00
Std. Deviation		.764
Minimum		10
Maximum		12

Usia Sampel

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	7	28.0	28.0	28.0
Valid 11	11	44.0	44.0	72.0
Valid 12	7	28.0	28.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Statistics

	Pre_SitandRea ch	Post_SitandRea ch
N	Valid	25
	Missing	0
Mean	15.80	19.40
Std. Deviation	1.041	2.986
Minimum	15	17
Maximum	18	28

Post_SitandReach

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17	9	36.0	36.0	36.0
18	4	16.0	16.0	52.0
19	2	8.0	8.0	60.0
20	5	20.0	20.0	80.0
Valid 22	2	8.0	8.0	88.0
24	1	4.0	4.0	92.0
26	1	4.0	4.0	96.0
28	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Data Ilionis

Statistics

		Pre_illionis	Post_illionis
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		18.064	16.928
Std. Deviation		.6311	.5136
Minimum		17.2	16.0
Maximum		19.2	17.7

Pre_illionis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17.2	2	8.0	8.0	8.0
17.3	3	12.0	12.0	20.0
17.4	1	4.0	4.0	24.0
17.6	1	4.0	4.0	28.0
17.7	2	8.0	8.0	36.0
17.8	1	4.0	4.0	40.0
18.1	6	24.0	24.0	64.0
Valid 18.2	1	4.0	4.0	68.0
18.3	2	8.0	8.0	76.0
18.4	1	4.0	4.0	80.0
18.8	1	4.0	4.0	84.0
19.0	1	4.0	4.0	88.0
19.1	1	4.0	4.0	92.0
19.2	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Post_illionis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16.0	1	4.0	4.0	4.0
16.1	1	4.0	4.0	8.0
16.2	2	8.0	8.0	16.0
16.3	1	4.0	4.0	20.0
16.4	1	4.0	4.0	24.0
16.5	2	8.0	8.0	32.0
16.7	1	4.0	4.0	36.0
16.9	1	4.0	4.0	40.0
17.1	5	20.0	20.0	60.0
17.2	4	16.0	16.0	76.0
17.3	1	4.0	4.0	80.0
17.4	1	4.0	4.0	84.0
17.5	1	4.0	4.0	88.0
17.6	2	8.0	8.0	96.0
17.7	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

Uji Normalitas

Sit and Reach

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Sit&Reach	.167	25	.071	.922	25	.056
Post_Sit&Reach	.210	25	.006	.922	25	.057

a. Lilliefors Significance Correction

Ilonis

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
illionis	.123	25	.200 [*]	.923	25	.059
illionis	.231	25	.001	.922	25	.056

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

ANOVA

pre sit and reach

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	13.950	7	1.993	2.811	.039
Within Groups	12.050	17	.709		
Total	26.000	24			

ANOVA

Illionis

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7.995	14	.571	3.655	.023
Within Groups	1.563	10	.156		
Total	9.558	24			

Uji T Sample Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre_SitandReach	15.80	25	1.041	.208
Post_SitandReach	19.40	25	2.986	.597

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre_SitandReach & Post_SitandReach	25	.509	.009

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_SitandReach - Post_SitandReach	-3.600	2.614	.523	-4.679	-2.521	-6.886	24	.000

Illionis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_illionis	18.064	25	.6311	.1262
	Post_illionis	16.928	25	.5136	.1027

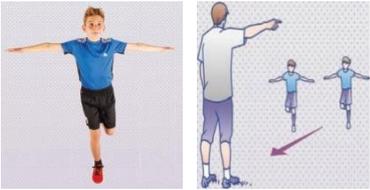
Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_illionis & Post_illionis	25	.804	.000

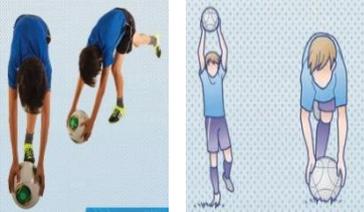
Paired Samples Test

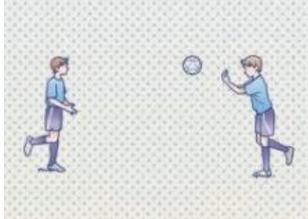
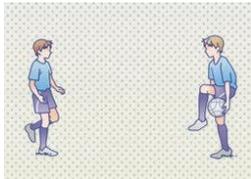
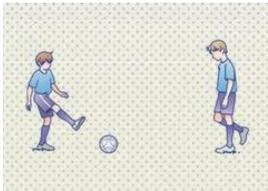
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_illionis - Post_illionis	1.1360	.3751	.0750	.9811	1.2909	15.141	24	.000

**Lampiran 10. Program Latihan Exercise
FIFA 11+ for KIDS
(Sumber : FIFA 11+ Kids Manual, 2015)**

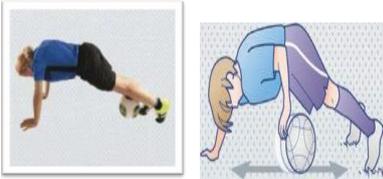
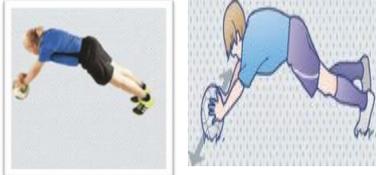
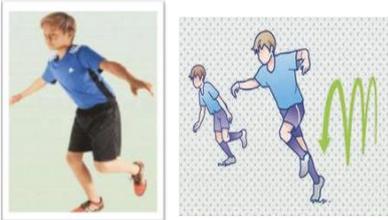
No	Gambar	Petunjuk Pelaksanaan	Intensitas	Volume latihan	Keterangan	
					sesuai	tidak sesuai
1.	<p>1. Running Game 1. Listen For The Stop Command</p> 	<p>Pemain berdiri menghadap kedepan dengan diberikan aba-aba dari pelatih pemain melakukan gerakan lari lurus kedepan kemudian ketika mendapat aba-aba “kanan” atau “kiri” pemain harus berhenti dan berdiri dengan satu kaki serta menjaga keseimbangan selama 3 detik Lutut pendukung kaki tidak harus terentang dan lengan digunakan untuk menahan keseimbangan kemudian kembali lagi ketempat asal setelah selesai melakukan gerakan.</p>	sedang	Rep: 5x Durasi: 3 detik Set:3		
2.	<p>2. Watch for The Stop Command</p> 	<p>Posisi awal sama seperti gerakan ke 1, Pemain memperhatikan aba-aba dari pelatih untuk perintah berhenti dengan menunjuk salah satu kaki kemudian menjaga keseimbangan.</p>	sedang	Rep: 5x Durasi: 3 detik Set:3		
3.	<p>3. Ball In The Hands And Listen For The Stop Command</p> 	<p>Posisi awal sama seperti gerakan ke 1 akan tetapi pemain sambil memegang bola dengan kedua tangan dan melakukan gerakan selanjutnya sesuai intruksi pelatih untuk menjaga keseimbangan.</p>	sedang	Rep: 5x Durasi: 3 detik Set:3		

No	Gambar	Petunjuk Pelaksanaan	Intensitas	Volume latihan	Keterangan	
					sesuai	tidak sesuai
4.	<p>4. <i>Ball In The Hand And Watch For The Stop Command</i></p> 	<p>Posisi awal sama seperti gerakan ke 2 akan tetapi pemain sambil memegang bola dengan kedua tangan dan melakukan gerakan selanjutnya sesuai intruksi pelatih dan menahan keseimbangan</p>	sedang	<p>Rep: 5x Durasi: 3 detik Set:3</p>		
5,	<p>5. <i>Dribble With The Ball And Listen For The Stop Command</i></p> 	<p>Posisi awal seperti gerakan ke 1 pemain menggiring bola kemudian berhenti dan melakukan berdiri satu kaki sesuai perintah pelatih untuk menjaga keseimbangan</p>	Sedang	<p>Rep: 5x Durasi: 3 detik Set:3</p>		
6.	<p>2. <i>Skating Jumps</i> 1. <i>Learning How To Land</i></p> 	<p>Posisi awal seperti pada gerakan. Pemain berdiri selanjutnya lari kedepan menuju ke pelatih, jika pelatih menyebutkan "kanan" atau "kiri" pemain, pemain berdiri salah satu kaki sesuai aba-aba dari pelatih selama 3 detik Lutut pendukung kaki tidak harus terentang dan lengan digunakan untuk menahan keseimbangan kemudian kembali lagi ketempat asal setelah selesai melakukan gerakan</p>	Sedang	<p>Rep: 10x Durasi: 3 detik Set:2</p>		

No	Gambar	Petunjuk Pelaksanaan	Intensitas	Volume latihan	Keterangan	
					sesuai	tidak sesuai
7.	<p><i>2. Ball In Both Hands</i></p> 	<p>Posisi awal seperti gerakan ke 1 kemudian pemain berdiri dengan salah satu kaki serta memegang bola dengan kedua tangan dan menunggu aba-aba dari pelatih untuk menahan keseimbangan</p>	Sedang	<p>Rep: 10x Durasi: 3 detik Set:2</p>		
8.	<p><i>3. Balancing With The Ball In One Hand</i></p> 	<p>Posisi awal sama seperti pada gerakan ke 1 akan tetapi pemain sambil memegang bola dengan satu tangan dan melakukan gerakan selanjutnya sesuai intruksi pelatih untuk melakukan keseimbangan</p>	Sedang	<p>Rep: 10x Durasi: 3 detik Set:2</p>		
9.	<p><i>4. Dropping The Ball Onto The Ground</i></p> 	<p>Posisi awal sama pada gerakan ke 2 pemain melakukan peregangan dengan satu kaki bola diletakkan diatas kepala selanjutnya badan ditekuk dan bola dijatuhkan ketanah dan diambil lagi untuk menahan keseimbangan.</p>	Sedang	<p>Rep: 10x Durasi: 3 detik Set:2</p>		
10.	<p><i>5. Dynamic Balancing With Ball</i></p> 	<p>Sama seperti gerakan ke 4 pemain melakukan keseimbangan kemudian posisi kepala, batang tubuh dan kaki terangkat berada dalam satu garis lurus untuk menahan keseimbangan.</p>	Sedang	<p>Rep: 10x Durasi: 3 detik Set:2</p>		
11.	<p><i>3. Single-Leg Stance</i></p>	<p>Dua pemain posisi berdiri berhadapan dengan jarak 3-5</p>	Sedang	<p>Rep: 5x Set:1</p>		

No	Gambar	Petunjuk Pelaksanaan	Intensitas	Volume latihan	Keterangan	
					sesuai	tidak sesuai
	<p>1. <i>Throwing The Ball</i></p> 	meter kemudian bergantian melempar bola dan menahan keseimbangan				
12.	<p>2. <i>Throwing The Ball And Moving It Around The Free Leg</i></p> 	Posisi sama seperti gerakan ke 1 kemudian bergantian melempar bola dan menahan keseimbangan kemudian bola dilewatkan dibawah kaki	Sedang	Rep: 5x Set:1		
13.	<p>3. <i>Passing Game</i></p> 	Posisi sama seperti gerakan ke 1 kemudian melakukan passing dan menghentikan bola menggunakan salah satu kaki dengan menjaga keseimbangan secara bergantian	Sedang	Rep: 5x Set:1		
14.	<p>4. <i>Throwing The Ball And Pasing Back Without Touching The Ground</i></p> 	Posisi sama seperti gerakan ke 3 selanjutnya salah satu pemain diberikan lemparan bola yang kemudian dikembalikan dengan kaki serta menjaga keseimbangan salah satu kaki	Sedang	Rep: 5x Set:1		

No	Gambar	Petunjuk Pelaksanaan	Intensitas	Volume latihan	Keterangan	
					sesuai	tidak sesuai
15.	<p><i>5. Testing The Partner Balance</i></p> 	<p>Kedua pemain berhadapan dengan kaki bersebrangan selanjutnya keduanya memegang bola dan saling mendorong serta menjaga keseimbangan</p>	Sedang	<p>Durasi: 20 detik, set: 1</p>		
16.	<p>4. Press-Ups</p> <p>1. <i>Tunnel</i></p> 	<p>Posisi awal salah satu pemain berdiri dan lainnya berposisi tekan keatas membentuk trowongan, setelah itu bola digulirkan di bawah pemain</p>	Sedang	2 set		
17.	<p>2. <i>Shin Resting On Ball</i></p> 	<p>Pemain ambil posisi tekan keatas kemudian bola diletakkan pada kaki yang selanjutnya digerakan maju mundur dari kaki sampe ke lutut dengan gerak yang lambat</p>	Sedang	<p>Durasi: 15 detik, set: 3</p>		
18.	<p>3. <i>Rolling The Ball Around The Hands</i></p> 	<p>Pemain ambil posisi tekan ketas kemudian bola digulirkan dari tangan satu ke satunya secara bergantian memutar sehingga akan membentuk angka delapan,</p>	Sedang	<p>Durasi: 15 detik, set: 3</p>		

No	Gambar	Petunjuk Pelaksanaan	Intensitas	Volume latihan	Keterangan	
					sesuai	tidak sesuai
19.	<p>4. Rolling The Ball Between Hands And Feet</p> 	<p>Posisi tubuh sama seperti gerakan ke 3, pemain menggulirkan bola mulai dari tangan kiri kebawah menuju kaki yang kemudian berpindah tempat bolannya.</p>	Sedang	<p>Durasi: 15 detik, set: 3</p>		
20.	<p>5. Hands On The Ball</p> 	<p>Posisi seperti pada gerakan ke 3 kemudian kedua tangan diletakkan pada bola dan kemudian pemain berusaha menggerakkan bola berpindah tempat.</p>	Sedang	<p>Durasi: 10 detik, set: 3</p>		
21.	<p>5. Single-Leg Jumps</p> <p>1. Forwards</p> 	<p>Pemain melompat dengan satu kaki kemudian mendarat dengan kaki yang sama, Pemain menahan keseimbangan selama 3 detik setelah mendarat dan setelah selesai pemain kembali ke titik awal.</p>	Sedang	<p>Rep: 10x Durasi: 3 detik, set: 2</p>		
22.	<p>2. Back And Forth</p> 	<p>Pemain berdiri dengan satu kaki kemudian melakukan lompatan kedepan dan belakang dengan satu kaki mendarat dengan kaki yang sama, Pemain menahan keseimbangan selama 3 detik setelah selesai kembali ke titik awal.</p>	Sedang	<p>Rep: 10x Durasi: 3 detik, set: 2</p>		

No	Gambar	Petunjuk Pelaksanaan	Intensitas	Volume latihan	Keterangan	
					sesuai	tidak sesuai
23.	<p>3. <i>Sideways</i></p> 	Posisi seperti gerakan ke 2, kemudian melakukan lompatan dan menjaga keseimbangan sesuai aba-aba dari pelatih untuk menentukan langkah selanjutnya.	Sedang	Rep: 10x Durasi: 3 detik, set: 2		
24.	<p>4. <i>The Coach Indicates The Direction</i></p> 	Posisi seperti gerakan ke 2, pemain melakukan lompatan untuk menahan keseimbangan sesuai arahan dari pelatih untuk menentukan langkah baik maju, mundur, kanan ataupun kiri.	Sedang	Rep: 10x Durasi: 3 detik, set: 2		
25.	<p>5. <i>Ball In Both Hands</i></p> 	Posisi seperti pada gerakan ke 4, pada saat pelaksanaan memegang bola serta bergerak sesuai aba-aba yang diberikan	Sedang	Rep: 10x Durasi: 3 detik, set: 2		
26.	<p>6. Spiderman</p> <p>1. <i>Stroking The Ball</i></p> 	Pemain ambil posisi menghadap ke atas dengan ditopang kedua tangan yang menyentuh tanah kemudian mengangkat salah satu kaki serta sentuh bola dengan gerakan yang lambat		Durasi: 15 detik, set: 3		

No	Gambar	Petunjuk Pelaksanaan	Intensitas	Volume latihan	Keterangan	
					sesuai	tidak sesuai
27.	<p><i>2. Proper Stretch</i></p> 	Posisi sama seperti gerakan ke 1, pemain ambil posisi menghadap ke atas dengan ditopang kedua tangan yang menyentuh tanah, Kemudian pemain bergerak perlahan dengan berpindah tempat	Sedang	Durasi: 15 detik, set: 3		
28.	<p><i>3. The Crab</i></p> 	Posisi sama seperti gerakan ke 1, pemain ambil posisi menghadap ke atas dengan ditopang kedua tangan yang menyentuh tanah, Kemudian pemain bergerak untuk maju kedepan.	Sedang	Jarak: 5-10 meter Set: 3		
29.	<p><i>4. Dribbling</i></p> 	Seperti gerakan ke 3 posisi menghadap ke atas dengan ditopang kedua tangan yang menyentuh tanah pemain melakukan gerakan menggiring bola secara terkendali.	Sedang	Jarak: 5-10 meter Set: 3		
30.	<p><i>5. Ball Bearing</i></p> 	Posisi seperti pada gerakan ke 1 posisi menghadap ke atas dengan ditopang kedua tangan yang menyentuh tanah dengan cara pemain menggelindingkan bolamaju secara perlahan dan terkendali	Sedang	Jarak: 3-7 meter set: 3		
31.	<p><i>7. Sideways Roll</i></p>	Pemain ambil posisi jongkok kemudian meletakkan kedua tangan ditanah selanjutnya diikuti dengan gerakan	Sedang	Rep: 5 putaran durasi: 5 detik		

No	Gambar	Petunjuk Pelaksanaan	Intensitas	Volume latihan	Keterangan	
					sesuai	tidak sesuai
	<p>1. <i>Squatting Position</i></p> 	menundukkan kepala dan berguling kedepan setelah berguling menunggu 5 detik kemudian berguling Kembali.				
32.	<p>2. <i>Slowly From Standing</i></p> 	Pemain ambil posisi berdiri dilanjutkan berjongkok menekuk lutut kemudian meletakkan kedua tangan ditanah selanjutnya diikuti dengan gerakan menundukkan kepala dan berguling kedepan setelah berguling menunggu 5 detik kemudian berguling kembali	Sedang	Rep: 5 putaran durasi: 5 detik		
33.	<p>3. <i>Dynamically From Standing Position</i></p> 	Seperti gerakan ke 2 ,pemain ambil posisi berdiri dilanjutkan berjongkok menekuk lutut kemudian meletakkan kedua tangan ditanah selanjutnya diikuti dengan gerakan menundukkan kepala dan berguling kedepan setelah berguling lebih cepat	Sedang	Rep: 5 putaran durasi: 5 detik		
34.	<p>4. <i>From Slow Walk</i></p> 	Seperti gerakan ke 3, pemain mengawali dengan gerak lambat kemudian ambil posisi jongkok kedua tangan diletakkan ditanah kemudian melakukan gulingan.	Sedang	Rep: 5 putaran durasi: 5 detik		

No	Gambar	Petunjuk Pelaksanaan	Intensitas	Volume latihan	Keterangan	
					sesuai	tidak sesuai
35.	<p>5. <i>From Faster Forward Movement</i></p> 	<p>Seperti gerakan ke 4 ,pemain mengawali dengan jogging beberapa langkah kemudian dilanjutkan berjongkok menekuk lutut kemudian meletakkan kedua tangan ditanah selanjutnya diikuti dengan gerakan menundukkan kepala dan berguling kedepan setelah berguling lebih cepat</p>	Sedang	Rep: 5 putaran durasi: 5 detik		

Lampiran 11. Dokumentasi *Pre-test Sit and Reach*



Sit and Reach



Sit and Reach



Sit and Reach



Sit and Reach

Lampiran 12. Dokumentasi *Pre-test Illinois Agility run*



Illinois Agility run



Illinois Agility



Illinois Agility run



Illinois Agility run

Lampiran 13. Dokumentasi Pemberian *Treatment*



listen for the stop command



watch for the stop command



ball in the hands and listen for the stop command



ball in the hands and watch for the stop command



dribble with the ball and listen for the stop command



learning how to land



ball in both hands



balancing with the ball in one hand



dropping the ball onto the ground



dynamic balancing with ball



throwing the ball



throwing the ball and moving it around the free leg



passing game



throwing the ball and passing back without touching the ground



testing the partners balance



tunnel



forearm suport, shin resting on ball



rolling the ball around the hands



rolling the ball between hands and feet



hands on the ball



forwards



back and forth



sideways



the coach indicates the direction



the coach indicates the direction, ball in the both hands



stroking the ball



a proper stretch



the crab



dribbling



ball bearing



squatting position



slowly from a standing position



dynamically from a standing position



from a slow walk



from a faster forward movement

Lampiran 14. Dokumentasi *Post-test Sit and Reach*



Sit and Reach



Sit and Reach



Sit and Reach



Sit and Reach

Lampiran 15. Dokumentasi *Post-test Illinois agility run*



Illinois agility run



Illinois agility run



Illinois agility run



Illinois agility run