



## **Edukasi Latihan *FIFA 11+* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Berbasis Masyarakat Dalam Kegiatan Fisioterapi Komunitas di SMPIT Arkan Cendekia**

**Restu Arya Pambudi<sup>1</sup>, Fadina Rismawati<sup>2</sup>, Firda Anisa Fatana<sup>3</sup>, Hairan Nisa<sup>4</sup>, Saddam Maulana Putra<sup>5</sup>, dan Syifa Ainulhaya Wirawan<sup>6</sup>, Abdurrahman Berbudi Bowo Laksono<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>.Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta III

E-mail: Restuarya35@gmail.com

### **Abstract**

Exercise is a good physical exercise in maintaining and improving physical fitness. Physical fitness is a person's ability to carry out physical activities that require strength, endurance, and flexibility. Futsal games have characteristics that are quite visible, one of which is agility. Agility is an element of movement ability that must be possessed by a futsal player, because with high agility players can save energy in game time. The CODs Specific Football Test is a pre-planned test or non-reactive agility. The FIFA 11+ Training Program is a structured warm-up training program designed by the FIFA Medical Assessment and Research Center (FMARC) with the aim of preventing & reducing the number and severity of football-related injuries. Findings from the data we obtained, there were 25 students aged 13-15 years who participated in extracurricular futsal at SMPIT Arkan Cendekia, the majority of whom had poor agility levels. The efforts made by our group were to provide pre and post tests of football specific CODs, pre and post test questionnaires, and counseling in the form of education about agility and providing exercise in the form of modified physical exercise FIFA 11+. This community-based Community Physiotherapy Program was implemented on February 11 - March 18, 2023. The results of the pre-test questionnaire understanding Participants that the knowledge of community participants regarding agility in playing futsal is still very low. Only 10 out of 25 students got good results, students who got correct 4 (4%), correct 5 (20%), correct 6 (16%), correct 7 (20%), correct 8 (28%), and correct 9 (12%). After the evaluation, the data was processed and compared with the pre-test results. The post-test results of the participant understanding questionnaire have increased the average score obtained is correct 10 (80%). Furthermore, the CODs Test Mean Results show that the overall average CODs pre-test obtained is 4.71s, while the overall average CODs post-test obtained is 3.20s.

Keywords: sport, agility

### **Abstrak**

Olahraga adalah latihan fisik yang baik dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menjalankan kegiatan fisik yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, serta fleksibilitas. Permainan futsal memiliki karakteristik yang cukup terlihat salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. *Test Football Spesifik CODs* adalah tes yang direncanakan sebelumnya atau kelincahan non-reaktif. Program Latihan FIFA 11+ adalah program latihan pemanasan terstruktur yang dirancang oleh FIFA *Medical Assessment and Research*

Center (FMARC) dengan tujuan untuk mencegah & mengurangi jumlah serta tingkat keparahan cedera yang berhubungan dengan sepak bola. Temuan dari data yang kami peroleh, terdapat 25 siswa dengan usia 13-15 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPIT Arkan Cendekia mayoritas memiliki tingkat kelincahan yang kurang baik. Upaya yang dilakukan oleh kelompok kami adalah memberikan *pre-test* dan *post-test football spesifik CODs*, *pre-test* dan *post-test* kuesioner, dan penyuluhan berupa edukasi mengenai kelincahan serta memberikan *exercise* berupa latihan fisik modifikasi FIFA 11+. Program Fisioterapi Komunitas berbasis masyarakat ini dilaksanakan pada 11 Februari – 18 Maret 2023. Hasil *pre-test* kuesioner pemahaman Peserta bahwa pengetahuan peserta komunitas mengenai kelincahan dalam bermain futsal masih sangat rendah. Hanya 10 dari 25 siswa yang mendapatkan hasil yang baik, siswa yang mendapatkan benar 4 (4%), benar 5 (20%), benar 6 (16%), benar 7 (20%), benar 8 (28%), dan benar 9 (12%). Setelah dilakukan evaluasi, data diolah dan dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Hasil *post-test* kuesioner pemahaman peserta mengalami peningkatan rata-rata nilai yang didapat adalah benar 10 (80%). Selanjutnya, Hasil Rata-rata (*Mean*) Tes CODs menunjukkan bahwa rata-rata keseluruhan *pre-test* CODs yang didapat adalah 4,71s, sedangkan rata-rata keseluruhan *post-test* CODs yang didapat adalah 3,20s.

Kata Kunci : olahraga, kelincahan

---

## Pendahuluan

Olahraga adalah latihan fisik yang baik dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menjalankan kegiatan fisik yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, serta fleksibilitas. Sebuah pemahaman dari segi ilmu biomekanik dan fisiologi latihan menunjukkan bahwa banyak produk baru yang awalnya menunjukkan dapat menambah kekuatan, kecepatan dan *power* mungkin malah merugikan mereka (Bompa, 2015).

Futsal adalah permainan olahraga yang dilakukan dalam waktu 2 x 20 menit. Selama 40 menit, pemain dituntut untuk selalu aktif untuk bergerak. Permainan olahraga futsal dimainkan oleh 5 pemain, 1 penjaga gawang dan 4 penyerang. Permainan futsal memiliki karakteristik yang cukup terlihat salah satunya adalah kelincahan di antara komponen kondisi fisik lainnya. Lapangan yang panjang 38-42 meter dan lebar antara 18-25 meter menuntut para pemain futsal harus memiliki mobilitas pergerakan yang cukup kuat, cepat, dan pengerahan *power* yang maksimal dalam setiap pertandingan agar mampu menguasai jalannya pertandingan dan memasukan bola sebanyak-banyaknya dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan (Toruan & Setijono, 2017).

Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol dan kemenangan. Sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menguasai bola. Kelincahan adalah kemampuan tubuh ketika bergerak dan secara cepat adanya perubahan arah gerak namun keseimbangan tetap terjaga (Yusuf & Zainuddin, 2020). Kelincahan umumnya merupakan kemampuan atlet dalam melakukan berbagai jenis gerakan yang dapat merubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan atau hilangnya keseimbangan pada saat melakukan

gerakan tersebut, kelincahan sangat penting bagi atlet karena dengan kelincahan atlet mampu memberikan penampilan yang baik dan juga sangat perlu dimiliki agar dapat menjaga dan mempertahankan kerja tim, kelincahan juga sangat erat kaitannya dengan kecepatan dengan kemampuan fisik seseorang (Subakti dan Hulfian, 2019).

*Test Football Spesifik CODs* adalah *test football spesifik* yang direncanakan sebelumnya atau kelincahan non-reaktif. Untuk pengujian CODs (*Change of Directions*), pemain diberi tahu tentang *cone* mana yang akan dipakai di setiap percobaan, oleh karena itu *template* pergerakan dapat direncanakan sebelumnya. Empat uji coba dilakukan (A, B, A, B untuk uji coba 1-4, masing-masing), dan ada sisa 20 detik di antara uji coba.

Latihan Modifikasi FIFA 11+, Program Latihan FIFA 11+ adalah program latihan pemanasan terstruktur yang dirancang oleh FIFA *Medical Assessment and Research Center* (FMARC) bekerja sama dengan perusahaan lembaga olahraga lainnya (yaitu Pusat Penelitian Trauma Olahraga Oslo dan *Santa Monica Orthopaedic and Sports Medicine Research Foundation*) mengikuti kriteria berbasis bukti dari praktik terbaik dengan tujuan untuk mencegah dan mengurangi jumlah serta tingkat keparahan cedera yang berhubungan dengan sepak bola, khususnya di pemain amatir (Bizzini et.al, 2011).

#### Temuan dan solusi

Dari data yang kami peroleh, terdapat 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPIT Arkan Cendekia yang mayoritas memiliki tingkat kelincahan yang kurang baik. Beberapa turnamen futsal yang diikuti oleh tim futsal SMPIT Arkan Cendekia pun sering mengalami kekalahan. Saat dilakukan pemeriksaan dengan *test football spesifik CODs* hasil menunjukkan rata-rata siswa memiliki tingkat kelincahan yang kurang baik. Inilah salah satu faktor yang menyebabkan sulitnya memenangkan pertandingan dan juga pada saat diberikan *pre-test* kuesioner mengenai kelincahan hasil menunjukkan minimnya pengetahuan mereka mengenai strategi yang baik dan efektif untuk meningkatkan kelincahan. Upaya yang dilakukan oleh kelompok kami adalah memberikan *pre-test* dan *post-test football spesifik CODs*, *pre-test* dan *post-test* kuesioner, dan memberikan intervensi dengan penyuluhan berupa edukasi mengenai kelincahan serta memberikan *exercise* berupa latihan modifikasi FIFA 11+.

#### Metode

Kegiatan ini dilakukan di SMPIT Arkan Cendekia yang berada di Kecamatan Mustika Jaya, Kota Bekasi. SMPIT Arkan Cendekia terletak di Jl. Bawang Raya No. 62 RT. 002 RW. 008 Cimuning, Kota Bekasi. Sampel yang kami ambil dalam kegiatan ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPIT Arkan Cendekia. Kegiatan ini terbagi menjadi beberapa tahap antara lain: (1) persiapan; (2) pelaksanaan; dan (3) evaluasi.

#### 1. Persiapan

Pada tahap ini yang dilakukan pertama kali adalah melakukan survei lapangan di SMPIT Arkan Cendekia yang menjadi sasaran program Fisioterapi Komunitas pada segmen olahraga. Pada survei ini dilakukan analisis dan

mengidentifikasi permasalahan yang ada. Setelah itu dilakukan diskusi dengan kepala sekolah untuk mengkomunikasikan masalah serta rencana program yang akan dilaksanakan. Hasil dari diskusi ini adalah kegiatan meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal di SMPIT Arkan Cendekia.

## 2. Pelaksanaan

Desain yang kami lakukan adalah menetapkan perbandingan sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Kegiatan ini mulai dilakukan dari tanggal 11 Februari - 18 Maret 2023 berlangsung secara berkelanjutan. Pada kegiatan ini dimulai dengan pengambilan data serta pengenalan kepada kepala sekolah SMPIT Arkan Cendekia bertujuan untuk mendapatkan izin mengenai pengambilan responden yang akan kelompok gunakan. Minggu pertama merupakan sesi perkenalan diri kepada siswa dan pemeriksaan awal (*pre-test*) menggunakan kuesioner bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terkait kelincahan. Minggu kedua, memberikan pemeriksaan fisik berupa pengukuran berat badan & tinggi badan serta melakukan *pre-test Football Spesifik* CODs dan memberikan latihan aktivitas fisik yang diadopsi dari gerakan FIFA 11+. Minggu ketiga, yaitu memberikan penyuluhan terkait kelincahan dan dilanjutkan dengan latihan dengan metode yang serupa. Pada Minggu keempat, memberikan latihan yang sama dengan minggu sebelumnya. lalu pada Minggu kelima, melakukan pemeriksaan akhir (*post-test*) bertujuan untuk mengetahui peningkatan kelincahan anak sesudah melakukan aktivitas fisik dan diberikan penyuluhan.

## 3. Evaluasi

Setelah semua tahapan program kegiatan telah dilakukan, evaluasi perlu dilakukan guna mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada program kegiatan. Kegiatan terakhir berupa pemberian kuisisioner evaluasi kepada siswa yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan siswa.

## Hasil

### 1. Waktu dan Tempat Penelitian

Program ini mengambil sampel anak berusia 13-15 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPIT Arkan Cendekia yang terletak di Jl. Bawang Raya No. 62 RT. 002 RW. 008 Cimuning, Kecamatan Mustika Jaya, Kota Bekasi. Program Fisioterapi Komunitas berbasis masyarakat ini dilaksanakan pada 11 Februari – 18 Maret 2023.

### 2. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Demografi Subjek Program Kerja (Siswa)

Karakteristik Umum	Demografi	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	13 tahun	11	44
	14 tahun	9	36
	15 tahun	5	20
Indeks Masa Tubuh	Normal	12	48

	<i>Underweight</i>	12	48
	<i>Overweight</i>	1	4
Total Sampel		25	100

Dari data demografi yang tersaji pada Tabel 1 tersebut dapat diketahui populasi siswa yang mengikuti futsal di SMPIT Arkan Cendekia terdiri dari 25 siswa. Untuk usia siswa didominasi oleh kelompok usia 13 tahun yaitu sejumlah 11 siswa (44%). Dari hasil pemeriksaan antropometri yang dilakukan, didapatkan 12 siswa (48%) memiliki indeks masa tubuh (IMT) normal, 12 siswa (48%) memiliki indeks masa tubuh (IMT) *underweight*, dan 1 siswa (4%) lainnya memiliki indeks masa tubuh (IMT) *overweight*.

Tabel 2. Tingkat Kepuasan Siswa

Domain	Interpretasi	Frekuensi	Persentase(%)	Rata-rata
Kesesuaian Materi	Sangat kurang	-	-	
	Kurang	-	-	4,76
	Cukup	-	-	
	Baik	6	24	
Manfaat penyuluhan	Sangat Baik	19	76	
	Sangat kurang	-	-	
	Kurang	-	-	4,72
	Cukup	1	4	
Penyampaian Materi	Baik	5	20	
	Sangat Baik	19	76	
	Sangat Kurang	-	-	
	Kurang	-	-	4,84
Pemahaman Materi	Cukup	-	-	
	Baik	4	16	
	Sangat Baik	21	84	
	Sangat kurang	-	-	
Pelayanan Penyuluhan	Kurang	-	-	4,76
	Cukup	-	-	
	Baik	6	24	
	Sangat Baik	19	76	
Kegiatan Secara Umum	Sangat Kurang	-	-	
	Kurang	-	-	4,88
	Cukup	-	-	
	Baik	3	12	
	Sangat Baik	22	88	
	Sangat Kurang	-	-	
	Kurang	-	-	4,76
	Cukup	1	4	
	Baik	4	16	
	Sangat Baik	20	80	

Pada Tabel 2. tersaji data Distribusi Tingkat Kepuasan siswa yang meliputi kesesuaian materi, manfaat materi, penyampaian materi, pemahaman materi, pelayanan penyuluhan, dan kegiatan secara umum. Didapatkan hasil kesesuaian materi dengan rata-rata 4.7, manfaat materi dengan rata-rata 4.7, penyampaian materi dengan rata-rata 4.8, pemahaman materi dengan rata-rata 4,7, pelayanan penyuluhan dengan rata-rata 4.8, dan kegiatan secara umum dengan rata-rata 4.7.

**3. Deskripsi Data**

**Tabel 3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* CODs**

Uji coba	Rata-rata ( <i>Mean</i> ) <i>Pre-test</i>	Rata-rata ( <i>Mean</i> ) <i>Post-test</i>
Trial 1	4,91s	3,24s
Trial 2	4,78s	3,25s
Trial 3	4,68s	3,15s
Trial 4	4,47s	3,17s

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata *pre-test* yang didapat adalah 4,71s, sedangkan pada *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata yang didapat adalah 3,20s. Intervensi berupa latihan fisik yang diadopsi dari gerakan FIFA 11+ yang telah kami berikan membantu siswa SMPIT Arkan Cendekia yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dalam peningkatan kelincahan mereka dalam bermain futsal, sehingga dengan adanya peningkatan kelincahan tersebut diharapkan dapat mencegah risiko kekalahan dalam bermain futsal (memenangkan pertandingan).

**Tabel 4. Nilai *Pretest* Kuesioner**

Nilai Benar	Frekuensi	Persentase (%)
Benar 4	1	4%
Benar 5	5	20%
Benar 6	4	16%
Benar 7	5	20%
Benar 8	7	28%
Benar 9	3	12%

Dari data nilai yang tersaji pada tabel 3. tersebut dapat diketahui bahwa hanya 10 dari 25 siswa yang didominasi dengan hasil yang baik. Kelompok siswa yang benar 8 terdapat 7 siswa (28%), benar 9 terdapat 3 siswa (12%), benar 4 hanya dimiliki oleh 1 siswa (4%), benar 5 dimiliki oleh 5 siswa (20%), benar 6 terdapat 4 siswa (16%) dan sisanya terdapat 5 siswa (20%) yang benar 7.

**Tabel 5. Nilai *post-test* Kuesioner**

Nilai Benar	Frekuensi	Persentase (%)
Benar 8	2	8%
Benar 9	3	12%
Benar 10	20	80%

Dari data nilai yang tersaji pada tabel 4. dapat dilihat bahwa nilai terbanyak yang didapatkan siswa adalah nilai 10 yang dimiliki oleh 20 siswa (80%), 2 siswa (8%) mendapatkan nilai 8, dan 3 siswa (12%) mendapatkan nilai 9. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap seluruh domain pengetahuan peserta komunitas mengenai kelincahan. Semua domain pengetahuan didominasi dengan hasil yang baik oleh peserta komunitas.

### **Pembahasan**

Program ini telah dilakukan pada tanggal 11 Februari – 18 Maret 2023 di SMPIT Arkan Cendekia yang terletak di Jl. Bawang Raya No. 62 RT. 002 RW. 008 Cimuning, Kecamatan Mustika Jaya, Kota Bekasi. Dari data hasil pemeriksaan awal berupa pemberian *pre-test* kuesioner didapatkan bahwa pengetahuan peserta komunitas mengenai kelincahan dalam bermain futsal masih sangat rendah. Hanya 10 dari 25 siswa yang didominasi dengan hasil yang baik. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor kurangnya pengetahuan peserta terhadap kelincahan. Berdasarkan hasil pemeriksaan *Test Football Spesifik CODs* didapatkan hasil yang meliputi *Trial 1* dengan rata-rata 4,91s, *Trial 2* rata-rata 4,78s, *Trial 3* rata-rata 4,68s, dan *Trial 4* rata-rata 4,47s.

Oleh karena itu, program ini kami adakan untuk mengedukasi dan memberikan latihan berupa latihan fisik yang diadopsi dari gerakan FIFA 11+. Latihan modifikasi dari gerakan FIFA 11+ yang kami gunakan terdiri atas gerakan *Straight Ahead, Hip Out, Hip in, Circling Partner, Shoulder Contact, Quick Forwards & Backwards, The Bench Static, Sideways Bench Static, Hamstrings Beginner, Single-Leg Stance, Single-Leg Stance Test Your Partner, Squats With Toe Raise, Squats Walking Lunges, Vertical Jumps, Lateral Jumps, Across The Pitch, Bounding, Plant & Cut*, yang dilakukan sebanyak 2 set. Manfaat dari metode gerakan modifikasi FIFA 11+ yang diberikan secara rutin dapat meningkatkan kelincahan dalam bermain futsal.

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **Kesimpulan**

Dari Kegiatan Fisioterapi Komunitas yang telah kami laksanakan selama 5 minggu sejak 11 Februari 2023 hingga 18 Maret 2023, meliputi pengumpulan data peserta komunitas yang diperlukan untuk karakteristik sampel berupa usia, berat badan, tinggi badan dan BMI, pemberian kuesioner pengetahuan terkait kelincahan kepada peserta komunitas, dan pemeriksaan CODs (*Change of Directions*) untuk menilai kelincahan peserta komunitas. Setelah kami berikan penyuluhan, peserta memperoleh peningkatan pemahaman terkait kelincahan. Selain itu, dengan pemberian intervensi berupa latihan fisik yang diadopsi dari gerakan FIFA 11+ sebanyak 3 kali pertemuan peserta juga memperoleh peningkatan kelincahan sehingga dapat mengurangi risiko kekalahan dalam bermain futsal.

## Saran

Fisioterapi komunitas merupakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang memfokuskan kepada pendidikan edukasi dan pelayanan fisioterapi pada tahap promotif dan preventif. Dengan dampak positif yang dihasilkan dari kegiatan ini, kami berharap mahasiswa dapat menciptakan atau mengimplementasikan ide kegiatan yang lebih baik lagi ke depannya, dan juga diharapkan intervensi atau latihan yang telah kami berikan dapat diimplementasikan dalam latihan rutin mingguan untuk dapat meningkatkan kelincahan dan memberikan peluang yang lebih besar untuk memenangkan pertandingan.

## Daftar Pustaka

- Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., Uljevic, O., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Agility testing in youth football (Soccer) players; evaluating reliability, validity, and correlates of newly developed testing protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010294>
- Foretic, N., Gilic, B., & Sekulic, D. (2020). *Reliability and validity of the newly developed tests of football specific change of direction speed and reactive agility in youth players*. 112–118. <https://doi.org/10.5817/cz.muni.p210-9631-2020-13>
- Nawed, A., Khan, I. A., Jalwan, J., Nuhmani, S., & Muaidi, Q. I. (2018). Efficacy of FIFA 11 + training program on functional performance in amateur male soccer players. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 31(5), 867–870. <https://doi.org/10.3233/BMR-171034>
- Hidayat, I., Primadani, D., & Nursasih, I. D. (2021). Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5797>
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12466](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466)
- Yusuf, P. M., Suprawesta, L., & ... (2019). Program Latihan Fifa 11 Plus Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sma Nw Narmada. ... *Dan Kesehatan IKIP ...*, 5(September), 79–81. <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/1318>
- Sistematis, T. (2022). *Pengaruh FIFA 11 + pada Pencegahan Cedera dan Performa dalam Sepak Bola: Tinjauan Sistematis dengan Analisis Meta*. 328–340.
- Primasoni, N., Prakosa, D. M., & Anugrah, T. (2022). The effects of shuttle run and three corner drill on the agility of soccer players in soccer academy. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 175–182. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.52005>