ABSTRAK

SKRIPSI, Februari 2017
Rizki Hamdani
Program Studi Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

PROGRAM FIFA 11+ LEBIH BAIK DIBANDINGKAN LATIHAN CORE STABILITY DAN PLIOMETRIK DALAM MENGURANGI RISIKO CEDERA PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI JAKARTA

Terdiri dari VI BAB, 123 halaman, daftar gambar 51, daftar skema 4, daftar tabel 20, daftar grafik 7, lampiran 7 halaman

Tujuan: Mengetahui perbedaan program FIFA 11+ dengan Core Stability dan Plyometric exercise dalam mengurangi risiko cedera pada pemain sepak bola. **Metode:** *Quasi Experiments* dimana pencegahan risiko cedera pada pemain sepak bola. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Kelompok dibagi berdasarkan *randomisasi* menjadi kelompok perlakuan I dengan *Program FIFA 11+* dan kelompok perlakuan II dengan *Latihan Core Stability dan Plyometric exercise*. **Hasil:** Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* dengan hasil kelompok perlakuan 1 sebelum intervensi 12,33±0,913 sesudah interensi 17,88±1,15 nilai p sebelum intervensi 0,339 sesudah intervensi 0,612. Kelompok perlakuan 2 sebelum intervensi 12,25±0,892 dan nilai sesudah intervensi 16,63±1,8110 nilai p sebelum intervensi 0,079 sesudah intervensi 0,111. Didapatkan nilai $p > \alpha$ (0,05) data berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* dengan nilai $p = 0{,}887 > 0.05$ data homogen. Uji hipotesis I menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai $p = 0.000$. Uji hipotesis II menggunakan *Paired Sample t Test* didapatkan nilai $p = 0.000$. Uji Hipotesis III menggunakan *t-Test Independent Sample* didapatkan nilai $p = 0{,}012$. **Kesimpulan :** Program FIFA 11+ dengan Core stability dan Pliometrik dapat mengurangi resiko cedera sepak bola. Adanya perbedaan Program FIFA 11+ dengan Core Stability dan Pliometrik dalam mengurangi risiko cedera pada pemain sepak bola.

Kata Kunci : *Program FIFA 11+, Core stability, Plyometric exercise, risiko cedera, pemain sepak bola.*