

# Efektifitas Latihan FIFA 11+ Modifikasi High Intensity Interval Training (HICT) Sebagai Program Pencegahan Cedera pada Pemain Sepakbola Berusia Muda

Oleh: Muhammad Ikhwan Zein, Saryono

## ABSTRAK

*High Interval Circuit Training* (HICT) merupakan metode yang populer saat ini karena menggabungkan antara *resistance training* dengan *aerobik exercise*. Metode ini terbukti bermanfaat untuk melatih kekuatan otot dan sistem kardiovaskular. Penerapan metode HICT pada FIFA 11+ “football injury prevention program” yang mendasarkan latihannya pada *strength*, *power* dan *balance* diduga bermanfaat dalam meningkatkan komponen kebugaran fisik pemain sepakbola berusia muda. Tujuan dari penelitian ini adalah menilai efek latihan FIFA 11+ yang diterapkan menggunakan metode HICT terhadap komponen kebugaran fisik pemain sepakbola berusia muda.

Penelitian ini merupakan eksperimental studi dengan 2 kelompok yang mendapat intervensi berbeda. Subyek penelitian ini adalah pemain sepakbola berusia muda yang berasal dari 2 sekolah sepakbola di kota Yogyakarta, Indonesia. Kelompok eksperimen (EXP) terdiri dari 14 pemain sepakbola (usia  $15.71 \pm 0.72$  tahun, berat  $55.93 \pm 9.44$ , tinggi  $1.65 \pm 8.03$  m, IMT  $20.36 \pm 2.21$  kg/m<sup>2</sup>) yang menerapkan FIFA 11+ modifikasi HICT sebanyak tiga kali dalam seminggu selama empat minggu, sedangkan kelompok kontrol (CON) terdiri dari 13 pemain (usia  $14.92 \pm 0.77$  tahun, berat  $55.23 \pm 9.62$  kg, tinggi  $1.64 \pm 0.06$  m, IMT  $20.42 \pm 2.71$  kg/m<sup>2</sup>) yang menerapkan latihan FIFA 11+ standar. Modifikasi latihan FIFA 11+ yang diterapkan oleh kelompok eksperimen terletak pada *part 2*, sedangkan *part 1* dan *part 3* dilakukan seperti biasa. Pengukuran komponen kebugaran fisik dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Uji statistik menggunakan *dependent t-test* dan Wilcoxon ( $p < 0.05$ ) dilakukan untuk menilai perubahan hasil pengukuran pada kedua kelompok (*pre-post test*).

Pemasangan heart rate monitor (polar™, software Polar Team™) dilakukan secara acak setiap pekan pada kedua kelompok untuk mengetahui denyut nadi rata-rata, denyut nadi maksimal dan intensitas ketika latihan dilaksanakan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa EXP group mengalami peningkatan pada komponen *core* ( $p = 0.00$ ), Sedangkan CON group mengalami peningkatan pada komponen *core* ( $p = 0.004$ ), *strength* (0.043) dan *power* (0.002). Heart rate monitor menunjukkan bahwa EXP group memiliki rata-rata intensitas latihan yang lebih tinggi (*maximum HR*; 98% *mean HR*; 75%) dibandingkan CON group (*maksimum HR* : 95% *mean HR* : 70%).

Latihan FIFA 11+, baik yang telah dimodifikasi HICT maupun yang standar mampu meningkatkan komponen *physical fitness* secara signifikan. Heart Rate Monitor menunjukkan bahwa FIFA 11+ modifikasi HICT memiliki intensitas yang lebih tinggi sehingga bermanfaat dalam melatih dan memelihara kebugaran kardiovaskular yang sangat diperlukan dalam olahraga sepakbola. Latihan FIFA modifikasi HICT dapat dijadikan pilihan program latihan untuk diterapkan dalam setiap latihan rutin pemain sepakbola berusia muda.

Kata Kunci: FIFA 11+, HICT, Pencegahan, Cedera