



***LITERATURE REVIEW: EFEKTIFITAS LATIHAN FIFA 11+ WARM-UP  
UNTUK MENURUNKAN RESIKO CEDERA HAMSTRING PADA  
PEMAIN FUTSAL AMATIR***

**KARYA TULIS ILMAH**

**ANDRI WIJAYA**

**1810702038**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2021**



***LITERATURE REVIEW: EFEKTIFITAS LATIHAN FIFA 11+ WARM-UP  
UNTUK MENURUNKAN RESIKO CEDERA HAMSTRING PADA  
PEMAIN FUTSAL AMATIR***

**KARYA TULIS ILMAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**ANDRI WIJAYA**

**1810702038**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Andri Wijaya  
NRP : 1810702038  
Tanggal : 12 Juli 2021

Bilamana kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 12 Juli 2021



(Andri Wijaya)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,  
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andri Wijaya  
NRP : 1810702038  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non exclusive Royalty Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**“Literature Review: Efektifitas Latihan FIFA 11+ Warm Up Untuk Menurunkan Resiko Cedera Hamstring Pada Pemain Futsal Amatir”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 12 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Andri Wijaya)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Andri Wijaya  
NIM : 1810702038  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review: Efektivitas FIFA 11+ Warm Up*  
Untuk Menurunkan Resiko Cedera Hamstring Pada  
PemainFutsal Amatir

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Heri Wibisono A.Md.FT, S.Pd, M.Si

Ketua Penguji

Purnamadyawati, SST, Ft, SKM, M, Fis

Penguji I

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Agustiyawan, SST, Ft, M, Fis, Ftr

Penguji II (Pembimbing)

Agustiyawan, SST, FT, M, Fis, Ftr

Ka. Progdí Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Juli 2021

# **LITERATURE REVIEW: EFEKTIFITAS LATIHAN FIFA 11+ WARM-UP UNTUK MENURUNKAN RESIKO CEDERA HAMSTRING PADA PEMAIN FUTSAL AMATIR**

**Andri Wijaya**

## **Abstrak**

**Latar Belakang:** Meningkatnya tingkat cedera *hamstring* dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan tehnik yang tepat saat pemanasan yang dilakukan oleh para pemain futsal amatir. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah literatur, jurnal, artikel ataupun hasil penelitian dengan topik efektivitas latihan FIFA 11+ *Warm-Up* untuk menurunkan resiko cedera *hamstring* pada pemain futsal amatir. **Metode:** Pencarian sumber literatur, jurnal, artikel, hasil penelitian di beberapa *database* seperti Google Scholar, Science Direct, Elsevier, PEDro, PubMed dengan menggunakan beberapa kata kunci tertentu dalam periode tahun 2016-2021. Dari hasil penelusuran literature didapatkan 10 artikel dan hanya 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sumber. Penilaian kualitas metodologi dari 6 artikel dinilai dengan Scimago Journal & Country Rank (SJR). Analisis terhadap 6 jurnal dilakukan berdasarkan kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, sampel, intervensi, instrumen/parameter, dan hasil dari setiap artikel. **Hasil:** Setelah dilakukan telaah literatur sebanyak 6 artikel menunjukkan bahwa program latihan FIFA11+ *Warm-Up* telah terbukti efektif untuk menurunkan resiko cedera *hamstring*. **Kesimpulan:** Latihan FIFA 11+ *Warm-Up* dapat menurunkan resiko cedera *hamstring* pada pemain futsal amatir secara signifikan.

**Kata Kunci:** FIFA 11+, *warm-up*, *hamstring injury*, futsal

# **LITERATURE REVIEW: FIFA 11+ WARM UP TRAINING EFFECTIVENESS FOR REDUCE THE RISK OF HAMSTRING INJURY IN PLAYERS AMATEUR FUTSAL**

**Andri Wijaya**

## **Abstract**

**Objective:** The high rate of hamstring injuries is influenced by the lack of knowledge and proper technique during warm-up by amateur futsal players. This study aims to examine literature, journals, articles or research results with the topic of the effectiveness of the FIFA 11+ Warm-Up exercise to reduce the risk of hamstring injury in amateur futsal players. **Methods:** Search for sources of literature, journals, articles, research results in several databases such as Google Scholar, Science Direct, Elsevier, PEDro, PubMed using certain keywords in the 2016-2021 period. From the results of the literature search, 10 articles were obtained and only 6 articles met the source inclusion criteria. The methodological quality assessment of 6 articles was assessed with the Scimago Journal & Country Rank (SJR). Analysis of the 6 journals was carried out based on the suitability of the topic, the research methods used, samples, interventions, instruments/parameters, and the results of each article. **Results:** After reviewing the literature as many as 6 articles showed that the FIFA11+ Warm-Up training program has been proven to be effective in reducing the risk of hamstring injuries. **Conclusion:** The FIFA 11+ Warm-Up exercise can significantly reduce the risk of hamstring injury in amateur futsal players.

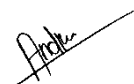
**Keywords:** FIFA 11+, warm-up, futsal, hamstring injury

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “*Literature Review: Efektifitas latihan FIFA 11+ Warm-up untuk Menurunkan Resiko Cedera Hamstring pada Pemain Futsal Amatir*” Shalawat dan juga salam senantiasa tercurah kepada Junjungan Nabi Muhammad SAW. Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan banyak dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak yang terlibat maka dari itu penulis ingin mengucapkan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta dan dosen pembimbing karya tulis ilmiah yang penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.
2. Dosen-dosen Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta yang telah banyak membantu.
3. Ayah, Ibu dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan dan kasih sayang selama ini.
4. Isteri ku tersayang yang selalu memberikan doa, dukungan, dan menjadi tempat keluh kesah selama penyusunan tugas akhir ini.
5. Ustad Salim, Arya, Arifin, dan Fenny yang selalu memberikan doa, dukungan, serta menjadi tempat keluh kesah selama ini.
6. Sahabat Rancho yang terus memberikan doa dan dukungan materil dalam perjuangan untuk kelulusan saya di tahun 2021.
7. Teman-teman Fisioterapi UPN Veteran Jakarta 2018 yang selalu saling menguatkan satu sama lain dan saling berjuang bersama-sama untuk dapat lulus di tahun 2021.

Jakarta, 12 Juli 2021



Andri Wijaya



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Identifikasi Masalah .....	3
I.3 Rumusan Masalah.....	3
I.4 Tujuan Penulisan .....	3
I.5 Manfaat Penulisan .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Futsal .....	5
II.2 Cedera.....	7
II.3 Otot <i>Hamstring</i> .....	11
II.4 FIFA 11+ .....	13
II.5 Kerangka Konsep .....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Metode Dalam Literatur .....	23
III.2 Waktu dan Pengambilan Data Literatur .....	23
III.3 Kriteria Sumber .....	23
III.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	24
III.5 Strategi Pencarian Literatur .....	24
III.6 Variabel .....	25
III.7 Instrumen <i>Literature Review</i> .....	26
III.8 Strategi Analisa Hasil <i>Literature Review</i> .....	26
BAB IV HASIL <i>LITERATURE REVIEW</i> .....	28
IV.1 Deskripsi Penelitian yang Didapatkan.....	28
IV.2 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi .....	28
IV.3 Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data .....	30
BAB V PEMBAHASAN .....	36
V.1 Karakteristik Subyek .....	36
V.2 Karakteristik Intervensi .....	37
V.3 Keterbatasan Proses <i>Review</i> .....	39

V.4 Temuan <i>Review</i> .....	39
BAB VI PENUTUP .....	40
V.1 Kesimpulan .....	40
V.2 Saran .....	40
DAFTAR PUSTAKA .....	41
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perbedaan Sepak Bola dan Futsal .....	5
Tabel 2 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi .....	29
Tabel 3 Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data .....	30

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Konsep .....	22
-------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 2 Hasil Uji Plagiarisme