

# **LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS FIFA 11+ WARM UP UNTUK PENCEGAHAN CEDERA *SPRAIN ANKLE* PADA PEMAIN FUTSAL AMATIR**

**Arya Nauval Assidiqie**

## **Abstrak**

**Latar belakang:** Cedera sering terjadi pada pemain futsal secara sengaja atau tidak disengaja. Cedera paling umum terjadi pada *ligament* pergelangan kaki. Latihan FIFA 11+ ditunjukkan untuk pencegahan cedera pergelangan kaki. Tujuan penulisan ini adalah untuk menganalisa tentang efektifitas FIFA 11+ warm up untuk pencegahan cedera *sprain ankle* pada pemain futsal amatir. **Metode:** Metode yang didalam penulisan ini adalah *literature review*, dengan mencari di beberapa database seperti *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *PubMed* dengan rentang tahun 2015-2021. Didapatkan hasil 5 jurnal yang sesuai, yakni 4 jurnal *random controlled trial* dan 1 jurnal *cohort study*. **Hasil:** Setelah menganalisa sebanyak 5 artikel menunjukkan bahwa FIFA 11+ berpengaruh terhadap pencegahan cedera *sprain ankle*. **Kesimpulan:** Hasil *literature review* dari 5 jurnal artikel menunjukkan bahwa pemberian FIFA 11+ efektif dalam pencegahan cedera *sprain ankle* pada pemain futsal amatir.

**Kata Kunci:** FIFA 11+, *sprain ankle*, pemain amatir, muda

# **LITERATURE REVIEW: EFFECTIVENESS OF FIFA 11+ WARM UP FOR PREVENTION ANKLE SPRAIN INJURY IN AMATEUR FUTSAL PLAYERS**

**Arya Nauval Assidiqie**

## **Abstract**

**Background:** Injuries often occur in futsal players intentionally or unintentionally. The most common injuries are to the ankle ligaments. FIFA 11+ drills are shown for the prevention of ankle injuries. The purpose of this paper is to analyze the effectiveness of FIFA 11+ warm up for preventing ankle sprain injuries in amateur futsal players. **Method:** The method used is a literature review, by searching in several databases such as Google Scholar, Science Direct, and PubMed with a range of 2015-2021. The results obtained are 5 appropriate journals, namely 4 random controlled trial journals and 1 cohort study journal. **Results:** After analyzing 5 articles, it shows that FIFA 11+ has an effect on preventing ankle sprains. **Conclusion:** The results of a literature review from 5 journal articles showed that FIFA 11+ was effective in preventing ankle sprain injuries in amateur futsal players.

**Keywords:** FIFA 11+, sprain ankle, amateur player, young