



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

**ARYA NAUVAL ASSIDIQIE**

**1810702042**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**2021**



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**ARYA NAUVAL ASSIDIQIE**

**1810702042**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Arya Nauval Assidiqie  
NIM : 1810702042  
Tanggal : 9 Juli 2021

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

Jakarta, 9 Juli 2021  
Yang Menyatakan



Arya Nauval Assidiqie

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

---

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

Nama : Arya Nauval Assidiqie  
NIM : 1810702042  
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: Efektivitas FIFA 11+ Warm Up Untuk Pencegahan Cedera Sprain Ankle 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 penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 11 Juli 2021

Yang menyatakan



(Arya Nauval Assidiqie)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Arya Nauval Assidiqie  
NIM : 1810702042  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review: Efektivitas FIFA 11+ Warm Up Untuk Pencegahan Cedera Sprain Ankle Pada Pemain Futsal 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

Kctua Penguji



Purnamadyawati, SST, Ft, SKM, M, Fis

Penguji I

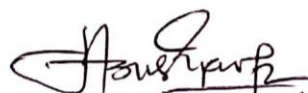


drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

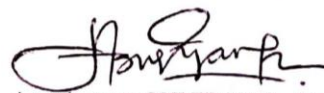
Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Juli 2021



Agustiyawan, SST, Ft, M, Fis, Ftr

Penguji II (Pembimbing)



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Ka. Progdi Fisioterapi Program Diploma Tiga

# **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

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala karunia-Nya dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “*Literature Review: Efektifitas FIFA 11+ Warm Up Untuk Pencegahan Cedera Sprain Ankle Pada Pemain Futsal Amatir*”.

Dengan telah selesainya penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr selaku Ka. Progdi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta dan dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah akhir ini. Terimakasih kepada seluruh dosen dan staff Program Studi Fisioterapi Diploma Tiga yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada penulis.

Terimakasih kepada keluarga khususnya kedua orang tua Ayah dan Mamah dan juga Mas Ade yang telah membiayai kuliah saya, dan tidak lupa Mas Wawan yang telah memberikan dukungan, doa dan kasih sayang selama ini untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir ini. Terimakasih juga kepada Asgar yang telah menyemangati untuk melewati tantangan dalam hidup. Terimakasih juga kepada Fenny yang telah membantu saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Terimakasih kepada motor saya Astrea Grand 1994 yang telah membantu saya menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang yang membutuhkan penulisan ini. Penulis mohon maaf karena karya tulis ilmiah ini masih banyak memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna.

Jakarta, 11 Juli 2021

Penulis

(Arya Nauval Assidiqie)



## 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 GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penulisan .....	2
I.4 Manfaat Penulisan .....	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	4
II.1 Futsal.....	4
II.2 Cedera .....	5
II.3 Mekanisme Fisiologi.....	6
II.4 FIFA 11+.....	9
BAB III METODE PENELITIAN .....	19
III.1 Desain Penulisan.....	19
III.2 Kriteria Inklusi Sumber.....	19
III.3 Strategi Pencarian <i>Literature</i> .....	19
BAB IV HASIL LITERATURE REVIEW .....	21
IV.1 Deskripsi Penelitian yang Didapatkan .....	21
IV.2 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi .....	21
IV.3 Hasil Ekstraksi dan sintesis Data.....	23
BAB V PEMBAHASAN .....	29
V.1 Karakteristik Subjek .....	29
V.2 Karakteristik Intervensi.....	30
V.3 FIFA 11+ Terhadap Pencegahan Cedera <i>Ankle</i> .....	31
V.4 Keterbatasan Penulisan .....	32

BAB VI PENUTUP.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Artikel Ilmiah yang Diperoleh .....	21
Tabel 2	Hasil Penilaian Metodologi.....	22
Tabel 3	Karakteristik Studi.....	24
Tabel 4	Karakteristik Subjek .....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Sprain Ankle</i> .....	8
Gambar 2	FIFA 11+ .....	10

## **DAFTAR LAMPIRAN**

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