



***LITERATURE REVIEW: EFEK LATIHAN FIFA 11+ TERHADAP  
PENINGKATAN DYNAMIC POSTURAL CONTROL PADA PEMAIN  
SEPAK BOLA***

**KARYA TULIS ILMIAH**

**ALMA DINASTRI**

**1810702007**

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



***LITERATURE REVIEW: EFEK LATIHAN FIFA 11+ TERHADAP  
PENINGKATAN DYNAMIC POSTURAL CONTROL PADA PEMAIN  
SEPAK BOLA***

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**ALMA DINASTRI**

**1810702007**

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

# PERNYATAAN ORISINALITAS

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Alma Dinastri

Nim : 1810702007

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

Yang Menyatakan,



( Alma Dinastri )

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

---

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

Nama : Alma Dinastri  
Nim : 1810702007  
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 Royalti Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

***“Literature Review : Efek Latihan Fifa 11+ Terhadap Peningkatan Dynamic Postural Control Pada Pemain Sepak Bola”***

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,



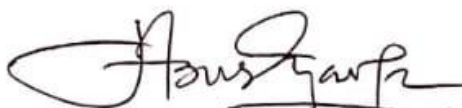
(Alma Dinastri)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Alma Dinastri  
NIM : 1810702007  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review: Efek Latihan FIFA 11+ Terhadap Peningkatan Dynamic Postural Control Pada Pemain Sepak Bola*

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



Agusriyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Ketua Penguji



Condrowati, S.Fis, M.Sc

Penguji I

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Agusriyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 15 Juli 2021

# **LITERATURE REVIEW: EFEK LATIHAN FIFA 11+ TERHADAP PENINGKATAN *DYNAMIC POSTURAL CONTROL* PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

**Alma Dinastri**

## **Abstrak**

**Tujuan:** Metode pemanasan yang direkomendasikan oleh *Federation of International Football Association* yaitu *FIFA 11+* yang terdiri dari 3 bagian latihan yaitu *running exercise*, *strength-pylometric-balance*, dan *running exercise* yang di dalamnya terdapat 15 gerakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efek Latihan *FIFA 11+* Terhadap Peningkatan *Dynamic Postural Control* Pada Pemain Sepak Bola. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan berupa *Literature Review*, untuk pencarian sumber *literature* dengan menggunakan beberapa kata kunci dalam rentang tahun 2016-2021. Dari hasil penelusuran *literature* didapatkan 4 artikel dan jurnal yang memenuhi kriteria inklusi sumber. Serta Penilaian kualitas *metodelogi* dari 4 jurnal dinilai dengan menggunakan *Scimago Journal & Country Rank (SJR)*. **Hasil:** Setelah melakukan analisa pada 4 jurnal, di dapatkan hasil terdapatnya peningkatan pada *Dynamic Postural Control*. **Kesimpulan:** Adanya peningkatan *Dynamic Postural Control* dengan latihan *FIFA 11+*.

**Kata Kunci:** *FIFA 11+*, *dynamic postural control*, sepak bola

# LITERATURE REVIEW: THE EFFECTS OF TRAINING FIFA 11+ ON IMPROVEMENT DYNAMIC POSTURAL CONTROL IN FOOTBALL PLAYERS

Alma Dinastri

## Abstract

**Objective:** The warm-up method recommended by the *Federation of International Football Association* is *FIFA 11+* Which consists of *training sections, namely running exercise, strength plyometric-balance, and running exercise* in which there are 15 movement. This study aims to determine the Effects of *FIFA 11+* Training on Increasing *Dynamic Postural Control* in Football Players. **Method:** The research method used is a *literature review*, to search for *literature* sources using several keyboard in the 2016-2021 range. From the results of the *literature* search, there were 4 articles and journal that met the source inclusion criteria. As well as the assessment of *methodological* quality and 4 journalism is assessed using the *scimago journal & country rank (SJR)*. **Results:** After analyzing 4 journals, it was found that there was an increase in *Dynamic Postural Control*. **Conclusion:** There is an increase in *Dynamic Postural Control* with *FIFA 11+* training.

**Keyword:** FIFA 11+, dynamic postural control, football

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat tuhan yang maha esa atas segala karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “*Literature Review: Efek Latihan FIFA 11+ Terhadap Peningkatan Dynamic Postural Control Pada Pemain Sepak Bola*” Penulisan karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi syarat mencapai gelar Ahli Madya Kesehatan. Penulis menyadari karya tulis ilmiah ini tidak bisa terselesaikan tanpa banyak pihak. Maka, penulis menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu penulis. Terutama kepada:

1. Ayah, Ibu dan Adik saya yang memberikan dukungan moril dan materil serta do’a yang dipanjatkan kepada ALLAH SWT setiap harinya.
2. Teman dekat saya (Chandra Khaerudin) yang telah mensupport saya dalam menempuh pendidikan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga serta memberikan semangat.
3. Teman-teman angkatan Fisioterapi 2018 yang telah berjuang bersama dalam menempuh pendidikan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga.
4. Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga.
5. Bapak Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si selaku pembimbing yang telah banyak membantu dan memberikan banyak saran.

Semoga karya tulis ilmiah ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak terkait khususnya dalam bidang kesehatan.

Jakarta, 12 Juli 2021

Penulis



Alma Dinastri



## 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 SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
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 .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Sepak Bola.....	5
II.2 <i>Dynamic Postural Control</i> .....	7
II.3 Pengukuran <i>Dynamic Postural Control</i> dengan <i>Star Excursion Balance</i> Test.....	9
II.4 Program Latihan <i>FIFA 11+</i> pada Pemain Sepak Bola .....	10
II.5 Kerangka Berpikir .....	12
II.7 Hipotesis .....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
III.1 Desain Penelitian .....	15
III.2 Waktu dan Pengambilan Data <i>Literature</i> .....	15
III.3 Kriteria Sumber .....	15
III.4 Strategi Pencarian <i>Literature</i> .....	16
III.5 Variabel .....	17
III.6 <i>Instrumen Literature Review</i> .....	17
III.7 Strategi Analisa Hasil <i>Literature Review</i> .....	18
BAB IV HASIL <i>LITERATURE REVIEW</i> .....	19
IV.1 Deskripsi Penelitian yang Didapatkan.....	19
IV.2 Hasil Penilaian Kualitas <i>Metodelogi</i> .....	19
IV.3 Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data .....	23
BAB V PEMBAHASAN .....	30
V.1 Karakteristik Subyek .....	30

V.2	Efek Latihan Pemanasan <i>FIFA 11+</i> terhadap Peningkatan <i>Dynamic Postural Control</i> pada Pemain Sepak Bola .....	31
V.3	Keterbatasan Proses <i>Review</i> .....	33
V.4	Temuan <i>Review</i> .....	34
BAB VI PENUTUP .....		35
DAFTAR PUSTAKA .....		36
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Metode <i>PICO</i> .....	16
Tabel 2 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi .....	20
Tabel 3 Karakteristik Studi yang Digunakan .....	23

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Star Excursion Balance Test</i> .....	9
Gambar 2	<i>Y Balance Test</i> .....	10
Gambar 3	Latihan Pemanasan <i>FIFA 11+</i> .....	12

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Berpikir .....	13
Skema 2 Kerangka Konsep .....	14

## **DAFTAR LAMPIRAN**

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