

LITERATURE REVIEW: EFEK LATIHAN FIFA 11 UNTUK MENINGKATKAN AGILITY PADA PEMAIN SEPAK BOLA ANAK-ANAK

Brigita Lovellyta Moning

Abstrak

Latar Belakang: *Agility* merupakan salah satu hal yang sangat mempengaruhi dan menunjang performa seorang pemain sepak bola. Salah satu upaya peningkatan *agility* pada pemain sepak bola anak-anak adalah dengan menggunakan latihan FIFA 11+ *Kids*. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efek pelatihan FIFA 11+ *Kids* pada peningkatan *agility* pemain sepak bola anak-anak. **Metode:** Pencarian sumber literatur di beberapa database seperti Google Scholar, PubMed, *Sciencedirect* dengan menggunakan beberapa kata kunci yang dibutuhkan dalam periode dengan rentang tahun 2015-2020. Dari hasil pencarian literatur hanya didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Penilaian kualitas metodologi dari 5 artikel dinilai dengan Scimago Journal & Country Rank (SJR). Analisis terhadap 5 artikel dilakukan berdasarkan kesesuaian topik, tujuan, metode penelitian yang digunakan, sampel, intervensi, instrument/parameter, dan hasil dari setiap artikel. **Hasil:** Setelah dilakukan telaah literatur sebanyak 5 artikel menunjukkan bahwa pemberian latihan FIFA 11+ *Kids* efektif untuk meningkatkan *agility* pada pemain sepak bola anak-anak. **Kesimpulan:** FIFA 11+ *Kids* dapat meningkatkan *agility* pada pemain sepak bola anak-anak secara signifikan.

Kata Kunci: FIFA 11+ *Kids*, kelincahan, pemain sepak bola anak-anak.

LITERATURE REVIEW: FIFA 11+ TRAINING EFFECTS TO INCREASE AGILITY TO CHILDREN'S FOOTBALL PLAYERS

Brigita Lovellyta Moning

Abstract

Background: Agility is one of the things that greatly affects and supports the performance of a football player. One of the efforts to increase agility in children's football players is to use FIFA 11+ Kids exercises. The main objective of this study was to analyze the effect of FIFA 11+ Kids training on increasing the agility of children's football players. **Methods:** Searching for literature sources in several databases such as Google Scholar, PubMed, Science Direct by using some of the keywords needed in the 2015-2020 period. From the results of the literature search, only 5 articles were found that matched the inclusion criteria. The methodological quality assessment of 5 articles was assessed with the Scimago Journal & Country Rank (SJR). Analysis of the 5 articles was carried out based on the suitability of the topic, objectives, research methods used, samples, interventions, instruments/parameters, and the results of each article. **Results:** After a literature review of 5 articles showed that the provision of FIFA 11+ Kids training was effective for increasing agility in children's soccer players. **Conclusion:** FIFA 11+ Kids can significantly improve agility in children's football players.

Keywords: FIFA 11+ Kids, agility, children's football player.