

BAB V

PEMBAHASAN

V.1 Gambaran *Literature*

Penulis melakukan *literature review* dengan menggunakan 5 artikel berupa jurnal yang telah dipublikasikan dan dapat diakses melalui internet yang berkaitan dengan judul yang diambil oleh penulis. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2021. Pada 5 artikel yang penulis dapatkan yang sesuai dengan karakteristik inklusi dan eksklusi. Karakteristik dari lima *literature* ini adalah berupa jurnal yang berdasarkan hasil analisa yang ditentukan sesuai dengan kebutuhan penulisan penelitian ini.

Dengan sampel subjek pemain sepak bola anak-anak, penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 9-16 tahun. Dalam 5 artikel parameter yang digunakan untuk mengukur *agility* yakni menggunakan *Agility T-test* dan *Illinois Agility Test*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pomares-Noguera et al., 2018 dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas dari program FIFA 11+ training selama 4 minggu terhadap *agility*, diperoleh hasil bahwa metode FIFA 11+ memberikan peningkatan yang cukup signifikan terhadap *agility*. Penelitian ini diuji dengan *illinois agility test*. Hasil test memperlihatkan adanya peningkatan kinerja lompatan, keseimbangan, dan kelincahan pada peserta yang mengikuti uji coba.

Menurut Parsons et al., 2019 dengan tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas dari program FIFA 11+ training selama 8 minggu terhadap *agility* menemukan adanya perubahan yang signifikan pada *agility* setelah diberi metode FIFA 11+. Dengan memilih 11+, penelitian ini menyarankan agar atlet wanita di bawah usia 12 tahun mungkin juga mengalami beberapa manfaat kinerja fisik dari program.

R. Rössler et al., 2016 menemukan peningkatan yang lebih besar/signifikan dalam *agility* setelah dilakukannya latihan FIFA 11+ selama 10 minggu terhadap *agility*. Terlihat dari adanya banyak perubahan arah gerakan, latihan dribbling dan ball handling.

Penelitian Trajković et al., 2020 menunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan pada peningkatan *agility* setelah dilakukannya latihan FIFA 11+ selama 4 minggu terhadap *agility*. Program FIFA 11+ dapat dianggap sesuai untuk usia ini, karena tampaknya cukup untuk mendorong peningkatan kinerja yang signifikan pada pemain sepak bola muda.

Menurut Zarei et al., 2018 menjelaskan bahwa adanya perubahan yang signifikan pada peningkatan *agility* setelah dilakukannya latihan FIFA 11+ selama 30 minggu terhadap *agility*. Performa tes *agility* tergantung pada koordinasi, mobilitas, kekuatan kaki, kekuatan, dan kecepatan. Efeknya mungkin relevan untuk kinerja khusus sepak bola.

V.2 Hubungan *Agility* Pada Pemain Sepak Bola

Berdasarkan penelitian ini dengan menggunakan 5 artikel yang telah dirangkum dan dianalisa, *agility* merupakan salah satu hal yang sangat mempengaruhi dan menunjang performa seorang pemain sepak bola. *Agility* adalah keterampilan penting dalam sepak bola. *Agility* adalah tentang seberapa cepat seorang pemain sepak bola dapat mengubah arah tanpa mempengaruhi keseimbangannya.

Dari referensi yang telah didapatkan tersebut adalah bahwa semua artikel memiliki tujuan untuk mengevaluasi efek dari penerapan latihan FIFA 11+ pada *physical performance* yang berbeda. (Muhyi Faruq 2009).

Agility adalah kombinasi dari kekuatan, koordinasi, stamina, kecepatan *Agility* sangat menentukan, hanya dengan menerobos dan menghindari rintangan lawan bola bisa mengenai gawang lawan. Selain itu, kelincahan juga baik untuk atlet, sehingga tidak mudah jatuh dan cedera saat berlari di lapangan. dan keserbagunaan dan memiliki dampak langsung pada kemampuan pemain dan kinerja lapangan.

Berdasarkan hasil *literature review*, *agility* dapat meningkat dengan pemberian latihan FIFA 11+ *kids* dengan latihan yang teratur. 11+ dapat direkomendasikan untuk implementasi luas dalam sepak bola anak-anak. Program

dapat dianggap sesuai untuk usia ini, karena tampaknya cukup untuk mendorong peningkatan kinerja yang signifikan pada pemain sepak bola anak-anak.

V.3 Keterbatasan *Review*

Keterbatasan hanya ada pada proses *review* dimana cukup sulit untuk mendapatkan artikel yang sesuai dengan kriteria. Banyak jurnal yang membahas tentang FIFA 11+ *kids* namun variabel yang dibahas bukan *agility* dan banyak pula jurnal yang sesuai dengan kriteria namun rentang waktunya dibawah tahun 2015 serta metode penelitian yang bukan *Randomized Controlled Trials*.