



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

**BRIGITA LOVELLYTA MONING**

**1710702056**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**2021**



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

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**BRIGITA LOVELLYTA MONING**

**1710702056**

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

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Brigita Lovellyta Moning

NIM : 1710702056

Tanggal : 23 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jakarta, 23 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Brigita Lovellyta Moning)

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

---

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

Nama : Brigita Lovellyta Moning  
NIM : 1710702056  
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 ilmiah saya yang berjudul:


***"Literature Review: Efek Latihan FIFA 11+ Untuk Meningkatkan Agility Pada Pemain Sepak Bola Anak-Anak."***

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 : 23 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Brigita Lovellyta Moning)

## PENGESAHAN

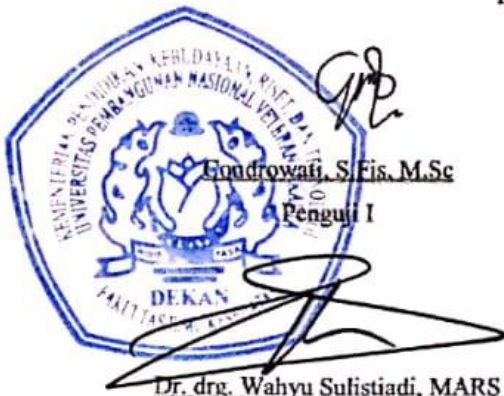
Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Brigita Lovellyta Moning  
NIM : 1710702056  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review: Efek Latihan FIFA 11+ Untuk Meningkatkan Agility pada Pemain Sepak Bola Anak-anak*

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.



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr  
Ketua Penguji



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si  
Penguji II (Pembimbing)



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 16 Juli 2021

# **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.

## KATA PENGANTAR

Segala syukur dan puji hanya bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir yang berjudul *Literature Review: Efek Latihan FIFA 11+ Untuk Meningkatkan Agility Pada Pemain Sepak Bola Anak-Anak*. Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan banyak dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak yang terlibat maka dari itu penulis ingin mengucapkan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis selaku Kaprodi Diploma Tiga Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta beserta jajarannya, Bapak Heri Wibisono, Amd.Ft., S.Pd., M.Si selaku dosen pembimbing karya tulis ilmiah yang penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah, dan tak lupa pula rasa terima kasih penulis kepada Ibu Condrowati, S.Fis,M.Sc yang dengan sepenuh hati membantu, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga terselesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Keluarga karena telah mencurahkan semangat, doa, kasih sayang, dan dukungan berupa materil yang tak terhingga kepada penulis.
3. Aldo selaku teman, sahabat, sumber semangat dan kekasih yang selalu siap sedia dikala penulis membutuhkannya.
4. Dyah selaku sahabat dari penulis yang selalu memberi dukungan, semangat, dan tempat untuk berbagi rasa selama penulisan dilakukan.
5. Teman-teman angkatan 2017 dan 2018.

Jakarta, 23 Juli 2021

Penulis



Brigita Lovellyta Moning



## 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 SKEMA .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	2
I.3 Tujuan Penulisan .....	3
I.4 Manfaat Penulisan .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	4
II.1 Sepak Bola .....	4
II.2 FIFA 11+ .....	4
II.3 <i>Agility</i> .....	19
II.4 Kerangka Konsep .....	23
II.5 Hipotesa .....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....	24
III.1 Desain Penelitian .....	24
III.2 Waktu dan Media Pengumpulan Data Literatur .....	24
III.3 Penentu Sumber Data .....	24
III.4 Strategi Pencarian <i>Literature</i> .....	25
III.5 Variabel .....	26
III.6 Prosedur Penulisan .....	27
III.7 Strategi Analisa Hasil <i>Literature Review</i> .....	27
BAB IV HASIL <i>LITERATURE REVIEW</i> .....	29
IV.1 Deskripsi Penelitian yang Didapat .....	29
IV.2 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi .....	29
IV.3 Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data .....	31
IV.4 Karakteristik Intervensi .....	34
IV.5 Karakteristik Subjek .....	36
IV.6 Karakteristik Metode PICO .....	38

BAB V PEMBAHASAN .....	40
V.1 Gambaran <i>Literature</i> .....	40
V.2 Hubungan <i>Agility</i> Pada Pemain Sepak Bola.....	41
V.3 Keterbatasan <i>Review</i> .....	42
BAB VI PENUTUP .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Metode FIFA 11+ Kids.....	5
Tabel 2	Hasil Penilaian Kualitas Metodologi.....	29
Tabel 3	Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data.....	30
Tabel 4	Karakteristik Intervensi.....	33
Tabel 5	Karakteristik Subjek.....	35
Tabel 6	Karakteristik Metode PICO.....	37

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Berpikir .....	23
Skema 2	Kerangka Konsep .....	24

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Dengarkan Untuk Perintah.....	6
Gambar 2	Perhatikan Untuk Perintah Berhenti.....	6
Gambar 3	Bola Di Tangan Dan Dengarkan Untuk Perintah Berhenti.....	7
Gambar 4	Bola Di Tangan Dan Perhatikan Untuk Perintah Berhenti.....	7
Gambar 5	Menggiring Bola Dengan Bola Dan Dengarkan Untuk Perintah Berhenti.....	7
Gambar 6	Belajar Cara Mendarat.....	8
Gambar 7	Bola Di Kedua Tangan.....	8
Gambar 8	Menimbangkan Bola Dengan 1 Tangan.....	9
Gambar 9	Menjatuhkan Bola Ke Atas Tanah.....	9
Gambar 10	Keseimbangan Dinamis Dengan Bola.....	9
Gambar 11	Melempar Bola.....	10
Gambar 12	Melempar Bola Dan Menggerakkannya Di Sekitar Kaki.....	10
Gambar 13	Mengoper Bola.....	11
Gambar 14	Menandang Bola Dan Mengoper Kembali Tanpa Menyentuh Tanah	11
Gambar 15	Menguji Keseimbangan Pasangan.....	11
Gambar 16	Terowongan.....	12
Gambar 17	<i>Forearm Support</i> ; Tulang Kering Menempel Pada Bola.....	12
Gambar 18	Memutar Bola Di Sekitar Tangan.....	12
Gambar 19	Memutar Bola Antara Tangan Dan Kaki.....	13
Gambar 20	Tangan Di Bola.....	13
Gambar 21	Melompat Ke Depan.....	13
Gambar 22	Melompat Bolak-Balik.....	14
Gambar 23	Melompat Ke Samping.....	14
Gambar 24	Pelatih Menunjukkan Arah.....	14
Gambar 25	Pelatih Menunjukkan Arah; Bola Di Kedua Tangan.....	15
Gambar 26	Mengusap Bola.....	15
Gambar 27	Peregangan Yang Tepat.....	15
Gambar 28	Gaya Kepiting.....	16
Gambar 29	Menggiring.....	16
Gambar 30	Bantalan Bola.....	16
Gambar 31	Posisi <i>Squatting</i> .....	17
Gambar 32	Perlahan Dari Posisi Berdiri.....	17
Gambar 33	Secara Dinamis Dari Posisi Berdiri.....	17
Gambar 34	Dari Jalan Lambat.....	18
Gambar 35	Dari Gerakan Ke Depan Yang Lebih Cepat.....	18
Gambar 36	<i>Agility T-Test Procedure</i> .....	19
Gambar 37	<i>Illinois Agility Run Dimension</i> .....	20

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 2 Uji Turnitin