



**LITERATURE REVIEW : EFEKTIFITAS LATIHAN FIFA 11+ WARM
UP TERHADAP *LOWER LIMB INJURIES* PADA PEMAIN FUTSAL
AMATIR**

KARYA TULIS ILMIAH

MUHAMAD ARIEFIN SAPUTRA

1710702026

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2021



**LITERATURE REVIEW : EFEKTIFITAS LATIHAN FIFA 11+ WARM
UP TERHADAP *LOWER LIMB INJURIES* PADA PEMAIN FUTSAL
AMATIR**

KARYA TULIS ILMIAH

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

MUHAMAD ARIEFIN SAPUTRA

1710702026

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 : Muhamad Ariefin Saputra

NIM : 1710702026

Tanggal : 12 Juli 2021

Bila mana kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan say aini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 12 Juli 2021
Yang Menyatakan



Muhamad Ariefin Saputra

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhamad Ariefin Saputra

NRP : 1710702026

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 Rights*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

“Efektifitas Latihan Fifa 11+ Warm Up Terhadap Lower Limb Injuries 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 peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : ... 2021

Yang Menyatakan



(Muhamad Ariefin Saputra)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Muhamad Ariefin Saputra
NIM : 1710702026
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : *Literature Review: Efektivitas FIFA 11+ Warm Up Terhadap Lower Limb Injuries 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

Ketua Penguji



Purnamadyawati, SST. Ft. SKM, M. Fis

Penguji I



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Agustiyawan, SST. Ft. M. Fis, Ftr

Penguji II (Pembimbing)



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Ka. Progdi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Juli 2021

EFEKTIFITAS LATIHAN FIFA 11+ WARM UP TERHADAP LOWER LIMB INJURIES PADA PEMAIN FUTSAL AMATIR

MUHAMAD ARIEFIN SAPUTRA

Abstrak

Tujuan: Menurut WHO (2018) menunjukkan bahwa risiko pemain futsal yang kasus cedera dari keseluruhan total 1.000 permainan. Berdasarkan data informasi yang telah diperoleh terkait dengan olahraga futsal yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa 108 pemain futsal yang mengalami luka atau cedera ringan. **Metode :** yang digunakan adalah metode literature review dengan cara mencari jurnal diGoogle Cendekia/ *Scholar*, *Bmc sports sciene medicine and rehabilitation asia pacific sport medicine* , dalam kurun waktu 2021 – 2015. Didapat 5 jurnal *Random Control trail grup* **Hasil:** dalam telaah sebanyak 5 artikel jurnal menghasilkan latihan FIFA 11 WARM UP efektif untuk pencegahan cedera lower limp pada pemain futsal dan sepak bola amatir. **Kesimpulan :** dari proses pencarian 5 artikel jurnal latihan FIFA 11+ WARM UP efektif untuk mencegah terjadinya cedera pada tubuh bagian ektimitas bawa / *lower limp*.

Kata kunci: FIFA 11+, *injury*, sepak bola, futsal, *sprint*

THE EFFECTIVENESS OF FIFA 11+ WARM UP TRAINING AGAINST LOWER LIMB INJURIES IN Amateur FUTSAL PLAYERS

MUHAMMAD ARIEFIN SAPUTRA

Abstract

Background: According to WHO (2018), it shows that the risk of futsal players being injured is a total of 1,000 games. Based on the information data that has been obtained related to the futsal sport that has been described, it shows that 108 futsal players have suffered minor injuries or injuries. **Method:** the literature review method used is by searching for journals on Google Scholar/, BMC sports science medicine and rehabilitation asia pacific sport medicine, in the period 2021 – 2015. Five random control trial group journals were obtained. Results: in a study of 5 articles The journal produced an effective FIFA 11 WARM UP exercise for the precaution of lower limb injuries in futsal and amateur Football. **Conclusion:** from the search process for 5 articles in the FIFA 11+ WARM UP exercise journal, it is effective to prevent injuries to the lower limb body.

Keywords: FIFA 11+, injury, football, futsal, sprint

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas Rahmat kesehatan dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan study *literature* ini dengan judul: **EFEKTIFITAS LATIHAN FIFA 11+ WARM UP TERHADAP LOWER LIMB INJURIES PADA PEMAIN FUTSAL AMATIR**. Study *literature* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar ahli madya kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr selaku ka Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Bapak Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah, dan Segenap Dosen Program studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Disamping itu ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua mama dan bapak serta keluarga atas doa, kasih sayang yang selalu tercurah dan dipanjatkan selama ini, tak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada teman-teman Fisioterapi UPN Veteran Jakarta 2017, Keluarga Besar Jambi, Family kost an dan Mapala GIRIGAHANA yang selalu saling menguatkan satu sama lain dan sudah banyak membuat masa kuliah penulis penuh warna kehidupan dan pengalaman hidup yang berharga. Penulis menyadari *study literature* ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi perbaikan sehingga akhirnya dapat memberikan manfaat baik bagi bidang pendidikan dan masyarakat umum.

Jakarta, 11 Juli 2021

Muhamad Ariefin Saputa

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	2
I.3 Rumusan Masalah.....	2
I.4 Tujuan Penulisan	2
I.5 Pertanyaan Review	3
I.6 Manfaat Penulisan	3
I.7 Pertanyaan Review	3
I.8 Manfaat Penulisan	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
II.1 Futsal	5
II.2 Cidera/ <i>Injury</i>	5
II.3 Sesi 1: Latihan Bergerak Dinamis	11
II.4 Sesi 2: Kekuatan, Daya <i>power</i> , Dan Keseimbangan	14
II.5 Sesi 3: Gerakkan Dinamis, Lincak	26
II.6 Kerangka Konsep	29
II.7 Hipotesa	30
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 31
III.1 Metode	31
III.2 Kriteria Sumber	31
III.3 Kriteria Inklusi.....	31
III.4 Kriteria Eksklusi	31
III.5 Strategi Pencarian <i>literature Review</i>	32
 BAB IV HASIL LITERATURE REVIEW	 33
IV.1 Hasil Penelitian.....	33
IV.2 Tabel Hasil Ekstrasi dan Sintesis Data	36
 BAB V PEMBAHASAN	 42

V.1	Pembahasan	42
V.2	Karakteristik Intervensi	43
V.3	Keterbatasan Penulisan.....	43
V.4	Temuan Review	44
BAB VI PENUTUP		45
VI.1	Kesimpulan.....	45
VI.2	Saran	45
DAFTAR PUSTAKA		46
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian Kualitas Metodologi.....	26
Tabel 2. Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Anatomy Knee Joint	7
Gambar 2.	Foto Tampak Depan Running Straight Ahead.....	11
Gambar 3.	Foto Tampak Depan Running Hip Out	12
Gambar 4.	Foto Tampak Depan Running Circling Partner	13
Gambar 5.	Foto Tampak Depan Running Jumping With Shoulder Contact	13
Gambar 6.	Foto Tampak Samping The Bench Static	14
Gambar 7.	Foto Tampak Samping Alternate Legs (Alternatif).....	15
Gambar 8.	Foto Tampak Samping Hamstrings	17
Gambar 9.	Foto Tampak Samping Latihan Keseimbangan	18
Gambar 10.	Foto Tampak Samping Squad with Toe Raise.....	19
Gambar 11.	Foto Tampak Samping Squat Walking Lunges	20

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Konsep	22
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

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