

BAB V

PEMBAHASAN

V.1 Pembahasan

Sadigursky, et al., 2017 menjadi standar menulis bahwa variabel yang diambil *Injury/ incidence rates* dan metode yang *randomised controlled trial* para peserta laki – laki, perempuan dari segala usia, professional maupun amatir. Program latihan FIFA 11+ *warm up* mudah diaplikasikan diseluruh kalangan pemain sepak bola dari professional atau amatir, jumlah partisipan N = 212, Hasil ini menguatkan data dari lainnya studi tentang efektivitas program FIFA 11+ untuk pencegahan cedera pada pemain sepak bola (Sadigursky et al., 2017).

Peneliti Rossler menggunakan metode *randomised controlled trial* dengan jumlah partisipan 122 perempuan waktu penelitian 10 Minggu, menggunakan intervensi *20m sprint drop jump, standing long, jump, slalom dribble, Ball Passing* . menggunakan parameter *Y- balance test* untuk mengetahui pemain yang sudah melakukan latihan akan memiliki keseimbangan ,pemain yang disiplin melakukan latihan fifa 11 + *warm up* berhasil mencegah cedera (Rössler et al., 2016).

Peneliti Lopes jumlah partisipan N = 37 pria waktu penelitian 10 Minggu, beberapa pemain dikelompokkan secara usia, metode yang dilakukan *Running, sprint 20m Isokinetic hamstring, quadriceps concentric strength* diulang secara bertahap, setelah melakukan latihan lalu mengukur keberhasilan dengan *Isokinetic testing*, EMG menunjukan hasil latihan fifa 11+ *warm up* signifikan mencegah cedera (Lopes et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan Zarei berjumlah partisipan N= 42 pria kelompok pelajar dan dikelompokkan berdasarkan usia metode penelitian yang digunakan *Randomized Controlled grup* lama penelitian 30 Minggu *intervensi* yang digunakan *Running exercise, core leg strength, balance and plyometrics, agility* dari asil latihan kita mendapatkan hasil dari FIFA 11 *warm up* efektif mencegah cedera (Zarei et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Gomes berjumlah partisipan 52 pria dikomunitas olahraga dengan durasi penelitian 12 Minggu peserta secara acak

dibagi pergrup dengan metode latihan 20 m *Sprint*, *Agility*, *slalom dribble*, *standing long jump*, *conter movement jump*, *drop jump*, dengan para meter yang digunakan *agility test* dan *Jump test* pemain diukur secara bergantian. Dan mendapatkan hasil latihan FIFA 11+ *warm up* efektif mencegah cedera pada pemain, meningkatkan kelincahan (Gomes Neto et al., 2017).

V.2 Karakteristik Intervensi

Penelitian David Saldigursky pemberian latihan FIFA 11 *warm up* pada sesi latihan dalam waktu 10 bulan, terdapat latihan *Running ecercise*, *strength*, *plyometrics*, *balance*, *Running exercise* dalam analisa oleh peneliti terdapat hubungan heterogenitas dengan faktor klinis yang melekat pada sampel, seperti jender, usia, *Body Mass Index* (BMI), dan karakteristik cedera. perbedaan diamati dalam penelitian ini durasi periode, yang bervariasi antara 4,5 dan 7 bulan kunci dari pencegahan cedera ada latihan yang teratur dan benar. Studi epidemiologi mengkategorikan keparahan cedera menurut periode tidak aktif pemain untuk pemahaman yang lebih baik dan klasifikasi sebagai berikut: minimal (1–3 hari), sedang (4-7 hari), sedang (8-28 hari), atau berat (>28 hari). Sebagian besar cedera (60-90%) terjadi pada tungkai bawah, terutama pergelangan kaki, lutut (*ligamentum cruciatum anterior*), dan paha (paha depan dan paha belakang). Program pencegahan cedera FIFA 11+ telah direkomendasikan dan diadopsi di seluruh dunia, karena efektivitasnya dan aplikasi yang mudah. penelitian ini adalah bahwa program tersebut mengurangi risiko cedera sebesar 30% (Sadigursky et al., 2017).

V.3 Keterbatasan Penulisan

Meskipun proses *Literature review* telah dilakukan secara maksimal mungkin tidak lepas dari kekurangan, kelamahan saat penulisan. Adapun keterbatasan dan kelemahan dalam *Literature Review* ini adalah sumber *literature* terdapat jurnal yang tidak sesuai seperti penulis menginginkan di jurnal terdapat pemain futsal akan tetapi tidak ada, melainkan terdapat pemain sepak bola.

V.4 Temuan Review

Terdapat beberapa temuan yang ditemukan penulisan saat literature review :

- a. *Sprint*/berlari cepat dapat meningkatkan kecepatan lari pemain futsal.
- b. *Slalom dribble* dapat meningkatkan kelincahan pemain.