

Efektivitas FIFA 11+ untuk Peningkatan Kelincahan dan Keseimbangan pada Pemain Sepak Bola: *Literature Review*

Sulis Lestari¹, Umi Budi Rahayu^{2✉}, Wijianto², Dwi Rosella Komala Sari²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan/Program Studi Magister Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan / Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author*

Email: umi.budi@ums.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

FIFA 11+; Kelincahan;
Keseimbangan; Sepak Bola

Keywords:

FIFA 11+; Agility; Balance;
Football

Abstrak

FIFA 11+ merupakan program pemanasan yang dirancang secara sistematis oleh FIFA Medical and Research Center (F-MARC) untuk mencegah cedera dan meningkatkan performa fisik pemain sepak bola. Literatur review ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas FIFA 11+ dalam meningkatkan kelincahan dan keseimbangan pemain sepak bola. Penelitian dilakukan dengan metode tinjauan pustaka menggunakan database ilmiah seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Hasil dari sebelas artikel yang dikaji menunjukkan bahwa FIFA 11+ secara konsisten memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keseimbangan dinamis dan kelincahan, serta berkontribusi dalam menurunkan risiko cedera, khususnya pada ekstremitas bawah. Program ini terbukti efektif diterapkan pada berbagai kelompok usia, baik pemain amatir maupun profesional, dan dapat menjadi bagian dari rutinitas pemanasan harian untuk menunjang performa dan mencegah cedera.

Abstract

FIFA 11+ is a structured warm-up program developed by the FIFA Medical and Research Center (F-MARC) to prevent injuries and enhance physical performance in football players. This literature review aims to analyze the effectiveness of FIFA 11+ in improving agility and balance in football players. The study applied a literature review method using scientific databases such as Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect. Findings from eleven reviewed articles consistently indicate that FIFA 11+ significantly improves dynamic balance and agility, while also contributing to the reduction of injury risk, particularly in the lower extremities. The program has proven effective across various age groups, both amateur and professional players, and is suitable for daily warm-up routines to support performance and prevent injuries.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Fakultas Ilmu Kesehatan/Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

PENDAHULUAN

Sepak bola berasal dari Inggris yang kemudian menyebar ke seluruh dunia (Firdaus

et al., 2024). Di Indonesia, sepak bola masuk pada masa Hindia Belanda dan pertama kali dimainkan oleh orang Eropa serta elit pribumi,

dengan klub awal seperti *Bataviaasch Voetbal Club* pada tahun 1893 (Febrianta et al., 2023). Sepak bola merupakan olahraga dengan Tingkat partisipasi tertinggi di dunia, baik secara profesional maupun amatir (Pankaj & Gill, 2021). Olahraga ini melibatkan kontak fisik, gerakan cepat, dan perubahan arah mendadak, sehingga beresiko tinggi menyebabkan cedera, terutama pada ekstremitas bawah (Gök et al., 2023). Oleh karena itu, Upaya pencegahan cedera menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam permainan sepak bola (Abdullah & Azhari, 2024).

Menurut Vlachas dan Paraskevopoulos, FIFA 11+ secara konsisten terbukti lebih efektif mengurangi cedera, khususnya pada lutut, pergelangan kaki, dan otot hamstring, dibandingkan dengan pemanasan konvensional yang tidak terstruktur secara biomekanik (Lopes et al., 2019; Vlachas & Paraskevopoulos, 2022). FIFA 11+ adalah program pemanasan menyeluruh yang dikembangkan oleh F-MARC yang dirancang untuk mengurangi risiko cedera, khususnya pada ekstremitas bawah dalam olahraga sepak bola (Fitranto et al., 2021). Struktur FIFA 11+ terdiri dari 3 (tiga) bagian utama dengan total 15 jenis latihan, dan dirancang untuk dilakukan dalam waktu sekitar 20 menit sebelum sesi latihan atau pertandingan. Adapun bagian utama dari FIFA 11+ menurut Edis et al., (2023; Panchal et al., (2025) adalah sebagai berikut :

1. Bagian 1 : Latihan Lari Ringan dan Aktivasi Tubuh (sekitar 8 menit). Pada bagian ini, melibatkan 6 (enam) bentuk latihan lari perlahan yang dapat membantu meningkatkan suhu otot dan kesiapan otot-otot utama.
2. Bagian 2 : Latihan Inti (Sekitar 10 menit). Latihan ini mencakup kekuatan otot, latihan keseimbangan dan polimetrik (loncatan). Setiap jenis latihan memiliki 3 (tiga) tingkat kesulitan yang dapat disesuaikan dengan perkembangan kemampuan pemain.
3. Bagian 3 : Lari Cepat dan Akselerasi (sekitar 2 menit). Latihan ini merupakan fase akhir yang bertujuan untuk meningkatkan intensitas sebelum latihan utama.

Keseimbangan adalah kemampuan individu dalam mengontrol sistem saraf dan otot untuk mengatur gerakan tubuh secara efisien dan tepat (Fitria Emily & Wibisono, 2021). Keseimbangan penting dalam sepakbola karena dapat mencegah pemain mudah jatuh atau cedera serta membantu dalam dribbling, akselerasi dan menendang bola dengan stabil (Lopes et al., 2019).

Kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang sangat penting dalam sepakbola, selain daya tahan, kecepatan, fleksibilitas dan keseimbangan (Basrizal et al., 2020). Secara umum, dalam konteks olahraga kelincahan mengacu pada kemampuan untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Trajković et al., 2020).

Kelincahan dan keseimbangan merupakan 2 (dua) komponen penting dalam performa pemain sepak bola yang secara langsung mempengaruhi kemampuan untuk bergerak cepat, menghindari lawan, mempertahankan bola serta mencegah cedera saat terjadi kontak fisik. Namun, dalam pelaksanaannya, peningkatan kelincahan dan keseimbangan sering kali tidak mendapatkan perhatian khusus dan hanya menjadi bagian kecil dari program pemanasan konvensional. Program FIFA 11+ dikenal sebagai metode yang dirancang secara sistematis dan telah banyak di terapkan di berbagai negara. sejumlah penelitian menunjukkan bahwa FIFA 11+ tidak hanya efektif dalam mencegah cedera, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan fungsional, termasuk kelincahan dan keseimbangan. Meskipun demikian, kajian komprehensif yang secara khusus menelaah dampak FIFA 11+ terhadap kedua aspek tersebut masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, tinjauan pustaka ini dilakukan dengan tujuan untuk menghimpun, menganalisis dan menyimpulkan berbagai hasil penelitian yang fokus pada pengaruh FIFA 11+ terhadap peningkatan kelincahan dan keseimbangan. Dengan demikian, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah yang kuat dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif bagi pemain sepakbola.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur review atau kajian pustaka sebagai pendekatan utama. Metode yang dilakukan yaitu mengumpulkan data dan menganalisis dari berbagai sumber literatur yang relevan. Proses pengumpulan dilakukan secara sistematis melalui pencarian di basis data ilmiah seperti (Google Scholar, PubMed, Scopus dan Science Direct). Kriteria inklusi dan eksklusi di terapkan untuk memastikan kualitas dan relevansi topik, tahun publikasi dan keabsahan sumber.

Metode dan Desain

Tabel 1. Kriteria Artikel

Kriteria	Penjelasan
Kriteria Inklusi	1. Artikel dipilih 5-10 tahun terakhir 2. Menggunakan Bahasa Indonesia dan Inggris 3. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui pencarian di basis data ilmiah (Google Scholar, Pubmed dan ScienceDirect)
Subjek Penelitian	Pemain sepak bola usia 10-30 tahun, laki-laki, dalam kondisi sehat
Jenis Study	Artikel dengan desain Eksperimental, RCT dan Literature Review
Kriteria Eksklusi	1. Jurnal tidak relevan dengan FIFA 11+, Keseimbangan dan Kelincahan 2. Artikel tidak tersedia <i>fulltext</i> 3. Bukan pada populasi pemain sepak bola

Penelitian ini fokus pada keseimbangan dan kelincahan pemain sepak bola, dengan menggunakan 2 alat ukur yaitu *Y Balance Test* (YBT), *Bass Test Modifikasi*, *Illinois Agility Test* (IAT), *Agility Run* dan *Jumping Test*.

Instrumen

Dalam literatur review ini, instrumen yang digunakan berupa dokumen dan artikel ilmiah yang telah dipublikasikan, khususnya yang

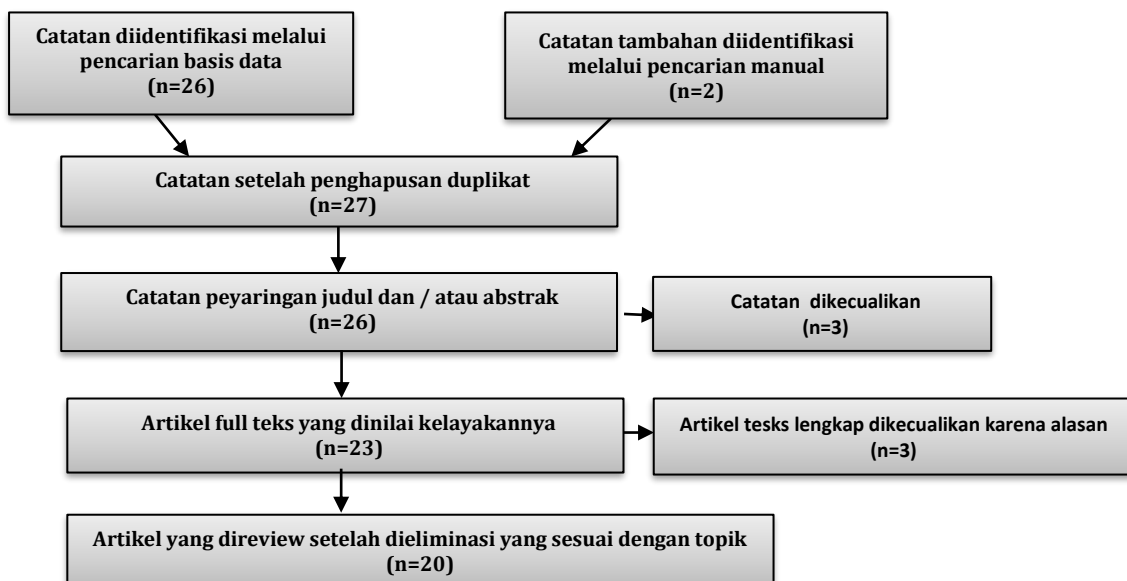
membahas mengenai implementasi dan evaluasi program FIFA 11+ dan pemanasan konvensional pada pemain sepak bola. Dari artikel yang didapat kemudian dianalisis berdasarkan indikator efektivitas seperti penurunan risiko cedera, peningkatan performa fisik (kecepatan, keseimbangan dan kelincahan), kekuatan otot dan fleksibilitas. Jelaskan mengenai instrumen yang digunakan, termasuk teknik pengembangannya (validitas & reliabilitas) apabila membuat sendiri.

Prosedur

Pada penelitian ini dilakukan tahapan sistematis dengan mengikuti prinsip literatur review dengan tujuan untuk membandingkan efektivitas program FIFA 11+ untuk peningkatan kelincahan dan keseimbangan pada pemain sepak bola. Adapun Langkah-langkah yang dilakukan prosedural yang dilakukan antara lain :

1. Mengidentifikasi topik dan rumusan masalah
2. Pencarian literatur dengan melakukan pencarian sistematis pada database : Google Scholar, PubMed dan ScienceDirect
3. Seleksi dan evaluasi literatur (berdasarkan judul, abstrak dan fulltext)
4. Ekstraksi dan sintesis data
5. Analisis komparatif
6. Pelaporan

Dari prosedur diatas, dijabarkan dalam flowcard di bawah ini :



Gambar 1. Tahapan sistematis penelitian

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) sebagai kerangka sistematis untuk membandingkan

temuan dari literatur yang telah di review. Untuk hasil analisis dengan menggunakan teknik PICO.

HASIL

Tabel 2. Artikel Review

Penulis (Tahun)	PICO	Deskripsi
(Paundra Perdana et al., 20204)	P	Atlet putra usia 10-12 tahun di sekolah sepak bola jatayu watukelir, sukoharjo
	I	Program warm-up FIFA 11+ for kids selama 6 minggu (18 sesi)
	C	Tidak ada kelompok pembading (desain : One group pretest – post test)
	O	Peningkatan keseimbangan dinamis (dinilai dengan <i>Bass Test Modifikasi</i>)
(Fitria Emily & Wibisono, 2021b)	P	Pemain sepak bola laki-laki usia rata-rata 17-30 tahun
	I	Program latihan FIFA 11+ (terutama bagian keseimbangan dan kelincahan)
	C	Tidak menggunakan fifa 11+ atau tanpa intervensi khusus
	O	Peningktana keseimbangan dinamis dan penurunan resiko cedera
(Sumartiningsih et al., 2023)	P	Pemain sepak bola muda dan pelatih sepak bola
	I	Program pemanasan FIFA 11+
	C	[rogram pemanasan konvensional (tidak menggunakan FIFA 11+
	O	Peningkatan kelincahan, keseimbangan dan penurunan resiko cedera
(Wirakusuma et al., 2024a)	P	Pemain sepak bola remaja U-17 dari SSB PERSEDAPIM (n=20)
	I	Program latihan FIFA 11+ selama 6 minggu, 3 kali per minggu
	C	Kondisi pemain sebelum intervensi (Pretest), tidak ada kelompok kontrol
	O	Peningkatan keseimbangan dinamis yang signifikan (diukur dengan <i>Y Balance Test</i>) nilai rata-rata meningkat dari 81,36 menjadi 101,81 (kaki kanan) dan dari 83,77 menjadi 101,54 (kaki kiri)
(Arede et al., 2025)	P	30 pemain sepak bola remaja laki-laki usia 11-15 tahun dari klub di Portugal
	I	FIFA 11+ warm-up program (dua periode latihan masing-masing 4 minggu, 2x/minggu, diselingi jeda 4 minggu)
	C	kelompok kontrol menggunakan pemanasan sepak bola tradisional (lari, peregangan)
	O	Peningkatan keseimbangan (<i>Y Balance Test</i> kanan dan kiri), kelincahan (<i>agility T- Test</i>), kecepatan lari 20 m, dan tinggi lompatan (CMJ dan VJ). Selain itu, peningkatan signifikan dalam <i>dribel</i> sukses dan intersepsi dalam permainan <i>small-side game</i> (SSG)
(Sadigursky et al., 2017)	P	Pemain sepak bola laki-laki dan Perempuan usia > 13 tahun (total 6.334 pemain dari 6 uji klinis acak di berbagai negara)
	I	Program pemanasan FIFA 11+ (dilakukan selama > 10 minggu, frekuensi 1-3 kali per minggu)
	C	Program pemanasan konvensional atau tanpa penggunaan FIFA 11+
	O	Penurunan cedera sebesar 30% secara keseluruhan (RR = 0.70; 95% CI : 0.52 – 0.93; p = 0.01), terutama cedera anggota Gerak bawah seperti lutut dan pergelangan kaki
(Febrianta et al., 2023)	P	42 pemain sepak bola klub universitas
	I	Program pemanasan FIFA 11+ pemain klub universitas yang dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 2x seminggu
	C	Tidak menggunakan latihan lain atau latihan konvensional
	O	Uji keseimbangan bangun berdiri setelah dilalukan program pemanasan FIFA 11+ terdapat 0 pemain dengan keseimhangan kurang, 10 pemain dalam kategory cukup baik, 19 pemain dalam

(Fitria Emily & Wibisono, 2021c)	P	kategori baik, dan 13 dalam kategori sangat baik dengan Tingkat signifikansi $p=0,021$ ($p<0,05$). Hasil Y Balance Test anterior sisi kanan pre dan post test terdapat perbedaan sebesar 13,43 cm, pada posteromedial kanan sebesar 7,65 cm dan posterolateral sisi kanan pre dan post test keduanya menunjukkan perbedaan sebesar 10,12 cm
	I	Pemain sepak bola laki-laki 17 – 30 tahun
	C	Latihan keseimbangan dinamis, termasuk program FIFA 11+ dan metode seperti <i>Ybalance Test</i> , <i>proprioceptive training</i> , <i>ankle balance taping</i>
	O	Tidak menggunakan latihan keseimbangan spesifik atau latihan konvensional biasa
(Anam et al., 2024)	P	Penurunan resiko cedera otot dan sendi, peningkatan kemampuan keseimbangan statis dan dinamis, hubungan signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kejadian cedera
	I	Anak laki-laki usia 11-12 tahun yang merupakan pemain sepak bola di sekolah sepak bola (SSB)
	C	Program pemanasan FIFA 11+ kids selama 12 minggu, dilakukan 2 kali per minggu sebelum latihan
	O	Tidak ada kelompok pembandingan secara eksplisit (desain <i>one-group pretest-posttest</i>), jadi perbandingan dilakukan antara skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada kelompok yang sama
(Wentzell et al., 2019)	P	Peningkatan kelincihan dinamis, yang diukur menggunakan <i>Illinois agility test</i> . Hasil menunjukkan peningkatan signifikan ($p=0,005$).
	I	Anak laki-laki usia 10-14 tahun yang aktif mengikuti aktivitas olahraga
	C	Program pemanasan FIFA 11+ kids selama 4 minggu
	O	Kelompok kontrol yang tidak diberikan FIFA 11+ kids
		Peningkatan keseimbangan statis dan dinamis yang diukur dengan <i>Modified Balance Test of Dynamic</i> dan <i>Stork Balance Stand Test</i> .

PEMBAHASAN

Program FIFA 11+ terbukti efektif untuk meningkatkan keseimbangan dinamis dan kelincihan pada pemain sepak bola dari berbagai kelompok usia dan level permainan. Berdasarkan beberapa artikel yang telah di kaji, mayoritas menunjukkan bahwa FIFA 11+ memberikan pengaruh positif terhadap performa fisik, terutama dalam hal menjaga stabilitas tubuh dan kemampuan mengubah arah secara cepat pada saat bermain.

Studi yang dilakukan oleh Paundra Perdana et al., (2024) menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *One – Group Pretest – Posttest Design*, intervensi yang diberikan berupa program FIFA 11+ *for kids* selama 6 minggu dengan instrument penelitian berupa *Modified Bass Test* untuk menilai keseimbangan dinamis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata Pretest sebesar 86,20 (kategori baik), meningkat menjadi 94,20 (kategori sangat baik) pada posttest. Selain itu, jumlah peserta yang memperoleh skor maksimum (100) juga mengalami peningkatan. Uji statistik *paired t-test* menunjukkan hasil signifikan yaitu T terhitung = 6,197 > t tabel = 2,068 dan p value = 0,000 ($p \leq 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik. Studi ini menyimpulkan bahwa program pemanasan FIFA

11+ *for kids* secara signifikan dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada atlet sepak bola usia 10-12 tahun, sejalan dengan temuan sebelumnya terkait efektivitas program dalam pengembangan kekuatan otot dan stabilitas tubuh anak-anak yang aktif dalam olahraga sepak bola. Studi lain oleh (Wirakusuma et al., 2024b), menggunakan desain penelitian Pre-eksperimental dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest* dimana intervensi FIFA 11+ dilakukan selama 6 minggu. Instrument pengukuran yang digunakan adalah Y Balance Test (YBT) untuk menilai keseimbangan dinamis, khususnya jangkauan kaki kanan dan kiri, hasil Pretest menunjukkan rata-rata jangkauan kaki kanan = 81,36 dan kaki kiri = 83,77, sedangkan hasil Posttest meningkat menjadi 101,81 untuk kaki kanan dan 101,54 untuk kaki kiri. Hasil Data berdistribusi normal ($p>0,05$), dan hasil uji *paired t-test* menunjukkan $p = 0,000$ pada kedua kaki ($p<0,05$) yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Studi ini menyimpulkan bahwa program FIFA 11+ efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada pemain sepak bola usia remaja (U-17). Selain keseimbangan, latihan ini juga melibatkan elemen kekuatan otot

tungkai, koordinasi, kecepatan serta pencegahan cedera.

Arede et al., (2025); Egesoy & Gümüşdağ, (2016) melaksanakan penelitian *Randomized Controlled Trial* menggunakan pendekatan *Two-Group Eksperimental with Control* masing-masing melibatkan 15 pemain. Kelompok eksperimen melakukan pemanasan FIFA 11+ dengan latihan terstruktur (lari perlahan, latihan kekuatan dan keseimbangan serta sprint dengan perubahan arah), sedangkan kelompok kontrol menggunakan pemanasan konvensional. Instrumen pengukuran yang digunakan antara lain *Y Balance Test*, *Countermovement Jump* (CMJ), *vertikal jump*, sprint 20M dan *Agility T-Test*. Hasil statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan pada keseimbangan ($Y\text{-Balance test} = p < 0,05$), lompatan vertikal (VJ dan CMJ = $p < 0,05$) dan sprint 20M dan *Agility T-test* = $p < 0,05$), yang menunjukkan efektivitas intervensi FIFA 11+ dalam meningkatkan performa fisik multidimensi.

temuan ini diperkuat oleh Febrianta et al., (2023) yang menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest*. program intervensi FIFA 11+ untuk menilai kecepatan, keseimbangan serta kekuatan otot tungkai bawah, instrumen pengukuran yang digunakan meliputi sprint 50M (untuk kecepatan), *standing stork test* (untuk kecepatan statis), *Y-Balance Test* (untuk keseimbangan dinamis) dan *vertikal jump* (untuk menilai kekuatan otot tungkai bawah). Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan pada keseimbangan statis ($P = 0,021$), keseimbangan dinamis semua arah pergerakan (anterior, posteromedial, posterolateral) dengan $p = 0,05$, kekuatan otot tungkai bawah dengan *vertikal jump* ($p = 0,000$) dan kecepatan lari sprint 50M ($P = 0,01$). studi ini mendukung efektivitas program FIFA 11+ dalam mengembangkan aspek-aspek fisik penting pada pemain sepak bola muda

Studi pendukung yang dilakukan oleh Anam et al., (2024), studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program FIFA 11+ kids terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola usia 11-12 tahun. Studi ini menggunakan desain *eksperimen kuantitatif* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*, intervensi berupa program pemanasan FIFA 11+ kids yang diberikan selama 12 minggu, sebanyak 2 kali per minggu sebelum sesi latihan reguler. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *illinois agility test*, yang merupakan alat ukur standar untuk menilai kemampuan kelincahan, khususnya dalam hal

perubahan arah dan kecepatan gerak. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam performa kelincahan, dengan skor rata-rata *pretest* sebesar 19,03 detik yang menurun menjadi 18,28 detik pada *posttest*. Analisis statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan bahwa intervensi FIFA 11+ kids memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kelincahan dinamis. Kajian ini memperkuat bukti bahwa program FIFA 11+ tidak hanya bermanfaat untuk pencegahan cedera, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan aspek performa fungsional, khususnya pada kelompok usia dini dalam sepak bola. Wentzell et al., (2019), mengevaluasi efektivitas program FIFA 11+ kids dalam meningkatkan keseimbangan pada anak-anak usia 10 hingga 14 tahun. Studi ini menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*, dan melibatkan 30 peserta yang dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen menjalani program FIFA 11+ kids selama 4 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keseimbangan adalah *Stork Balance Stand Test* untuk keseimbangan statis dan *Modified Bass Test of Dynamic Balance* untuk keseimbangan dinamis. Hasil analisis menunjukkan bahwa hanya kelompok intervensi yang mengalami peningkatan yang signifikan pada kedua jenis keseimbangan ($p < 0,05$). Studi ini menegaskan bahwa FIFA 11+ kids efektif dalam mengembangkan kontrol postural dan fungsi keseimbangan, yang esensial dalam mencegah cedera dan meningkatkan performa fisik pada anak yang aktif secara fisik.

Secara keseluruhan, program FIFA 11+ terbukti efektif untuk meningkatkan keseimbangan dinamis, memperkuat kelincahan dan pencegahan cedera jika dilakukan secara rutin minimal dilakukan 2 – 3 kali per minggu selama 6 – 10 minggu. Program FIFA 11+ mudah untuk diterapkan, tidak memerlukan alat-alat khusus dan dapat diintegrasikan sebagai pemanasan wajib dalam latihan harian permainan sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur, program FIFA 11+ merupakan metode latihan pemanasan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan dan keseimbangan dinamis pada pemain sepak bola. Program FIFA 11+ memberikan manfaat yang signifikan di berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak

hingga dewasa, serat berbagai level pemain baik amatir maupun profesional. Latihan FIFA 11+ dirancang secara sistematis untuk menguatkan otot inti, memperbaiki koordinasi gerak, serta meningkatkan kontrol tubuh. Selain untuk mendukung performa, program FIFA 11+ juga berkontribusi dalam menurunkan resiko cedera, khususnya cedera pada anggota gerak bawah seperti lutut dan pergelangan kaki. Dengan efektivitas yang telah dibuktikan secara ilmiah dan kemudahan implementasi, FIFA 11+ layak dijadikan bagian dari rutinitas pemanasan harian bagi pemain sepak bola terutama untuk meningkatkan performa fisik dan menjaga keselamatan selama bermain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyusunan literatur review ini. Apresiasi khusus disampaikan kepada para peneliti terdahulu yang karya-karyanya menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan kajian ini.

REFERENSI

- Abdullah, C. P. E. P., & Azhari, H. (2024). Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Mental Atlet Sepak Bola Fc Prima Selong. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1291–1301.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28327>
- Anam, K., Setiowati, A., Indardi, N., Irawan, F. A., Aditia, E. A., Amrulloh, A., Susanto, N., Eken, Ö., Setyawan, H., Pavlović, R., & Kozina, Z. (2024). The effect of FIFA 11+ kids warm-up program on agility in football: An experimental study. *Retos*, 56, 631–638.
<https://doi.org/10.47197/retos.v56.105659>
- Arede, J., Shang, X., Moran, J., Calleja-González, J., Travassos, B., Madruga-Parera, M., & Leite, N. (2025). Does the FIFA 11+ warm-up program positively shape both the physical and small-sided game performance of youth football players? *Intelligent Sports and Health*, 1(1), 22–29.
<https://doi.org/10.1016/j.ish.2024.12.004>
- Basrizal, R., Hauw Sin, T., Irawan, R., Soniawan, V., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2020). LATIHAN KEKELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN

KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2(3).

- Edis, Ç., Şen, M., & Özgür, S. (2023). Effects of different warm-up methods on endurance in soccer players: Comparison of conventional, FIFA 11+ and FIFA11+ plus self myofascial releasing warm-up methods. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(7), 1714–1720.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2023.07210>
- Egesoy, H., & Gümüşdağ, H. (2016). Available online at ijci.wcci-international.org International Journal of Curriculum and Instruction 14(3) The effect of FIFA 11+ training program on selected parameters in athletes. *International Journal of Curriculum and Instruction*.
<https://orcid.org/>
- Febrianta, Y., Dewangga, M. W., Kusnandar, K., Jati Kusuma, I., Nurcahyo, P. J., & Suryo Putro, W. A. (2023). Effects of FIFA 11+ program on speed, body balance and leg muscle power to prevent injury among football club university player. *Fizjoterapia Polska*, 23(2), 84–91.
<https://doi.org/10.56984/8ZG0DF44F>
- Firdaus, S. M., 1*, W., Pamungkas, H., Nidomuddin, M., Lufthansa, L., Artanty, A., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Eksakta, F., Keolahragaan, D., Kunci, K., Jasmani, K., & Bola, S. (2024). SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Analisa Kebugaran Jasmani melalui Parameter Tes Respirasi Pemain Sepak Bola Putri Pra PON Jawa Timur Info Artikel (Vol. 5).
<http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Fitranto, N., Prabowo, E., & Hale, L. A. (2021). DAMPAK PEMBERIAN FIFA 11 PLUS WARM UP TERHADAP KUALITAS POWER SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 4 KOTA TANGERANG. 1(2). <https://www.yrsa.ca/fifa-11>.
- Fitria Emily, N., & Wibisono, H. (2021a). LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN DYNAMIC BALANCE TERHADAP RESIKO TERJADINYA CEDERA PADA PEMAIN SEPAKBOLA. In *Indonesian Journal of Physiotherapy* (Vol. 1, Issue 1).
- Fitria Emily, N., & Wibisono, H. (2021b). LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN DYNAMIC BALANCE TERHADAP RESIKO TERJADINYA

- CEDERA PADA PEMAIN SEPAK BOLA. In *Indonesian Journal of Physiotherapy* (Vol. 1, Issue 1).
- Fitria Emily, N., & Wibisono, H. (2021c). LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN DYNAMIC BALANCE TERHADAP RESIKO TERJADINYA CEDERA PADA PEMAIN SEPAK BOLA. In *Indonesian Journal of Physiotherapy* (Vol. 1, Issue 1).
- Gök, U., Aka, H., Burak Aktuğ, Z., & Ibiş, S. (2023). Comparison of the effects of general warm-up and FIFA 11+ warm-up programs on Functional Movement Screen test scores and athletic performance. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 58(1), 15–20. <https://doi.org/10.47447/tjism.0709>
- Lopes, M., Lopes, S., Patinha, T., Araújo, F., Rodrigues, M., Costa, R., Oliveira, J., & Ribeiro, F. (2019). Balance and proprioception responses to FIFA 11+ in amateur futsal players: Short and long-term effects. *Journal of Sports Sciences*, 37(20), 2300–2308. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1628626>
- Panchal, R., Rizvi, M. R., Sharma, A., Ahmad, F., Hasan, S., Shaik, A. R., Seyam, M. K., Uddin, S., Ahamed, W. M., Iqbal, A., & Alghadir, A. H. (2025). Comparing the effectiveness of the FIFA 11+ warm-up and conventional warm-up in enhancing cyclist performance and mitigating injury risk. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91005-z>
- Pankaj, B. P., & Gill, M. A. (2021). Effect of FIFA 11+ Warm-Up Programme on Physical Performance Parameters in Male Collegiate Football Players: An Evidence based Study. *International Journal of Health Sciences and Research*, 11(8), 149–157. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20210822>
- Paundra Perdana, R., Sudarsono, S., Supriyoko, A., Andibowo, T., & Umar, T. (n.d.). *JURNAL KREATIF OLAHRAGA PENGARUH WARM UP FIFA 11+ FOR KIDS TERHADAP KESEIMBANGAN ATLET PUTRA USIA 10-12 TAHUN SEKOLAH SEPAK BOLA JATAYU WATUKELIR SUKOHARJOTAHUN 2024*.
- Pendidikan, J., Olahraga, J., Kesehatan, D., Anggara Wirakusuma, B., Abdullah, A., & Pribadi, H. P. (2024a). *GYMNASIA: PENGARUH PROGRAM FIFA11+ TERHADAP KESEIMBANGAN PEMAIN SEPAK BOLA SSB PERSEDPIM U-17*. 3(1), 214–219. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Pendidikan, J., Olahraga, J., Kesehatan, D., Anggara Wirakusuma, B., Abdullah, A., & Pribadi, H. P. (2024b). *GYMNASIA: PENGARUH PROGRAM FIFA11+ TERHADAP KESEIMBANGAN PEMAIN SEPAK BOLA SSB PERSEDPIM U-17*. 3(1), 214–219. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Sadigursky, D., Braid, J. A., De Lira, D. N. L., Machado, B. A. B., Carneiro, R. J. F., & Colavolpe, P. O. (2017). The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: A systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-017-0083-z>
- Sumartiningsih, S., Rahayu, S., Setiowati, A., Risdiyanto, A., Syahputri, W. R., Abiyu, R., Anas, S. A. I., Fauzi, I., Puspita, M. A., Ariyatun, A., & Gunawan, G. (2023). Edukasi Pencegahan Cedera Olahraga Melalui Warming Up FIFA 11+. *Journal of Community Empowerment*, 3(1), 50–54. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jce50>
- Trajković, N., Gušić, M., Molnar, S., Mačak, D., Madić, D. M., & Bogataj, Š. (2020). Short-term FIFA 11+ improves agility and jump performance in young soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062017>
- Vlachas, T., & Paraskevopoulos, E. (2022). The Effect of the FIFA 11+ on Injury Prevention and Performance in Football: A Systematic Review with Meta-Analysis. *BioMed*, 2(3), 328–340. <https://doi.org/10.3390/biomed2030026>
- Wentzell, M., Ezzat, A., Schneeberg, A., & Beach, C. (2019). Effects of the FIFA11+ warm-up program on speed, agility and vertical jump performance in adult female amateur soccer players. *International Physical Medicine & Rehabilitation Journal*, 4(5). <https://doi.org/10.15406/ipmrj.2019.04.00204>