



Sosialisasi dan Pendampingan FIFA 11+ *For Kids Programme* Bagi Siswa Sekolah Sepakbola di Kota Semarang sebagai Implementasi Kampus Merdeka

Yuwono¹, Anies Setiowati², Nanang Indardi³, Khoiril Anam⁴, Muhammad Muhibbi⁵

^{1,2,3,4}Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

⁵Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: ¹yuwonoikor@mail.unnes.ac.id, ²setiowatianies@mail.unnes.ac.id,
³nanangindardi@mail.unnes.ac.id, ⁴khoiril.ikor@mail.unnes.ac.id, ⁵muhibbi@unimus.ac.id

Abstrak. Pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang dihadapi mitra adalah masih adanya kejadian kasus cedera pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) di Kota Semarang, baik saat latihan atau bertanding, serta belum diterapkannya program pencegahan cedera yang spesifik bagi pesepakbola kelompok umur 7-13 tahun. Solusi yang ditawarkan oleh kelompok pengabdian yaitu dengan melakukan sosialisasi dan pendampingan kepada pelatih dan siswa tentang program *FIFA 11+ For Kids* bagi Pesepakbola Usia 7-13 Tahun sebagai Implementasi Kampus Merdeka. Secara detail, kegiatan pengabdian ini dapat diperinci sebagai berikut: 1) Sosialisasi tentang program *FIFA 11+ for Kids*, dan 2) Pendampingan saat latihan tentang pelaksanaan program *FIFA 11+ for Kids*. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini sudah terlaksana dengan baik dan mendapatkan antusias yang tinggi dari peserta pengabdian. Hal ini dapat dilihat dari kesungguhan siswa SSB New Star saat peragaan Pemanasan *FIFA 11+ for Kids* selama kegiatan pengabdian berlangsung.

Kata Kunci: FIFA 11+ Kids, Sekolah_Sepakbola, Kampus_Merdeka

Abstract. This service to the community is motivated by the problems faced by partners, namely that there are still cases of injuries among Football School (SSB) students in Semarang City, either during training or competing, and the implementation of a specific injury prevention program for footballers in the 7-13 years age group. The solution offered by the service group is to provide outreach and assistance to coaches and students about the *FIFA 11+ For Kids* program for Footballers Aged 7-13 Years as an Independent Campus Implementation. In detail, this service activity can be broken down as follows: 1) Socialization about the *FIFA 11+ for Kids* program, and 2) Assistance during training regarding the implementation of the *FIFA 11+ for Kids* program. This community service activity was carried out well and received high enthusiasm from the service participants. This can be seen from the seriousness of the SSB New Star students during the *FIFA 11+ for Kids* Warm-up demonstration during the service activity.

Keywords: *FIFA 11+ Kids, Soccer_School, Kampus_Merdeka*

PENDAHULUAN

Cedera merupakan sebuah momok yang menakutkan bagi atlet sepakbola (van Beijsterveldt et al., 2013)(Ardern et al., 2018). Cedera olahraga merupakan rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh yang timbul saat berolahraga (R Rössler et al., 2015)(Neto et al., 2016). Cedera olahraga memainkan peran penting dalam karier seorang atlet, di mana cedera biasanya menjadi alasan utama berhentinya karier seorang atlet (Eshghi et al., 2020)(Ristolainen et al., 2012). Pencegahan cedera merupakan upaya yang perlu dilakukan untuk meminimalkan risiko terjadinya cedera pada atlet. Penelitian-penelitian sudah banyak dilakukan untuk mengetahui cara pencegahan cedera olahraga. Misalnya dalam cabang olahraga sepakbola, FIFA 11+ merupakan program pemanasan yang efektif dalam mengurangi risiko cedera pada pemain sepak bola (Lopes et al., 2020)(R Rössler et al., 2016)(Shahrbanian et al., 2020)(Hammes et al., 2015). Pada cabang olahraga basket, pencegahan cedera difokuskan pada cedera ACL dengan menerapkan program latihan cedera ACL (Dwikusworo, 2010). Penelitian pada sepak takraw menunjukkan bahwa lokasi cedera yang paling banyak dialami pemain berposisi server dan *killer/spiker* adalah pada ankle dengan jenis cedera *sprain* ketika melakukan gerakan *serve* dan *spike* (Khairunnisa & Pitriani, 2019).

Penelitian di Inggris, cedera yang dialami anak usia sekolah pada saat kegiatan olahraga sebesar 3-11%. Tetapi terjadinya cedera serius hanya sekitar 0,69% pertahun. Pada anak usia dibawah 12 tahun, cedera olahraga yang dialami masih sangat sedikit. Sehingga olahraga suatu kegiatan yang aman bagi anak-anak prapubertal. Namun, peningkatan tajam terjadi cedera pada anak usia 14 tahun terutama pada anak laki-laki. Cabang olahraga yang memiliki presentase resiko terbesar terjadinya cedera yaitu sepak bola, sebesar 63%. Presentase pada bagian tubuh yang mengalami cedera antara lain pada ekstremitas atas sebesar 43,85. Pada ekstremitas bawah sebesar 34,5%. Serta bagian kepala leher sebesar 16%. Tipe cedera yang umum terjadi yaitu sprain sebesar 61%, fraktur sebesar 23%, strain sebesar 9%, dan lecet sebesar 7% (Shanmugam & Maffulli, 2008).

Resiko cedera yang menghantui atlet usia dini menjadi hal yang tidak boleh diabaikan oleh setiap pelaku olahraga (Hrysonmallis, 2013)(Anam, Nurrachmad, et al., 2022a)(van Beijsterveldt et al., 2013). FIFA sebagai federasi sepakbola internasional telah mengeluarkan program pencegahan cedera bagi pesepakbola usia 7-13 tahun yaitu dengan nama *FIFA 11+ for Kids* (R Rössler et al., 2015)(Roland Rössler et al., 2018)(Spurrier, 2019). Program FIFA 11+ for kids adalah sebuah program pemanasan yang menggantikan program pemanasan biasa dilakukan sebelum berlatih, dan bertujuan sebagai program pencegahan cedera pada pemain sepak bola (Zarei et al., 2020)(Teixeira et al., 2021)(Risdiyanto, 2021). *FIFA Medical Assessment And Research Center* (F-MARC) merancang *FIFA 11+ for Kids* yaitu untuk anak-anak, namun tetap mempertimbangkan aspek pubertas dan cedera anak yang lebih umum. Program pemanasan ini telah dirancang untuk meningkatkan orientasi spasial, prediksi dan perhatian, meningkatkan stabilitas tubuh dan koordinasi gerakan, dan akhirnya mengajarkan teknik pendaratan yang tepat (Anam, Sumartiningsih, et al., 2022)(Anam, Nurrachmad, et al., 2022b)(Zarei et al., 2018).

Kampus Merdeka merupakan bagian dari kebijakan Merdeka Belajar oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia yang memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan sesuai bakat dan minat dengan terjun langsung ke dunia kerja sebagai persiapan karier masa depan (Kemendikbud, 2022). Latar Belakang dari Program ini yaitu dalam rangka menyiapkan mahasiswa menghadapi perubahan sosial, budaya, dunia kerja dan kemajuan teknologi yang pesat, kompetensi mahasiswa harus disiapkan untuk lebih gayut dengan kebutuhan zaman. *Link and match* tidak saja dengan dunia industri dan dunia kerja tetapi juga dengan masa depan yang berubah dengan cepat. Perguruan Tinggi dituntut untuk dapat merancang dan

melaksanakan proses pembelajaran yang inovatif agar mahasiswa dapat meraih capaian pembelajaran mencakup aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara optimal dan selalu relevan (Jenderal & Tinggi, 2020). Salah satu Dunia Industri yang dapat di *link and match* kan dengan Perguruan Tinggi adalah Dunia Industri Olahraga. Mahasiswa disiapkan untuk memenuhi kebutuhan dari Industri Olahraga itu sendiri, dengan diterjunkan secara langsung ke dalam Dunia Industri Olahraga.

Analisis situasi yang dilakukan kelompok pengabdian untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Metode ini dilakukan secara langsung ke tempat Mitra Pengabdian kepada Masyarakat yaitu Askot PSSI Kota Semarang dan salah satu SSB di kota Semarang yaitu Diklat Sepakbola Diponegoro Muda Semarang. Metode observasi, wawancara, dan dokumentasi ini dipilih karena sesuai dengan data kualitatif yang ingin diperoleh oleh kelompok pengabdian. Data yang telah diperoleh yaitu tentang permasalahan yang dihadapi mitra, selanjutnya akan dianalisis untuk dicarikan solusi.

Kelompok pengabdian melakukan observasi secara langsung ke tempat mitra pengabdian yaitu Kantor Askot PSSI Kota Semarang dan tempat latihan Diklat Sepakbola Diponegoro Muda Semarang. Observasi dilakukan pada jam operasional kantor dan jam kegiatan latihan rutin yang dilaksanakan di lapangan sepakbola Universitas Diponegoro di Tembalang Semarang.



Gambar 1. Observasi langsung ke SSB di Kota Semarang (SSB Tunas Sakti dan Diklat Sepakbola Diponegoro Muda Semarang)

Wawancara dilakukan kelompok pengabdian dengan subyek wawancara adalah Staff ASKOT PSSI Kota Semarang yaitu Bpk. Adji, serta Pelatih Kepala Diklat Sepakbola Diponegoro Muda Semarang yaitu Bpk. Sumardi Widodo. Subyek wawancara tersebut dipilih karena memiliki pengalaman mengurus sekolah sepakbola di Kota Semarang dan juga menjadi pelatih dan pengurus serta memiliki informasi yang luas tentang permasalahan yang sedang dihadapi mitra. Selain itu, wawancara juga dilakukan kepada pengurus Asosiasi Sepakbola Kota Semarang Bpk. Agung yang mengurus liga SSB di Kota Semarang.

Dokumen yang diperoleh kelompok pengabdian yaitu berupa dokumen Daftar SSB di Kota Semarang, Jadwal Kejuaraan SSB di Kota Semarang, SK kepengurusan Diklat Sepakbola Diponegoro Muda Semarang, program latihan Diklat Sepakbola Diponegoro Muda, daftar pemain, dan daftar prestasi Diklat Sepakbola Diponegoro Muda Semarang.

Permasalahan yang dihadapi mitra pengabdian kepada masyarakat ditemukan setelah kelompok pengabdian melakukan analisis situasi ke tempat mitra. Permasalahan yang

dihadapi mitra adalah masih adanya kejadian kasus cedera pada siswa sekolah sepakbola di kota Semarang, dan pada salah satu SSB yaitu Diklat sepakbola Diponegoro Muda juga ditemukan kasus cedera olahraga baik saat latihan atau bertanding, serta belum diterapkannya program pencegahan cedera yang spesifik bagi pesepakbola kelompok umur 7-13 tahun. Hal ini bisa dilihat dari kondisi bahwa pelatih masih menerapkan pola pemanasan seperti pada umumnya, yaitu lari keliling lapangan dan peregangan sebelum latihan inti. Hal ini karena ketidaktahuan pelatih tentang program pencegahan yang cedera yang dikeluarkan oleh FIFA yaitu program FIFA 11+ *for Kids*. Program *FIFA 11+ for Kids* ini merupakan program pencegahan cedera yang dirancang untuk meningkatkan orientasi spasial, prediksi dan perhatian, meningkatkan stabilitas tubuh dan koordinasi gerakan, dan akhirnya mengajarkan teknik pendaratan yang tepat.

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan, maka didapatkan permasalahan dari mitra pengabdian yang harus segera diselesaikan. Permasalahan tersebut adalah para pelatih SSB di kota Semarang belum menerapkan program *FIFA+ Kids* dalam latihannya untuk pencegahan cedera. Hal ini merupakan permasalahan yang perlu ditangani segera oleh tim pengabdian, agar dalam proses latihan dan bertanding dapat meminimalisir terjadinya cedera.

METODE

Permasalahan yang dihadapi mitra adalah kurangnya pemahaman dan informasi tentang program pencegahan cedera yang spesifik bagi pesepakbola anak-anak. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini akan menggunakan beberapa metode untuk memecahkan permasalahan tersebut. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dikemas dengan menggunakan pendekatan sosialisasi dan praktik langsung ke lapangan. Kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi dan praktikum.

A. Langkah-langkah Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian, dan tahap penyusunan laporan dan publikasi.

Tahap Persiapan

Pada tahap ini kelompok pengabdian melakukan survei ke tempat mitra pengabdian masyarakat yaitu ASKOT PSSI Kota Semarang dan salah satu SSB yaitu Diklat Sepakbola Diponegoro Muda untuk mengetahui segala permasalahan yang di hadapi oleh mitra pengabdian dan juga melakukan analisis situasi. Setelah dilakukan survei ke tempat mitra, didapat permasalahan yang sedang dihadapi mitra yaitu dalam hal belum mengetahuinya program pencegahan cedera yang spesifik untuk pesepakbola anak-anak. Melihat kondisi ini, kelompok pengabdian menawarkan solusi untuk melakukan pengabdian masyarakat untuk memecahkan permasalahan tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah dengan melakukan sosialisasi dan pendampingan program FIFA 11+ Kids sebagai program pencegahan cedera untuk pesepakbola anak usia 7-13 tahun.

Tahap Pelaksanaan Pengabdian

Pada Tahap ini kelompok pengabdian melaksanakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan solusi yang ditawarkan atas permasalahan yang dihadapi mitra pengabdian. Solusi yang ditawarkan yaitu Sosialisasi dan Pendampingan FIFA 11+ Kids.

1. Kegiatan Sosialisasi FIFA 11+ Kids

Pada kegiatan yang pertama yaitu sosialisasi FIFA 11+ Kids yang dilakukan dengan metode ceramah, diskusi serta praktik. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan atau berkoordinasi dengan mitra. Peserta sosialisasi ini adalah para pelatih dan siswa SSB di Kota Semarang.

2. Kegiatan Pendampingan FIFA 11+ Kids

Pada kegiatan yang kedua yaitu pendampingan pelaksanaan FIFA 11+ Kids yang dilakukan dengan pendekatan praktik langsung saat latihan. Kegiatan ini dilaksanakan bersama dengan mahasiswa dan pelatih untuk secara langsung mempraktikkan FIFA 11+ Kids dalam proses latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Sosialisasi yang dilakukan oleh tim dosen pengabdian Universitas Negeri Semarang yang diketuai oleh Yuwono, S.Si., M.Pd. dengan judul “Sosialisasi dan Pendampingan FIFA 11+ *for Kids Programme* bagi Siswa Sekolah Sepakbola di Kota Semarang sebagai Implementasi Kampus Merdeka” telah dilaksanakan pada Senin, 10 Juli 2023. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SSB New Star Kota Semarang sebagai salah satu bentuk implementasi prinsip Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Dalam kegiatan pengabdian ini, Yuwono, S.Si., M.Pd. dibantu oleh tiga anggotanya yaitu Khoiril Anam S.Si., M.Or, dr. Anies Setiowati, M.Gizi, dan Nanang Indardi, S.Si., M.Si.Med. Sosialisasi yang dilaksanakan oleh tim dosen pengabdian ini membahas mengenai program pemanasan FIFA 11+ *for kids* sejak dini. Tujuan dari kegiatan pengabdian berupa sosialisasi ini adalah untuk memberikan edukasi kepada pelatih dan pemain sepakbola usia dini tentang cara melakukan pemanasan yang benar sesuai dengan ketentuan yang sudah dibuat oleh FIFA (*Federation International Football Association*) untuk menghindari kemungkinan cedera yang mungkin dapat dialami oleh pemain.

Sosialisasi ini sangat diterima dengan baik oleh pelatih serta staf pengurus SSB New Star Kota Semarang kelompok kelahiran 2011-2012. Mereka sangat antusias dengan adanya program ini dikarenakan program ini selaras dengan apa yang dibutuhkan oleh pelatih sepakbola dan pemain sepakbola dalam mengurangi risiko cedera saat berlatih maupun bertanding.

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 15 pemain sepakbola dari SSB New Star Kota Semarang dengan kelompok kelahiran tahun 2011-2012. Sosialisasi ini dilaksanakan di lapangan Sitrombo, Kelurahan Pakintelan, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang. Saat melaksanakan kegiatan sosialisasi, tim pengabdian memanggil instruktur yang terpercaya dan ahli untuk dapat membantu memberikan materi serta praktek pemanasan FIFA 11+ *for kids* yaitu Mario Melandri Djoenaedi dan Arya Satriatama Kusuma. Mereka berdua merupakan pemain sepakbola asal Kota Semarang.



Gambar 2. Persiapan pemain SSB New Star bersama instruktur

Kegiatan sosialisasi ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu proses pemberian materi dengan cara metode ceramah, kemudian praktik lapangan bersama dengan instruktur. Setelah kedua tahap tersebut, selanjutnya adalah pemberian kenang-kenangan oleh tim dosen pengabdian kepada SSB New Star Kota Semarang berupa cone. Kenang-kenangan ini

dimaksudkan agar pemain dan pelatih memiliki peralatan yang lengkap dalam melakukan pemanasan FIFA 11+ *for kids* sehingga dapat menurunkan risiko cedera bagi pemain sepakbola usia dini terutama bagi pemain sepakbola dari SSB New Star Kota Semarang.



Gambar 3. Penyerahan kenang-kenangan oleh tim pengabdian kepada SSB New Star

B. PEMBAHASAN

Pemanasan FIFA 11+ *for Kids* merupakan rangkaian gerakan untuk pemanasan sebelum melakukan latihan dengan tujuan sebagai program untuk pencegahan pemain sepak bola usia dini pada saat bermain. Program ini dirancang sebagai pemanasan untuk menguatkan otot inti, promosi kontrol neuromuskular keseimbangan, plyometric serta kelincahan yang tepat pada semua latihan, memastikan posisi dan postur tubuh yang baik dan kontrol tubuh yang tepat. Dengan menerapkan pemanasan FIFA 11+ *for kids*, dapat juga meningkatkan keterampilan motorik khususnya pada kelincahan, keseimbangan dinamis, daya lompat, serta keterampilan teknis. Peralatan yang dibutuhkan dalam proses pemanasan FIFA 11+ *for kids* adalah bola sepak, cone corong, stopwatch, pita pengukur, serta dilakukan pada permukaan rata dan tidak keras seperti lapangan sepakbola.

Dalam melakukan pemanasan FIFA 11+ *for kids* membutuhkan instrumen berupa gerakan pemanasan sebelum berlatih dengan tujuan untuk pencegahan cedera. Program pemanasan ini terdiri dari 7 *exercise* dan memiliki 5 level tiap masing-masing *exercise*. Gerakan-gerakan tersebut adalah *alertness running game*, *skating jump*, *single-leg stance*, *peress-ups*, *ssingle- leg jumps*, *spiderman*, and *sideways roll*. Masing-masing gerakan tersebut memiliki fokus yang berbeda-beda.

Alertness running game berfokus pada peningkatan keseimbangan dan koordinasi, peralatan yang dibutuhkan dalam melakukan *exercise* ini adalah bola sepak dan 4 buah kun corong. Terdapat 5 level dalam melakukannya yaitu *listen for the stop command*, *watch for the stop command*, *ball in the hands and listen for the stop command*, *ball in the hand and watch for the stop command*, *dribble with the ball and listen for the stop command*.

Skating jumps berfokus pada peningkatan stabilitas ankle dan lutut, peralatan yang dibutuhkan dalam melakukan *skating jumps* adalah bola sepak dan kun corong berjumlah 4 buah. Terdapat 5 level yaitu *learning how to land*, *all in both hands*, *balancing with the ball in one hand*, *dropping the ball on the ground*, dan *dynamic balancing with ball*.

Single-leg stance berfokus pada peningkatan keseimbangan tubuh, peralatan yang dibutuhkan yaitu bola sepak dan stopwatch. Terdapat 5 langkah dalam prosedur pelaksanaannya yaitu *throwing the ball*, *thworing the ball and moving it around the free leg*, *passing game*, *throwing the ball and passing back without touching the ground*, dan *testing the partner's balance*.

Press-up berfokus pada peningkatan otot inti dan lengan, peralatan yang dibutuhkan yaitu bola sepak dan stopwatch. Prosedur pelaksanaannya dibagi menjadi 5 yaitu *tunnel, forearm support; shin resting on ball, rolling the ball around the hands, rolling the ball between hands and feet, dan hands on the ball.*

Single-leg jumps berfokus pada memperkuat otot kaki, keseimbangan, dan koordinasi, peralatan yang dibutuhkan adalah bola sepak dan stopwatch. Prosedur pelaksanaannya yaitu *forwards, back and forth, sideways, the coach indicates the direction, dan the coach indicates the direction; ball in both hands.*

Spiderman berfokus pada memperkuat otot ini dan paha belakang, peralatan yang digunakan yaitu bola sepak, stopwatch, dan pita pengukur. Terdapat 5 level dalam pelaksanaannya yaitu *stroking the ball, proper stretch, the crab, dribbling, dan ball bearing.*

Sideways roll berfokus pada belajar untuk menjatuhkan badan dan berguling, kegiatan ini dilakukan di permukaan rata dan tidak keras. Langkah-langkah pelaksanaannya yaitu *squatting position, slowly from a standing position, dynamically from a standing position, from a slow walk, dan forward movement.*

Setelah melakukan observasi secara langsung, tim dosen pengabdian menemukan masih ada kasus cedera olahraga yang terjadi kepada pemain sepakbola usia dini baik pada saat berlatih maupun bertanding, serta belum ada penerapan program yang spesifik terkait penanganan cedera olahraga pemain sepakbola kelompok usia 7-13 tahun. Maka dari itu, tim pengabdian melakukan sosialisasi dan pendampingan FIFA 11+ *for kids programme* bagi siswa sekolah sepakbola di Kota Semarang.

Sosialisasi program FIFA 11+ *for kids* ini diberikan kepada pelatih dan pemain sepakbola usia dini dengan metode ceramah, diskusi, dan praktik lapangan. Dalam sosialisasi ini, tim dosen pengabdian juga bekerjasama dengan mitra pengabdian yaitu ASKOT PSSI Kota Semarang untuk mengkoordinir serta memfasilitasi kegiatan pengabdian yang berupa sosialisasi. Pada proses sosialisasi ini, pelatih dan pemain sepakbola usia dini dari SSB New Star diberikan materi tentang pemanasan FIFA 11+ *for Kids*. Selain diberikan materi, pemain dan pelatih juga diberikan contoh yang benar saat melakukan pemanasan tersebut.

Setelah pemberian materi melalui metode ceramah dan diskusi selesai, selanjutnya adalah praktik lapangan bersama dengan instruktur yang merupakan pemain sepakbola asal Kota Semarang yaitu Mario dan Arya. Saat melakukan praktik lapangan pemanasan FIFA 11+ *for Kids*, terlihat pelatih dan pemain sepakbola usia dini sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Mereka melakukan praktik pemanasan dengan penuh semangat dan sungguh-sungguh.



Gambar 4. Proses latihan pemanasan FIFA 11+

Kegiatan selanjutnya, setelah sosialisasi adalah kegiatan pendampingan penerapan FIFA 11+ *for Kids* dalam latihan. Metode pendekatan yang dilakukan untuk kegiatan pendampingan ini adalah dengan terjun langsung ke lapangan saat pelatih dan siswa sekolah sepakbola sedang latihan. Dalam kegiatan pendampingan ini, tim dosen pengabdian juga bekerjasama dengan mitra pengabdian untuk mengkoordinasikan pelatih dan siswa dapat melakukan praktik program pencegahan cedera FIFA 11+ *for kids* secara mandiri.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini sudah terlaksana dengan baik dan mendapatkan antusias yang tinggi dari peserta pengabdian. Hal ini dapat dilihat dari kesungguhan siswa SSB New Star saat peragaan Pemanasan FIFA 11+ *for Kids* selama kegiatan pengabdian berlangsung. Dalam melakukan pemanasan FIFA 11+ *for kids* membutuhkan instrumen berupa gerakan pemanasan sebelum berlatih dengan tujuan untuk pencegahan cedera. Program pemanasan ini terdiri dari 7 *exercise* dan memiliki 5 level tiap masing-masing *exercise*. Gerakan-gerakan tersebut adalah *alertness running game, skating jump, single-leg stance, peress-ups, ssingle- leg jumps, spiderman, and sideways roll*. Masing-masing gerakan tersebut memiliki fokus yang berbeda-beda

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., Nurrachmad, L., Setiowati, A., Indardi, N., Yuwono, Irawan, F. A., Gulsirirat, P., Susanto, N., & Pranoto, N. W. (2022a). Journal Sport Area Application of FIFA 11 + Kids : Method to minimize sports injuries in youth football. *Journal Sport Area*, 7(2), 289–297. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).9467](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).9467)
- Anam, K., Nurrachmad, L., Setiowati, A., Indardi, N., Yuwono, Irawan, F. A., Gulsirirat, P., Susanto, N., & Pranoto, N. W. (2022b). Application of FIFA 11+ Kids: Method to minimize sports injuries in youth football. *Journal Sport Area*, 7(2), 262–270. [https://doi.org/10.25299/SPORTAREA.2022.VOL7\(2\).9467](https://doi.org/10.25299/SPORTAREA.2022.VOL7(2).9467)
- Anam, K., Sumartiningsih, S., Permana, D. F. W., Nurfadhila, R., & Aditia, E. A. (2022). FIFA 11+ kids can increase muscle strength: A 12 weeks treatment. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 189–200. https://doi.org/10.29407/JS_UNPGRI.V8I2.18059
- Ardern, C. L., Ekås, G., Grindem, H., Moksnes, H., Anderson, A., & Chotel, F. (2018). 2018 International Olympic Committee consensus statement on prevention , diagnosis and management of paediatric anterior cruciate ligament (ACL) injuries. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 26(4), 989–1010. <https://doi.org/10.1007/s00167-018-4865-y>
- Dwikusworo, E. P. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Widya Karya.
- Eshghi, S., Zarei, M., Abbasi, H., & Alizadeh, S. (2020). The Effect of Shoulder Injury Prevention Program on Shoulder Isokinetic Strength in Young Male Volleyball Players Isokinetic Strength in Young Male Volleyball Players. *Research in Sports Medicine*, 00(00), 1–12. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1860050>

- Hammes, D., aus der Fünten, K., Kaiser, S., Frisen, E., Bizzini, M., & Meyer, T. (2015). Injury prevention in male veteran football players – a randomised controlled trial using “FIFA 11+.” *Journal of Sports Sciences*, 33(9), 873–881. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.975736>
- Hrysomallis, C. (2013). Injury Incidence , Risk Factors and Prevention in Australian Rules Football. *Sports Medicine*, 43, 339–354. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0034-0>
- Jenderal, D., & Tinggi, P. (2020). *Buku Panduan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka*.
- Kemendikbud. (2022). *Home / Merdeka Belajar - Kampus Merdeka*. <https://kampusmerdeka.kemdikbud.go.id/>
- Khairunnisa, A., & Pitriani, P. (2019). Sepak takraw Players Injuries Event. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.624>
- Lopes, M., Oliveira, J., & Ribeiro, F. (2020). Injury prevention in futsal players: is the FIFA 11+ a simple answer to a complex problem? *Physical Therapy Reviews*, 25(2), 96–105. <https://doi.org/10.1080/10833196.2020.1731177>
- Neto, M. G., Conceição, C. S., Jorge, A., Lima, A. De, Sousa, C. S. De, Carvalho, V. O., Luciano, F., & Jesus, A. De. (2016). Effects of the FIFA 11 training program on injury prevention and performance in football players: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 31(5), 651–659. <https://doi.org/10.1177/0269215516675906>
- Risdiyanto, A. (2021). *Pengaruh Warm-Up FIFA 11+ terhadap Kemampuan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Usia (9-12 Tahun)*. Universitas Negeri Semarang.
- Ristolainen, L., Kettunen, J. A., Kujala, U. M., & Heinonen, A. (2012). Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 274–282. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566365>
- Rössler, R, Donath, L., Bizzini, M., & Faude, O. (2015). A new injury prevention programme for children’s football – FIFA 11+ Kids – can improve motor performance: a cluster-randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 549–556. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1099715>
- Rössler, R, Donath, L., Bizzini, M., & Faude, O. (2016). A new injury prevention programme for children’s football – FIFA 11+ Kids – can improve motor performance: a cluster-randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 549–556. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1099715>
- Rössler, Roland, Junge, A., Bizzini, M., Verhagen, E., Chomiak, J., aus der Fünten, K., Meyer, T., Dvorak, J., Lichtenstein, E., Beaudouin, F., & Faude, O. (2018). A Multinational Cluster Randomised Controlled Trial to Assess the Efficacy of ‘11+ Kids’: A Warm-Up Programme to Prevent Injuries in Children’s Football. *Sports Medicine*, 48(6), 1493–1504. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0834-8>
- Shahrbanian, S., Alikhani, S., & Hackney, M. A. A. C. H. (2020). Physical Activity for Improving the Immune System of Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Altern Ther Health*

Med, 26, 117–125. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33245704/>

Shanmugam, C., & Maffulli, N. (2008). Sports injuries in children. *British Medical Bulletin*, 86(1), 33–57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldn001>

Spurrier, D. (2019). Critically appraised paper: The ‘ 11 1 Kids ’ warm-up program performed at least once a week reduces severe and lower extremity injuries in children playing football. *Journal of Physiotherapy*, 65, 53. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2018.10.001>

Teixeira, V. A., Queiroz, T. M., Leão, I. V., Innecco, L. D. G., Marcelino, E. L., & Lobato, D. F. M. (2021). FIFA 11+ Kids program effects on jump kinetics in soccer players – A randomized controlled clinical trial. <https://doi.org/10.1080/15438627.2021.2010204>. <https://doi.org/10.1080/15438627.2021.2010204>

van Beijsterveldt, A. M. C., van der Horst, N., van de Port, I. G. L., & Backx, F. J. G. (2013). How Effective are Exercise-Based Injury Prevention Programmes for Soccer Players? *Sports Med*, 43, 257–265. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0026-0>

Zarei, M., Abbasi, H., Namazi, P., Asgari, M., Rommers, N., & Rössler, R. (2020). The 11+ Kids warm-up programme to prevent injuries in young Iranian male high-level football (soccer) players: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(5), 469–474. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.12.001>

Zarei, M., Namazi, P., Abbasi, H., Noruzyan, M., Mahmoodzade, S., & Seifbarghi, T. (2018). The Effect of Ten-Week FIFA 11+ Injury Prevention Program for Kids on Performance and Fitness of Adolescent Soccer Players. *Asian Journal of Sports Medicine*, 9(3), 1–8. <https://doi.org/10.5812/asjms.61013>