



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/24789><https://doi.org/10.26877/jpom.v6i3.24789>

Penerapan Program *FIFA 11+ Kids* bagi Pesepakbola Usia Dini dalam Mencegah Cedera Olahraga

Awang Firmansyah*, **Achmad Widodo**, **Heri Wahyudi**, **Afif Rusdiawan**, **Soni Sulistyarto**, **Muhammad Reza Aziz Prasetya**
Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2025-08-27

Revised 2025-09-30

Accepted 2025-10-02

Available 2025-10-16

Keywords:

Early childhood sports, Injury prevention, Soccer, Socialization

Kata Kunci:

Olahraga usia dini, Pencegahan cedera, Sepakbola, Sosialisasi

Abstract

Sports injuries in children are a problem that can have long-term effects on physical development. One effective strategy is the implementation of a structured warm-up program such as FIFA 11+ Kids. This activity aims to increase coaches' and parents' knowledge about the importance of injury prevention through education on proper warm-ups. The program is implemented through an educational approach, accompanied by pre-test and post-test evaluations to measure the level of understanding among coaches and parents before and after the program. The results showed a significant increase in scores on the post-test compared to the pre-test, indicating the program's effectiveness in improving participants' understanding. Thus, education based on FIFA 11+ Kids can serve as a strategic tool in efforts to prevent sports injuries in children and is recommended for sustained implementation in early-age sports training programs.

Cedera olahraga pada anak merupakan permasalahan yang dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan fisik. Salah satu strategi yang efektif adalah penerapan program pemanasan terstruktur seperti FIFA 11+ Kids. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pelatih dan orang tua mengenai pentingnya pencegahan cedera melalui edukasi terkait pemanasan yang tepat. Sosialisasi dilaksanakan melalui pendekatan edukatif disertai evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman pelatih dan orangtua sebelum dan sesudah sosialisasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor secara signifikan pada post-test dibandingkan dengan pre-test, yang menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman peserta. Dengan demikian, edukasi berbasis FIFA 11+ Kids dapat menjadi sarana strategis dalam upaya pencegahan cedera olahraga pada anak, dan direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan dalam program pelatihan olahraga usia dini.

✉ Correspondence Address : Gedung U3 Kampus Lidah UNESA Jl.

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

Lidah Wetan Kec. Lakarsantri Kota Surabaya, Jawa Timur 60213

E-mail : awangfirmansyah@unesa.ac.id

A. PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan digemari oleh berbagai kalangan, dengan lebih dari 265 juta pemain sebagian besar adalah anak muda (Gómez, 2023). Di Indonesia sendiri, perkembangan sepak bola usia dini cukup pesat dengan banyaknya sekolah sepak bola (SSB) yang aktif membina atlet muda (Wijaya, 2021). Namun, seiring meningkatnya intensitas latihan dan pertandingan, kasus cedera pada pemain usia dini juga sering terjadi (Nurwahida, 2019). Sebuah studi yang dilakukan pada pemain sepak bola elite U-17 di Denmark menunjukkan bahwa prevalensi cedera mencapai 16,5% setiap minggu, dengan angka kejadian cedera sebesar 16,77 per 1.000 jam pertandingan (Andersen et al., 2023). Cedera seperti terkilir, tegang otot, hingga cedera ligamen lutut dan pergelangan kaki sering terjadi akibat kurangnya pemahaman terhadap pentingnya pemanasan yang tepat dan terstruktur (Bisciotti et al., 2019; Monestier, 2018). Masih banyak pelatih dan pemain yang menerapkan pola pemanasan secara konvensional tanpa mempertimbangkan karakteristik fisiologis dan kebutuhan perkembangan anak (Dan et al., 2020). Pemanasan konvensional seperti menghitung satu hingga delapan dengan melakukan peregangan dari leher hingga pergelangan kaki. Lalu ditambah dengan jogging tanpa menyentuh bola sama sekali.

Tingginya minat masyarakat terhadap sepak bola menjadikannya tidak hanya sebagai aktivitas rekreasi, tetapi juga sebagai profesi yang menjanjikan baik sebagai pemain profesional maupun tenaga pendukung lainnya. Di Indonesia, perhatian terhadap pengembangan sepak bola semakin meningkat, salah satunya ditunjukkan melalui terbitnya Instruksi Presiden Nomor 3 Tahun 2019 tentang Percepatan Pembangunan Persepakbolaan Nasional (IRES, 2019). Implementasi kebijakan tersebut melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, akademisi, serta sektor swasta, sehingga secara kolektif berperan dalam meningkatkan kualitas sistem persepakbolaan nasional. Namun, tingginya partisipasi ini juga diiringi dengan meningkatnya risiko cedera. Cedera ringan hingga sedang pada pesepakbola usia dini menjadi persoalan yang cukup besar. Berdasarkan laporan FIFA Medical Network (2020), diperkirakan sekitar 30–40% pemain mengalami cedera dalam satu musim kompetisi. Data ini diperkuat dengan hasil survei yang dilakukan pada Kediri Cup 2022, di mana sebanyak 66,4% pemain muda mengalami cedera saat satu musim kompetisi (Husein Allsabah & Sugito, 2023). Selain itu, kondisi ini diperkuat oleh hasil survei awal di beberapa sekolah sepak bola di Surabaya yang menunjukkan bahwa sebagian besar belum menerapkan program pemanasan berbasis pencegahan cedera secara terstruktur. Hal tersebut menegaskan bahwa aspek pencegahan cedera, terutama pada pemain usia dini, masih sering terabaikan, padahal cedera berulang dapat berdampak pada penurunan performa jangka panjang dan bahkan memengaruhi keberlangsungan karier atlet muda (Emery et al., 2015).

Dalam konteks pengembangan prestasi, salah satu aspek penting yang perlu mendapat perhatian serius adalah pencegahan cedera sejak usia dini (Jeni et al., 2025). Salah satu intervensi preventif yang terbukti efektif adalah FIFA 11+ Kids, sebuah program pemanasan yang dirancang khusus untuk anak-anak usia 7–13 tahun. Program ini terbukti mampu menurunkan risiko cedera hingga hampir 50% jika dilakukan secara rutin (Rössler et al., 2018). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa penerapan FIFA 11+ Kids tidak hanya menurunkan risiko cedera, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan motorik dasar, keseimbangan, dan performa fisik pemain muda (Rössler et al., 2016). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan

ilmiah dan terprogram dalam memberikan edukasi serta implementasi program pencegahan cedera, sehingga pembinaan pesepak bola usia dini dapat berlangsung secara optimal, aman, dan berkelanjutan (Junaidi et al., 2024).

Pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan program pemanasan pada Sekolah Sepak Bola (SSB) yang berafiliasi dengan Asosiasi Kota PSSI Surabaya serta mengimplementasikan program FIFA 11+ Kids sebagai upaya pencegahan cedera pada pemain usia dini. Selain itu, penelitian ini juga diarahkan untuk mengevaluasi efektivitas program tersebut terhadap penurunan risiko cedera sekaligus peningkatan komponen performa fisik, meliputi keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot inti. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam penyusunan strategi latihan preventif yang lebih efektif, sehingga mampu mendukung perkembangan atlet muda secara optimal sekaligus menciptakan lingkungan olahraga yang aman.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu melalui pendekatan edukatif dan eksperimental yang disertai dengan pendampingan serta pelatihan guna terintegrasi partisipasi aktif pelatih, pemain, dan orang tua dalam pelaksanaan program FIFA 11+ Kids melalui edukasi, pelatihan, dan penerapan program pemanasan yang terstruktur pada sesi latihan di Klub Farfaza FC Surabaya secara bertahap sebagai berikut:



Gambar 1. Prosedur pelaksanaan pengabdian
Sumber: <https://m365.cloud.microsoft/chat/?auth=2&origindomain=Office>

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam wawancara terkait dengan kebutuhan pelatih di FARfaza FC, ditemukan terdapat pemain yang mengalami cedera olahraga di lutut dan pergelangan kaki karena minimnya pemahaman tentang pemanasan sebelum bertanding dan berlatih. Lalu tim pengabdian melakukan koordinasi terkait jadwal yang dapat dilakukan untuk memberikan salah satu alternatif yaitu FIFA 11+ kids dan menyusun materi dalam bentuk video. Setelah dilakukan perekaman video dengan model salah satu pemain di club tersebut, video akan disebarluaskan kepada para pelatih, pemain dan orang tua untuk diterapkan. Setelah itu, tim pengabdian melakukan

pendampingan apabila terdapat kendala atau kesulitan yang dihadapi oleh pelatih atau pemain. Hal itu meminimalisir terjadinya kesalahan gerak atau tidak konsisten dalam menerapkan program FIFA 11+ kids. Di akhir, tim pengabdian melakukan penyebaran kuisioner kepada pelatih dan orang tua untuk mengetahui pemahaman mengenai penanganan cedera olahraga dan FIFA 11+ kids.

Tabel 1 menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan telah berhasil mencapai tujuan. Dapat dilihat bahwa ada peningkatan dari hasil *pre-test* dan *post-test* sosialisasi. Pada hasil *pre-test*, dari 20 subjek hanya sedikit yang bisa menjawab benar 10 pertanyaan tentang pengetahuan mereka mengenai cedera dan cara mencegahnya. Setelah sosialisasi dilakukan, jumlah jawaban benar untuk setiap pertanyaan meningkat.

Tabel 1. Hasil Kuisioner

No.	Pertanyaan	Pre-Test		Post-Test	
		benar (n)	%	benar (n)	%
1.	Apakah cedera olahraga itu?	20	100	20	100
2.	Olahraga dibagi menjadi 2, yaitu?	5	25	19	95
3.	Di antara pria dan wanita, cedera yang sering terjadi pada pria atau wanita?	3	15	19	95
4.	Cedera olahraga paling sering terjadi pada saat ?	9	45	20	100
5.	Cedera yang sering di alami oleh atlet muda adalah?	6	30	17	85
6.	Apakah Anda pernah diberikan materi terkait cedera olahraga?	7	35	18	90
7.	Apakah Anda pernah mengetahui FIFA 11+Kids?	2	10	16	80
8.	Apakah FIFA 11+ Kids dapat mencegah terjadinya cedera olahraga?	15	75	20	100
9.	Sebutkan ada berapa bagian dalam FIFA 11+ Kids?	14	70	14	70
10.	Latihan kedua yang dilakukan dalam FIFA 11+ Kids adalah?	19	95	20	100

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berlangsung di Sekolah Sepak Bola (SSB) FARFAZA FC memakan waktu selama empat bulan, mulai dari tahap persiapan hingga monitoring dan evaluasi program. Koordinasi ini dilakukan untuk menemukan kebutuhan lapangan dan masalah umum terkait risiko cedera pada pemain usia dini. Sebagai hasil dari diskusi bersama dengan pihak SSB, diketahui bahwa sebagian besar pelatih dan orang tua masih minim pemahaman terkait program pencegahan cedera yang terstruktur. Oleh karena itu, kolaborasi dengan mitra menjadi langkah penting untuk menyusun strategi yang tepat dalam pelaksanaan program. Hal ini sekaligus memastikan bahwa kegiatan pengabdian dapat berjalan sesuai kebutuhan nyata yang dihadapi SSB FARFAZA FC.

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah memperkenalkan sekaligus menerapkan program FIFA 11+ Kids sebagai upaya pencegahan cedera sejak dini (Anam et al., 2022). Program ini merupakan rekomendasi FIFA yang dirancang untuk usia dini agar memiliki kesiapan fisik lebih baik, keterampilan motorik yang terasah, serta kebiasaan latihan yang sehat (Ramos et al., 2024). Selain itu, program ini diyakini dapat mengurangi risiko cedera yang biasanya muncul akibat latihan kurang terstruktur. Diharapkan dengan pelaksanaan program ini, para atlet muda tidak hanya dapat berlatih dengan lebih aman, tetapi juga membangun dasar fisik yang

kokoh untuk mendukung perkembangan karier mereka di dunia sepak bola. Pelaksanaan kegiatan ini dirancang dengan beberapa fokus utama. Pertama, untuk meningkatkan pemahaman pelatih, orang tua, dan atlet mengenai pentingnya pencegahan cedera. Kedua, untuk mengembangkan pola latihan berdasarkan FIFA 11+ Kids yang dapat diterapkan langsung di lapangan. Ketiga, mengevaluasi pelaksanaan program untuk menilai sejauh mana keberhasilannya. Dengan ketiga fokus ini, kegiatan ini tidak hanya terbatas pada penyampaian informasi, tetapi juga bertujuan untuk mendorong perubahan signifikan baik dalam pemahaman maupun praktik di lapangan (Franchina et al., 2023).

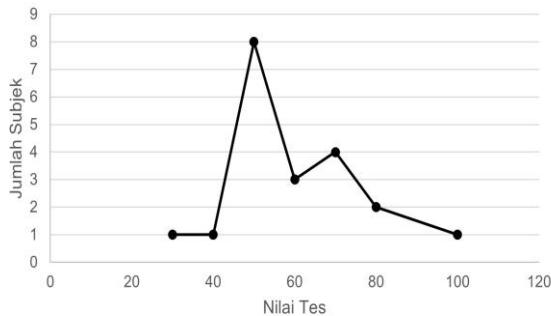
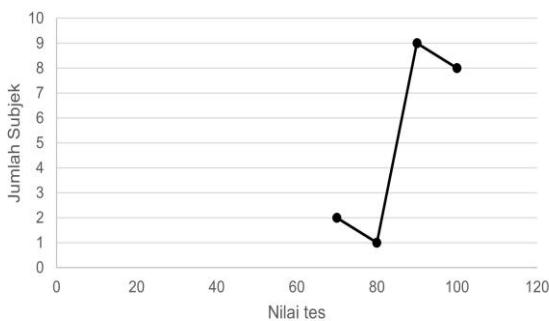
Tahap awal kegiatan dilakukan dengan pre-test untuk mengukur sejauh mana pengetahuan pelatih dan orang tua mengenai pencegahan cedera. Tes ini memberikan gambaran awal bahwa sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas, terutama terkait latihan yang aman bagi anak. Hasil ini menjadi dasar penyusunan materi edukasi, sehingga penyampaian informasi dapat lebih terarah. Dengan demikian, pre-test berperan penting sebagai titik awal untuk menilai keberhasilan program setelah kegiatan berlangsung.



Gambar 2. Sosialisasi pencegahan cedera

Pada Gambar 1, kami mengadakan sesi edukasi untuk pelatih dan orang tua mengenai program FIFA 11+ Kids. Materi yang disampaikan mencakup tujuan program, tahap-tahap latihan, dan manfaat jangka panjang yang dapat diperoleh anak-anak. Materi tersebut disajikan secara interaktif, disertai dengan contoh latihan yang dapat langsung dipraktekkan. Melalui kegiatan ini pelatih tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga keterampilan teknis yang dapat diterapkan dalam sesi latihan rutin. Selain itu, orang tua juga memperoleh pemahaman lebih baik tentang peran mereka dalam mendukung anak-anak untuk berlatih dengan cara yang lebih aman.

Umpulan balik dari peserta program ini sangat positif. Para pelatih merasa didukung karena program ini dirancang untuk sederhana namun memberikan manfaat yang signifikan, dan dapat diintegrasikan langsung ke dalam sesi latihan harian. Di sisi lain, orang tua merasa lebih percaya diri setelah mengetahui bahwa anak-anak mereka dilatih dengan pendekatan yang lebih terfokus untuk mencegah cedera. Antusiasme ini menunjukkan bahwa program FIFA 11+ Kids telah diterima dengan baik dan memiliki potensi untuk dilanjutkan dalam jangka panjang.

**Gambar 3.** Grafik Hasil Pre-Tes**Gambar 4.** Grafik Hasil Post-tes

Gambar 3 menunjukkan grafik yang menggambarkan peningkatan pengetahuan tentang program FIFA 11+. Untuk mengevaluasi dampak kegiatan ini, dilakukan tes pasca-pelatihan setelah sesi sosialisasi selesai. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan pelatih dan orang tua tentang pencegahan cedera. Peningkatan grafik ini menunjukkan bahwa upaya penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Selain itu, hasil tes juga menunjukkan perbedaan yang jelas dibandingkan dengan kondisi awal saat tes pra-tes dilakukan. Pada tahap selanjutnya, dilakukan evaluasi komprehensif terhadap pelaksanaan kegiatan. Proses evaluasi ini mencakup analisis hasil tes, tanggapan peserta, serta tingkat partisipasi mereka dalam praktik program di lapangan. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan kepuasan yang memadai, karena program FIFA 11+ Kids berhasil meningkatkan kesadaran bersama mengenai pentingnya pencegahan cedera sejak usia dini. Selain itu, para pelatih juga menunjukkan komitmen untuk mengintegrasikan program ini ke dalam sesi latihan rutin, sehingga manfaatnya dapat terus dirasakan oleh para pemain dalam jangka waktu yang lebih panjang.

**Gambar 5.** Penerapan program FIFA 11+ KIDS

Sebagai upaya publikasi, program FIFA 11+ Kids juga didokumentasikan dalam format video dan disebarluaskan melalui media massa. Tujuan dari promosi ini adalah untuk memastikan bahwa informasi tentang program FIFA 11+ Kids menjangkau audiens yang lebih luas, termasuk sekolah-sekolah sepak bola lainnya. Selain itu, video ini dimaksudkan sebagai sumber inspirasi bagi pihak lain untuk menerapkan program serupa. Dengan cara ini, manfaat dari inisiatif ini tidak hanya dirasakan oleh mitra yang berpartisipasi tetapi juga berkontribusi pada pengembangan sepak bola remaja di wilayah lain.

Kegiatan ini merupakan awalan untuk mengedukasi orang tua dan pelatih agar lebih sadar pentingnya melakukan pemanasan. Salah satu pemanasan yang direkomendasikan FIFA dan terbukti dapat meminimalisir cedera olahraga adalah FIFA 11+Kids. Setelah mengetahui program ini, pelatih menjalankan sebagai rutinitas sebelum melakukan pelatihan inti, sehingga memberikan manfaat secara langsung pada pemain. Disisi lain, para orang tua juga dapat mengetahui pemanasan yang telah diberikan agar anak terjaga dari dua sisi yaitu saat di lapangan maupun saat latihan sendiri dan ditemani oleh orang tua.

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan sosialisasi mengenai pencegahan cedera melalui edukasi kepada pelatih dan orang tua terkait program pemanasan FIFA 11+ Kids, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta. Peningkatan skor antara pre-test dan post-test menunjukkan adanya efektivitas program sosialisasi dalam menyampaikan informasi yang relevan dan aplikatif mengenai pentingnya pemanasan sebagai langkah preventif terhadap cedera pada anak. Edukasi berbasis program terstruktur seperti FIFA 11+ Kids perlu diintegrasikan secara berkelanjutan dalam aktivitas pembinaan olahraga usia dini, guna menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman, sehat, dan berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada pihak mitra SSB Farfaza FC terutama Coach Dani dan Pak Ditto atas izin yang diberikan kepada tim kami untuk melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi edukasi pencegahan cedera pada atlet usia dini. Kami juga berterimakasih kepada pihak orang tua dan juga seluruh peserta yang berkenan mengikuti dan mengembangkan ilmu dari kegiatan ini. Kami berharap inisiatif yang kami perkenalkan melalui program FIFA 11+ Kids dapat bermanfaat dan dapat menjadi penunjang karir para atlet usia dini. Sampaikan ucapan terimakasih tim pengabdi terhadap pihak-pihak yang telah terlibat langsung maupun tidak langsung dalam proses pengabdian (sumber dana, mitra, pihak-pihak lain yang terlibat).

E. DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., Nurrachmad, L., Setiowati, A., Indardi, N., Yuwono, Irawan, F. A., Gulsirirat, P., Susanto, N., & Pranoto, N. W. (2022). 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)

- Andersen, T. R., Dreysfeldt, A., Möller, S., & Möller, M. (2023). Injuries in male youth football: a

- one season prospective cohort study of 223 Danish elite players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5(December), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1250223>
- Bisciotti, G. N., Chamari, K., Cena, E., Carimati, G., Bisciotti, A., Bisciotti, A., Quaglia, A., & Volpi, P. (2019). Hamstring Injuries Prevention in Soccer: A Narrative Review of Current Literature. *Joints*, 07(03), 115–126. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712113>
- Dan, O., Menggunakan, K., Dengan, P., Kecil, P., Konvensional, D. A. N., Siswa, P., Vii, K., Widodaren, S., Maedapradana, D., Christina, S., & Hartati, Y. (2020). Perbandingan Partisipasi Aktif Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 27–30.
- Emery, C. A., Roy, T. O., Whittaker, J. L., Nettel-Aguirre, A., & Van Mechelen, W. (2015). Neuromuscular training injury prevention strategies in youth sport: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 865–870. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094639>
- Franchina, M., Turati, M., Tercier, S., & Kwiatkowski, B. (2023). FIFA 11+ Kids: Challenges in implementing a prevention program. *Journal of Children's Orthopaedics*, 17(1), 22–27. <https://doi.org/10.1177/18632521221149057>
- Gómez, A. A. (2023). Motivación y actividad física de los padres e índice de masa corporal de futbolistas infantiles: *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 9(3), 467–489. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.3.9575>
- Husein Allsabah, M. A., & Sugito, S. (2023). Survey Of Sports Injuries In Young Football Athletes In Football Competitions. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 170. <https://doi.org/10.26858/cjpk.v15i1.44271>
- IRES. (2019). Percepatan Pembangunan Persepakbolaan Nasional Presiden Republik Indonesia. *Instruksi Presiden Republik Indonesia*, 10.
- Jeni, A., Asyhari, M., Widhiya, A., Utomo, B., Septianingrum, K., Studi, P., Jasmani, P., & Ilmu, F. (2025). Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Olahraga di Kabupaten Ngawi terhadap Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga : Review Artikel. 8(2), 1019–1029. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29850>
- Junaidi, S., Himawanto, W., Anis Zawawi, M., Hendrawan Koestanto, S., Guswantoro, W., Keguruan Olahraga, M., Nusantara PGRI Kediri, U., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2024). Socialization of Sport Massage for Sports Coaches as Prevention and Rehabilitation of Sport Injuries Sosialisasi Sport Massage bagi Pelatih Olahraga sebagai Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga. 2(3), 146–149. <https://doi.org/10.46838/ic.v2i3.660>
- Monestier, L. (2018). Injuries in Young Professional Soccer Players: Epidemiological and Prevention Topics. *Sports Injuries & Medicine*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.29011/2576-9596.100041>
- Nurwahida, P. (2019). Faktor Kondisi Fisik terhadap Resiko Cedera Olahraga pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71.
- Ramos, A. P., de Mesquita, R. S., Migliorini, F., Maffulli, N., & Okubo, R. (2024). FIFA 11+ KIDS in the prevention of soccer injuries in children: a systematic review. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13018-024-04876-9>
- 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, R., 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>

Wijaya, A. W. E. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.542>