

**TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENERAPAN PELATIH SEKOLAH
SEPAKBOLA TENTANG PROGRAM LATIHAN *FIFA 11+*
DI KABUPATEN SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Muhammad Sidiq Purnama
NIM. 12602241015

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan dan Penerapan Pelatih Sekolah Sepakbola Tentang Program Latihan *FIFA 11+* Di Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Muhammad Sidiq Purnama, NIM. 12602241015. Telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 8 November 2016
Pembimbing



dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP. 19840315 200912 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan dan Penerapan Pelatih Sekolah Sepakbola Tentang Program Latihan *FIFA 11+* Di Kabupaten Sleman” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 8 November 2016
Yang Menyatakan,



Muhammad Sidiq Purnama
NIM. 12602241015

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul “Tingkat Pengetahuan dan Penerapan Pelatih Sekolah Sepakbola Tentang Program Latihan *FIFA 11+* Di Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Muhammad Sidiq Purnama, NIM. 12602241015 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 15 November 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO	Ketua Penguji		22-11-2016
Ratna Budiarti, M.Or	Sekretaris Penguji		22-11-2016
Nawan Primasoni, M.Or	Penguji Utama		18-11-2016
Prof.Dr.Djoko Pekik I	Penguji Pendamping		22-11-2016

Yogyakarta, November 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Kamu harus lebih sukses dari Ibu dan Bapak (**Orangtuaku**)
2. Shalat itu gak rugi (**Ibu dan Bapak**)
3. Hari esok harus lebih baik daripada hari ini (**Penulis**)
4. Gantungkanlah cita-cita mu setinggi langit! Bermimpilah setinggi langit.
Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang (**Ir. Soekarno**)
5. Tanpa impian, kita tidak akan meraih apapun, tanpa cinta, kita tidak akan merasakan apapun. dan tanpa ALLAH, kita bukan siapa-siapa (**Mesut Ozil**)
6. Saya seorang pelatih, bukan Harry Potter. Dia punya ilmu sihir, tapi di kehidupan nyata tidak ada sihir. Sihir itu fiksi dan saya suka sepakbola karena itu nyata (**Jose Mourinho**)
7. Semua bisa dikalahkan kecuali Tuhan dan orang tua (**Evan Dimas**)
8. Cari pekerjaan yang anda suka. Berkarir, berfikir ber-eksplorasi dengan kegembiraan. Kalau anda gembira, tenaga anda akan mencapai hal yang lebih besar. Kalau anda tidak suka, carilah yang anda suka, belajar yang anda suka. Kegembiraan adalah energi (**Susi Pudjiastuti**)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah dan terimakasih kepada Allah SWT atas berkat dan rahmatMU selama ini karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak Badri dan Ibu Sumarsih orangtuaku yang sangat aku sayangi dan aku cintai, terimakasih selama ini telah mendidikku hingga saat ini, semua jasa dan pengorbananmu tidak akan pernah aku lupakan. Semoga Bapak/Ibu selalu dilindungi oleh Allah SWT dan diberikan kesehatan sampai anakmu ini bisa membahagiakan kalian.
2. Kepada kakak-kakaku Agus Winarto, Johan Dwi Santoso dan Yulian Triharjoko, yang selalu menjadi sumber semangat yang sangat berarti dalam hidupku, doa dan dukungan yang selalu kalian semua berikan mengantarkanku sampai saat ini.. “Sidiq” berjanji di kemudian hari akan menjadi yang terbaik dan bisa membahagiakan kalian, walaupun untuk saat ini hanya suatu gelar yang di dapat tetapi akan menjadikan suatu pengalaman dan motivasi untuk menjadi yang terbaik untuk kalian semua, amin, amin, amin Ya Rabbal alamin.
3. Desy Dwi Haryani, kekasih hati yang selalu menyemangati aku untuk segera menyelesaikan skripsi ini, termikasih atas kesabran dan kesetiaanmu selama ini, kamu selalu ada disaat aku sedang senang ataupun sedih, selalu menyemangati aku dalam menjalani masa-masa di perkuliahan, mengajarkan banyak hal yang sangat berharga, maafkan aku yang mungkin belum bisa menjadi yang terbaik untukmu, tetapi aku akan berusaha menjadi lebih baik lagi di masa depan nanti. terimakasih yang hanya bisa aku ucapkan untukmu, I will always love you My Love....
4. Sahabat dan teman-temanku yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, khususnya PKO A 2012 terimakasih atas perjalanan kita selama ini semoga solidaritas dan keeratan kita selalu dijalan yang baik aamiin.....

**TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENERAPAN PELATIH SEKOLAH
SEPAKBOLA TENTANG PROGRAM LATIHAN *FIFA 11+*
DI KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:

Muhammad Sidiq Purnama
NIM. 12602241015

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi Pengetahuan dan penerapan Pelatih tentang Komponen Program Latihan *FIFA 11+* pada Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih SSB di Kabupaten Sleman. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu : (1) SSB masih aktif terdaftar di bawah naungan IKA Sleman, (2) pelatih tetap yang masih aktif melatih di SSB, (3) pelatih yang melatih usia 14 tahun ke atas, (4). setiap SSB diwakili oleh 1 pelatih. Berdasarkan kriteria tersebut, yang memenuhi berjumlah 15 pelatih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih sepakbola di Kabupaten Sleman terhadap program latihan *FIFA 11+* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (tidak ada), kategori “kurang” sebesar 13,33% (2 orang), kategori “cukup” sebesar 80% (12 orang), kategori “baik” sebesar 6,67% (1 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 0% (tidak ada). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 51,67, tingkat pengetahuan pelatih tentang program latihan *FIFA 11+* dalam kategori “cukup”. Sedangkan dari sisi penerapan pelatih tentang program latihan *FIFA 11+* pada *part 1* rata-rata sebesar 75,56% pernah melakukan, pada *part 2* rata-rata sebesar 21,11% pernah melakukan, dan pada *part 3* rata-rata sebesar 86,67% pernah melakukan. Kesimpulannya walaupun tingkat pengetahuan pelatih tentang program latihan *FIFA 11+* dalam kategori “cukup” tetapi fakta dilapangan ternyata pelatih sudah melakukan komponen-komponen gerakan *FIFA 11+* pada setiap sesi latihan.

Kata kunci: *pengetahuan, pelatih sekolah sepakbola, program latihan FIFA 11+*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Tentang Latihan *FIFA 11+* sebagai Program Pencegahan Cedera Di Kabupaten Sleman“ yang disusun oleh Muhammad Sidiq Purnama” dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. dr. M. Ikhwan Zein,Sp.KO, selaku pembimbing skripsi yang telah dan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Danardono, M.Or, selaku Penasehat Akademik yang telah ikhlas membimbing saya selama ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

7. Teman-teman PKL 2012, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
9. Pelatih, pengurus SSB di Kabupaten Sleman yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, November 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Pengetahuan	7
2. Hakikat Pelatih	10
3. Permainan Sepakbola	12
4. Cedera Pada Olahraga Sepakbola.....	14
5. Sekolah Sepakbola.....	15
6. Program <i>FIFA 11+</i>	16
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	25
D. Bagan Kerangka Teori	26
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Tempat Penelitian	27
C. Waktu Penelitian	27
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
E. Populasi dan Sampel Penelitian	28
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	29
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55

B. Implikasi Hasil Penelitian	55
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	56
D. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Efek Penerapan <i>Fifa 11+</i>	23
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Tes Penelitian	32
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Wawancara Penelitian.	33
Tabel 4. Tingkatan Kategori Penelitian Penelitian.....	35
Tabel 5. Model Teknik Analisis Data Kualitatif	37
Tabel 6. Informasi Pelatih Terhadap <i>FIFA 11+</i>	38
Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Pelatih tentang Program <i>FIFA 11+</i>	40
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang <i>FIFA 11+</i>	41
Tabel 9. Deskripsi Statistik Informasi Dasar <i>FIFA 11+</i>	42
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Faktor Informasi Dasar <i>FIFA 11+</i>	43
Tabel 11. Deskripsi Statistik Faktor Program <i>FIFA 11+</i>	44
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Faktor Program <i>FIFA 11+</i>	45
Tabel 13. Hasil <i>Chek List Fifa 11+</i>	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram batang Pengaruh <i>latihan FIFA 11+</i>	18
Gambar 2. Bagian 1 Latihan Berlari <i>FIFA 11+</i>	18
Gambar 3. Bagian 2 Latihan Kekuatan, Pliometrik dan Keseimbangan.....	19
Gambar 4. Bagian 3 Latihan Berlati (lanjutan)	20
Gambar 5. <i>Fifa 11 Warm Up Chart</i>	21
Gambar 6. Kerangka Teori Penelitian.....	26
Gambar 7. Diagram Pie Informasi Tentang <i>FIFA 11+</i>	39
Gambar 8. Diagram Pie Sumber Informasi <i>FIFA 11+</i>	39
Gambar 9. Diagram Pie Penerapan Latihan <i>FIFA 11+</i>	40
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan pelatih tentang <i>FIFA 11+</i>	41
Gambar 11. Diagram Batang Faktor Informasi Dasar <i>FIFA 11+</i>	43
Gambar 12. Diagram Batang Faktor Program <i>FIFA 11+</i>	45
Gambar 13. Diagram Batang <i>Part 1</i> (bagia 1 <i>FIFA 11+</i>).....	47
Gambar 14. Diagram Batang <i>Part 2</i> (bagia 1 <i>FIFA 11+</i>).....	47
Gambar 15. Diagram Batang <i>Part 3</i> (bagia 1 <i>FIFA 11+</i>).....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing	62
Lampiran 2. Surat Permohonan <i>Expert Judgment</i>	63
Lampiran 3. Surat Validasi Ahli	64
Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian	65
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	66
Lampiran 6. Lembar Pengesahan	67
Lampiran 7. Daftar Sekolah Sepakbola (SSB) di Sleman.....	68
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian dari IKA Sleman	69
Lampiran 9. Angket Penelitian	70
Lampiran 10. Pedoman Wawancara	79
Lampiran 11. Data Penelitian.....	84
Lampiran 12. Data Deskriptif Statistik	85
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	89

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara yang sangat banyak penduduknya dan banyak pula yang memainkan olahraga sepakbola baik di desa maupun di kota-kota besar, sepakbola sangat memasyarakat dari Sabang sampai Merauke, mulai dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang paling banyak digemari oleh banyak orang. Dalam perkembangannya permainan sepakbola dapat dimainkan di mana saja seperti dalam ruangan terbuka (*out door*) maupun dilapangan tertutup (Erwan 2014: 180).

Sepakbola adalah suatu olahraga yang paling digemari di dunia. Olahraga ini dianggap sebagai olahraga yang merakyat yang dapat dilakukan oleh siapapun tanpa memandang kelas sosialnya. Umumnya permainan sepakbola dimainkan di lapangan terbuka dengan sebelas orang pemain termasuk satu orang menjadi penjaga gawang, tujuan utamanya yaitu mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan. Sepakbola dapat dimainkan pada berbagai usia, untuk pembinaan sepakbola usia dini sampai remaja dapat dituangkan pada Sekolah Sepakbola atau di Indonesia sering disebut dengan SSB. SSB merupakan suatu bentuk wadah pembinaan bagi usia dini sampai usia muda dari umur 5 tahun sampai 16 tahun dalam menyalurkan bakatnya dalam olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.

Perkembangan sepakbola di Indonesia sebagai olahraga prestasi telah banyak mengikuti kejuaraan baik di tingkat nasional sampai internasional.

Kejuaraan ini biasanya diikuti oleh level junior usia 5 sampai 16 tahun tergabung dalam SSB, level senior usia diatas 17 tahun. Kejuaraan sepak bola usia dini yang diselenggarakan di tingkat nasional diantaranya: kejuaraan *Danone Cup*, Indonesia *Junior Soccer League*, liga Piala Soeratin (Liga Remaja), yang merupakan bentuk rasa tanggung jawab PSSI dalam melakukan pembinaan sepakbola antar SSB, khususnya usia muda Erwan Nur Arinda (2014: 178).

Data statistik pertandingan Piala Dunia 2014 melaporkan sebanyak 104 pemain cedera saat pertandingan Piala Dunia 2014, setara dengan kejadian 1,68 cedera per pertandingan. Sebanyak 64 (63,4%) kasus cedera yang disebabkan oleh kontak dengan pemain lain. Cedera Paha (26; 25%) dan cedera kepala (19; 18%) adalah bagian tubuh yang paling sering terjadi cedera (Junge & Dvorak, 2015).

Pemain sepakbola berusia muda memiliki angka kejadian cedera yang cukup tinggi. Hal ini menjadi kekhawatiran karena mayoritas pemain sepakbola di Indonesia adalah anak usia dini, pelajar dan mahasiswa. Sebagian dari mereka tergabung dalam tim sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB). Cedera yang sering terjadi pada olahraga sepakbola usia dini dapat diakibatkan oleh berbagai hal, seperti kurang seriusnya melakukan pemanasan saat latihan, pemberian latihan fisik, tehnik dan taktik yang tidak terprogram bagi usia dini baik pada saat latihan maupun mengikuti pertandingan. Jenis cedera yang biasa terjadi dalam kompetisi sepakbola usia dini mulai dari luka, *strain*, *sprain*, dislokasi sampai *fracture*.

Menurut hasil penelitian Emrah Atay (2014: 2), angka kejadian cedera pada atlet sepak bola usia dini disebutkan; cedera pada leher 10,1 %, bahu kanan 7,7%, bahu kiri 1,8%, bahu kanan dan kiri 1,8%, siku kanan 3,6%, siku kiri 3,0% siku kanan dan kiri 1,2%, pergelangan tangan kanan 8,9 %, pergelangan tangan kiri 5,4%, pergelangan tangan kanan dan kiri 1,8%, punggung 4,8%, pinggang 4,2%, panggul 1,8%, lutut 11,8%, dan sendi engkel 21,0 %.

Pemanasan dalam permainan sepakbola adalah unsur yang mendasar dan sangat penting yang harus dilakukan oleh para pemain untuk mengurangi resiko terjadinya cedera, pemanasan biasanya dilakukan sebelum pemain melakukan latihan rutin atau sebelum pertandingan. Tujuan dari pemanasan adalah untuk mempersiapkan kondisi fisik pemain agar siap menghadapi latihan atau pertandingan sepakbola sehingga dapat mencegah terjadinya cedera. Program latihan yang sedang gencar muncul pada rentang tahun 2006-2010 di negara-negara maju yang diperkenalkan oleh lembaga penelitian milik Federasi Sepakbola Internasional *FIFA Medical Assessment and Research Center* (FMARC) terbukti dapat menekan angka kejadian cedera.

FIFA 11 + adalah program pemanasan lengkap yang diperkenalkan oleh (F-MARC) untuk mengurangi resiko cedera di antara pemain sepak bola pria dan wanita berusia 14 tahun ke atas. Program ini terdiri dari 15 komponen latihan yang merupakan pengabungan antara pemanasan-peregangan dengan latihan kekuatan otot, propriosepif, pliometrik dan keseimbangan sehingga sering disebut pemanasan neuromuscular atau pemanasan tersruktur. *FIFA 11+* tidak membutuhkan peralatan latihan tambahan (misalnya wobble board) dan dapat diselesaikan dalam waktu 20 menit. Penerapan latihan ini dengan benar dan rutin dapat membantu meningkatkan kekuatan otot terutama otot paha dan batang

tubuh, daya ledak dan keseimbangan sehingga mampu menurunkan resiko terjadinya cedera. Program ini dikembangkan oleh sebuah kelompok ahli internasional dan efektivitasnya telah terbukti dalam sebuah penelitian ilmiah di Norwegia, 2008. Tim yang menerapkan pemanasan *FIFA 11* + minimal dua kali seminggu memiliki angka kejadian cedera 30 - 50% lebih rendah dibandingkan tim yang menerapkan pemanasan biasa (Soligard *et al*, 2008) dan (Steffen *et al*, 2013).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada saat melakukan Mikro dan PPL, peneliti melihat bahwa sebagian besar pelatih di Kabupaten Sleman melakukan gerakan-gerakan *FIFA 11+* pada saat latihan, kebanyakan pelatih melakukan gerakan *Jogging, Hip In, Hip Out, Sprint, jumpping* dan lari mundur. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut sejauh pengetahuan peneliti selama ini belum pernah ada Sekolah Sepakbola (SSB) di Indonesia khususnya di Kabupaten Sleman Yogyakarta yang terpublikasi meneliti pengetahuan dan penerapan program latihan *FIFA 11+*. Oleh karena itu peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan dan penerapan Pelatih Sekolah SepakBola tentang program latihan *FIFA 11+* di Kabupaten Sleman Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya pengetahuan tentang program *FIFA 11+* pada pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) di kabupaten Sleman Yogyakarta.
2. Belum diketahuinya penerapan program *FIFA 11+* pada pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Pengetahuan dan penerapan pelatih Sekolah Sepakbola tentang program latihan *FIFA 11+* di Kabupaten Sleman Yogyakarta”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan pada batasan masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah

1. Seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola tentang program *FIFA 11+* di Kabupaten Sleman.
2. Seberapa besar tingkat penerapan pelatih sekolah sepakbola tentang program *FIFA 11+* di Kabupaten Sleman.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pengetahuan dan Penerapan Pelatih Sekolah Sepakbola tentang Program Latihan *FIFA 11+* di Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

A. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian untuk penelitian selanjutnya. Khususnya bagi para pelatih SSB dalam memberikan pemanasan sebelum latihan.

B. Manfaat Praktis

a. Bagi Akademisi

Hasil penelitian ini merupakan data dasar tentang pengetahuan dan penerapan *FIFA 11+* di Yogyakarta khususnya di Kabupaten Sleman.

b. Bagi Federasi Daerah (ASPROV PSSI DIY)

Hasil penelitian ini menggambarkan tingkat popularitas pengetahuan dan penerapan program *FIFA 11+* yang diciptakan oleh badan federasi sepakbola dunia (FIFA)

c. Bagi Pelatih

1. Meningkatkan kesadaran untuk menerapkan program pencegahan cedera dalam sesi latihan.
2. Menambah wawasan pelatih mengenai program latihan yang baru.

d. Bagi pemain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu pemain untuk untuk mengetahui tentang program latihan *FIFA 11+* dan dapat menerapkannya dalam latihan ataupun pertandingan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

Menurut Martini Djamaris dalam Jalaluddin (2013: 51), pengetahuan diperoleh dari hasrat ingin tahu. Semakin kuat hasrat ingin tahu manusia semakin banyak pengetahuannya. Pengetahuan itu sendiri diperoleh dari pengalaman manusia terhadap diri dan lingkungannya. Cara memperolehnya adalah melalui gejala (fenomena) yang teramati oleh indera. Semuanya terkumpul dalam diri manusia, sejak seseorang sadar akan dirinya hingga ke usia lanjut atau sepanjang hayat. Pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman ini berbeda dengan ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan merupakan pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah, yakni melalui “penyelidikan yang sistematis, terkontrol dan bersifat empiris atau suatu relasi fenomena alam (Aceng Rahmat 2011: 15). Perbedaan ini terlihat dari pengertian ilmu pengetahuan itu sendiri, yaitu ilmu yang teratur (sistematis) dan dapat diuji atau dibuktikan kebenarannya, dan ilmu yang berdasarkan kebenaran atau kenyataan semata (Jalaluddin 2013: 51).

Berdasar uraian di atas, pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Pengertian lain menjelaskan, pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan hal tersebut terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan akan muncul ketika seseorang menggunakan jumlah besar pengetahuan

manusia didapatkan melalui mata dan telinga, (Soekidjo Notoadmodjo, 2003: 94).

a) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2003: 23-25) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, antara lain :

1) Umur

Umur merupakan usia individu terhitung dari mulai saat dilahirkan sampai dengan individu tersebut hidup. Semakin tua seseorang, maka proses berkembang mental semakin baik.

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan turut pula berpengaruh terhadap mudah tidaknya seseorang memahami dan menyerap pengetahuan yang diperoleh. Pada umumnya, semakin tinggi pendidikan maka semakin baik pengetahuannya.

3) Pengalaman

Menurut pepatah, pengalaman merupakan guru terbaik. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan atau pengalaman merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

4) Lingkungan

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah lingkungan. Individu akan memperoleh pengalaman baik berupa hal-hal baik maupun hal yang buruk sehingga akan mempengaruhi cara berfikir seseorang.

5) Informasi

Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang.

Semakin majunya teknologi semakin mempermudah masyarakat untuk memperoleh informasi.

b) Fungsi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari seseorang setelah melakukan penginderaan. Pengetahuan memiliki fungsi diantaranya mengerti dan memahami suatu masalah yang dihadapi, menerangkan dan menjelaskan masalah atau fenomena yang sedang terjadi, meramal (to predict) suatu kondisi yang akan terjadi, bila masalah tidak dicegah atau diatasi sebaik-baiknya. Menguasai bidang profesi sehingga dapat berkontribusi untuk kesejahteraan manusia serta keberhasilan dalam menjalankan tugas (Suyanto, 2008: 41-42).

Proses mengkonstruksi pengetahuan, manusia dapat mengetahui sesuatu dengan menggunakan indranya melalui interaksinya dengan obyek dan lingkungan, misalnya dengan melihat, mendengar, menjamah, membau, atau merasakan, seseorang dapat mengetahui sesuatu. Pengetahuan bukan sesuatu yang sudah ditentukan, melainkan sesuatu proses pembentukan. Semakin banyak seseorang berinteraksi dengan obyek dan lingkungannya, pengetahuan dan pemahamannya akan obyek dan lingkungan tersebut akan meningkat lebih rinci.

2. Hakikat Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Pelatih dalam olahraga prestasi mempunyai tugas untuk membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Pelatih diakui keberhasilannya dalam melatih bila atlet binaannya bisa meraih kemenangan dan mendapatkan prestasi tinggi. Keberhasilan dan kegagalan atlet dalam suatu pertandingan dipengaruhi program latihan dari pelatih. Pendapat yang lain dikemukakan oleh *Pate, at. all*, (dalam Kasiyo Dwijowinoto, 1993: 5), pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraganya. Pelatih adalah suatu profesi, sehingga pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai standar atau ukuran profesional yang ada. Pelatih harus mengikuti perkembangan ilmu pelatihan yang ada untuk mengoptimalkan penampilan atlet. Menurut Sukadiyanto (2010: 05), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihnya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud disini adalah mematangkan atau membentuk anak latihnya hingga mempunyai prestasi yang maksimal dalam berolahraga.

b. Tugas dan Peran Pelatih

Dalam proses berlatih melatih, *coach* (pelatih) memiliki tugas dan peranan yang amat penting. Menurut Sukadiyanto (2010: 6), tugas seorang pelatih, antara lain: (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih olahragawan yang berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Tugas pelatih yang utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 16), tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas. Pelatih juga mempunyai peran yang cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik, seperti dikemukakan oleh Thomson yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2002: 17- 18), pelatih harus mampu berperan sebagai:

(1) Guru, menanamkan pengetahuan, skill, dan ide-ide, (2) Pelatih, meningkatkan kebugaran, (3) Instruktur, memimpin kegiatan dan latihan, (4) Motivator, memperlancar pendekatan yang positif, (5) Penegak disiplin, menentukan system hadiah dan hukuman, (6) Manager, mengatur dan membuat rencana, (7) Administrator, berkaitan dengan kegiatan tulis menulis, (8) Agen penerbit, bekerja dengan media masa, (9) Pekerja sosial, memberikan nasehat dan bimbingan, (10) Ahli sains, menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah, (11) Mahasiswa, mau mendengar, belajar, dan menggali ilmunya.

3. Permainan Sepak Bola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila

terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, dkk., 2000: 7).

Lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).

Organisasi sebagai sarana pembinaan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan pemain. Organisasi tersebut biasa disebut dengan klub, dalam klub sepakbola tersebut perlu adanya manajemen organisasi untuk kelangsungan organisasi sepakbola tersebut, karena dalam unsur manajemen itu meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan sehingga tujuan dari organisasi tersebut dapat tercapai. Dalam organisasi sepakbola tersebut juga mencakup pembinaan bagi para pemain. Pembinaan para pemain sepakbola dimulai dari masing-masing klub, kemudian klub daerah dan yang terakhir klub tingkat nasional.

4. Cedera Pada Olahraga Sepakbola

Sepakbola adalah olahraga yang angka kejadian cederanya cukup tinggi dibandingkan dengan olahraga pada umumnya, dikarenakan sepakbola menggunakan hampir semua bagian tubuhnya untuk bergerak. Pemain yang melakukan latihan ataupun pertandingan resiko terjadinya cedera sangat tinggi, mekanisme terjadinya cedera melalui kontak dan non kontak, contohnya ketika pertandingan pemain hampir setiap menit bahkan detik selalu kontak dengan pemain lawan seperti benturan, terkena *sliding*, duel-duel udara dan berebut bola dengan lawan itu salah satu faktor cedera dapat terjadi, contoh cedera non kontak dapat terjadi ketika pemain melakukan kesalahan sendiri seperti kurangnya pemanasan, kondisi tubuh kurang fit, salah *landing*, salah *dribling* juga salah satu faktor resiko terjadinya cedera.

Data statistik di norwegia, resiko angka kejadian cedera pada pemain profesional sepakbola laki-laki menunjukkan total 2365 cedera yang tercatat, 1664 atau sekitar 70.4 % mengalami cedera akut dan 701 atau sekitar 29.6% mengalami cedera kronis. Keseluruhan kejadian cedera akut adalah 16.1 per 1000 jam pertandingan dan 1.9 per 1000 jam saat latihan (*Bjorneboe J, Bahr R and Einar Andersen Tl, 2011*).

5. Sekolah Sepakbola

Sekolah Sepakbola atau di Indonesia sering disebut SSB merupakan suatu bentuk wadah pembinaan bagi usia dini sampai usia muda dalam menyalurkan bakatnya dalam olahraga khususnya cabang olahraga Sepakbola. Sekolah sepakbola terdiri dari pengurus yang mengatur manajemen sekolah sepakbola dan pelatih yang bertugas membina dan membimbing pemain dalam proses latihan bermain sepak bola dengan baik dan benar.

PSSI dalam bukunya yang berjudul Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak bola Indonesia (2012: 59) membagi kelompok umur dalam sekolah sepak bola yaitu:

- a. Tingkat Pemula (*Fun Phase*) yang terdiri atas Kelompok Usia 5-6 tahun dan 7-8 tahun.
- b. Tingkat Dasar (*Foundation*) yang terdiri atas Kelompok Usia 9-10 tahun dan 11-12 tahun.
- c. Tingkat Menengah (*Formative Phase*) yang memiliki Kelompok Usia 13-14 tahun.
- d. Tingkat Mahir (*Final Youth*) yang terdiri atas Kelompok Usia 15-16 tahun.

Sekolah Sepak bola atau SSB yang berada di Yogyakarta dinaungi oleh suatu organisasi yang bernama IKA SSB. Ikatan Keluarga Sekolah Sepak bola atau sering disingkat dengan IKA SBB merupakan suatu bentuk organisasi yang anggotanya terdiri atas beberapa Sekolah Sepakbola yang tersebar di seluruh Yogyakarta yang berfungsi sebagai penyelenggara kompetisi antar Sekolah Sepakbola di Yogyakarta.

6. Program FIFA 11+

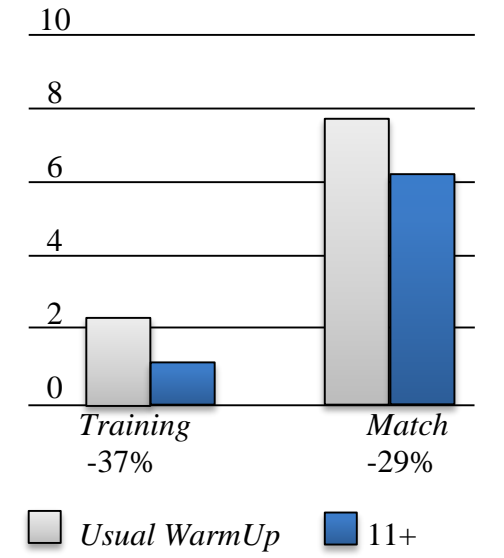
Federation Internationale de Football Association (FIFA) mulai berusaha untuk menekan angka cedera akibat latihan atau menjalani pertandingan yang terjadi pada pemain sepakbola Sejak tahun 1994. Sebagai langkah awal, FIFA mengembangkan sebuah badan penelitian yang diberi nama *FIFA Medical Assessment and Research Centre* (F-MARC). F-MARC mengembangkan sebuah program latihan yang bernama *The 11* pada tahun 2003, kampanye nasional bagi seluruh pelatih sepakbola di Swiss untuk menerapkan program *The 11* ini ternyata mampu menurunkan angka kejadian edera pemain sepakbola amatir secara signifikan. (Junge *et al*, 2010). *The 11* telah dikembangkan lebih lanjut pada tahun 2006 menjadi program yang lebih komprehensif menjadi *FIFA 11+*".

FIFA 11+ adalah sebuah program latihan yang dikembangkan oleh FMARC bekerjasama dengan *Santa Monica Sport Medicine* (SMSMF), dan *Oslo Sports Trauma and Research Center* (OSTRC), sebagai program pemanasan lengkap yang mencakup dynamic stretching, kekuatan, keseimbangan dan power untuk mencegah terjadinya cedera pada pemain amatir sepakbola berusia 14 tahun ke atas. Tugas pertama dari F-MARC adalah untuk mendokumentasikan semua kejadian cedera yang terjadi pada pemain saat bertanding di level kejuaraan dunia dimulai dari Piala Dunia 1998 sampai sekarang. Setelah itu, tugas selanjutnya adalah melakukan penelitian terhadap semua data kejadian cedera tersebut. Penelitian dibagi atas empat langkah; *pertama*, memilih dan menentukan jenis cedera yang

harus dicegah. *Kedua*, menelusuri bagaimana jenis cedera tersebut bisa terjadi; *ketiga*, merancang metode pencegahan; *keempat*, mempraktikkan metode pencegahan tersebut kepada sebanyak mungkin pemain sepakbola dan meninjau apakah jumlah cedera yang terjadi dapat berkurang. Sebagai bahan perbandingan, pemain dibagi dua kelompok yaitu kelompok yang menerapkan metode pencegahan dan kelompok yang tidak menerapkan metode pencegahan.

Penerapan dari metode pencegahan ini di Swiss menunjukkan hasil positif di mana terjadi penurunan sekitar 75% angka kasus cedera pemain untuk semua jenis cedera. (Junge *et al.* 2010). Penelitian kemudian dilakukan untuk semua jenis usia dan segala jenis gender pemain sepakbola, dan metode pencegahan yang paling sesuai dirangkum dalam proyek F-MARC yang dinamakan *FIFA 11+* yang merupakan penyempurnaan dari program latihan sebelumnya yaitu *FIFA 11*, yang bertujuan untuk menurunkan angka kejadian cedera dengan mengubah faktor resiko yang dapat dimodifikasi. (Zein *et al.*,2013: 16-17)

Penelitian terhadap pemain sepakbola yang menggunakan *FIFA 11+* dan yang tidak menggunakan terus dilakukan. Sebagian besar hasil penelitian menunjukkan bahwa tim sepakbola yang melakukan pemanasan dengan "*FIFA 11+*" secara rutin dua kali seminggu mengalami penurunan 37% cedera selama latihan dan penurunan 29% cedera selama pertandingan (Soligard *et al.*, 2008).



Gambar 1. Pengaruh latihan *FIFA 11+*

FIFA 11+ sering disebut juga dengan pemanasan *neuromuskular* atau pemanasan terstruktur karena menggabungkan komponen pemanasan-peregangan dengan sejumlah latihan yang dianggap mampu menurunkan resiko terjadinya cedera seperti latihan kekuatan, pliometrik, kelincihan dan keseimbangan sehingga dalam pelaksanaannya latihan ini menggantikan pemanasan dan peregangan rutin. *FIFA 11+* memiliki 3 bagian kelompok pemanasan yang berisikan total 15 jenis latihan yaitu :

1. Bagian I : Berlari dengan kecepatan rendah dikombinasikan dengan peregangan dinamis dan kontak dengan teman.



GAMBAR 2 : Bagian 1 Latihan Berlari *FIFA 11+*
(Sumber : *Manual Book FIFA 11+*)

2. Bagian II : Latihan yang berfokus pada kekuatan batang tubuh kekuatan tungkai, keseimbangan, pliometrik dan kelincahan. Terdiri dari enam set latihan dan setiap set memiliki tiga tingkatan kesulitan.

PART 2 STRENGTH · PLYOMETRICS · BALANCE · 10 MINUTES

LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
<p>7 THE BENCH STATIC</p> <p>Starting position: Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders.</p> <p>Exercise: Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach in, and hold the position for 30-35 sec. Your body should be in a straight line. Try not to sway or arch your back. 3 sets</p>	<p>7 THE BENCH ALTERNATE LEGS</p> <p>Starting position: Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders.</p> <p>Exercise: Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach in. Lift each leg in turn, holding for a count of 3 sec. Continue for 40-45 sec. Your body should be in a straight line. Try not to sway or arch your back. 3 sets</p>	<p>7 THE BENCH ONE LEG LIFT AND HOLD</p> <p>Starting position: Lie on your front, supporting yourself on your forearms and feet. Your elbows should be directly under your shoulders. Exercise: Lift your body up, supported on your forearms, and pull your stomach in. Lift one leg about 10-15 cm off the ground, and hold the position for 20-30 sec. Your body should be straight. Do not let your opposite hip slip down and do not sway or arch your lower back. Take a short break, change legs and repeat. 3 sets</p>
<p>8 SIDWAYS BENCH STATIC</p> <p>Starting position: Lie on your side with the knee of your lower leg bent to 90 degrees. Support your upper body by resting on your forearm and knee. The elbow of your supporting arm should be directly under your shoulder. Exercise: Lift your opposite leg until your shoulder, hip and knee are in a straight line. Hold the position for 20-30 sec. Take a short break, change side and repeat. 3 sets on each side.</p>	<p>8 SIDWAYS BENCH RAISE & LOWER HIP</p> <p>Starting position: Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm and the side of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to foot. The elbow of your supporting arm should be directly beneath your shoulder.</p> <p>Exercise: Lower your hip to the ground and then lift back up again. Repeat for 20-30 sec. Take a short break, change side and repeat. 3 sets on each side.</p>	<p>8 SIDWAYS BENCH WITH LEG LIFT</p> <p>Starting position: Lie on your side with both legs straight. Lean on your forearm and the side of your foot so that your body is in a straight line from shoulder to foot. The elbow of your supporting arm should be directly beneath your shoulder.</p> <p>Exercise: Lift your uppermost leg up and slowly lower it down again. Repeat for 20-30 sec. Take a short break, change side and repeat. 3 sets on each side.</p>
<p>9 HAMSTRINGS BEGINNER</p> <p>Starting position: Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly. Exercise: Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstring and your gluteal muscle. When you can no longer hold the position, gently call your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 3-5 repetitions and/or 60 sec. 1 set</p>	<p>9 HAMSTRINGS INTERMEDIATE</p> <p>Starting position: Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly. Exercise: Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstring and your gluteal muscle. When you can no longer hold the position, gently call your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 7-10 repetitions and/or 60 sec. 1 set</p>	<p>9 HAMSTRINGS ADVANCED</p> <p>Starting position: Kneel on a soft surface. Ask your partner to hold your ankles down firmly. Exercise: Your body should be completely straight from the shoulder to the knee throughout the exercise. Lean forward as far as you can, controlling the movement with your hamstring and your gluteal muscle. When you can no longer hold the position, gently call your weight on your hands, falling into a push-up position. Complete a minimum of 12-15 repetitions and/or 60 sec. 1 set</p>
<p>10 SINGLE-LEG STANCE HOLD THE BALL</p> <p>Starting position: Stand on one leg. Exercise: Balance on one leg while holding the ball with both hands. Keep your body weight on the ball of your foot. Remember: try not to let your knee buckle inward. Hold for 30 sec. Change legs and repeat. The exercise can be made more difficult by passing the ball around your waist and/or under your other knee. 2 sets</p>	<p>10 SINGLE-LEG STANCE THROWING BALL WITH PARTNER</p> <p>Starting position: Stand 2-3 m apart from your partner, with each of you standing on one leg. Exercise: Keeping your balance, and with your stomach held in, throw the ball to one another. Keep your weight on the ball of your foot. Remember: keep your knee just slightly flexed and try not to let it buckle inward. Keep going for 30 sec. Change legs and repeat. 2 sets</p>	<p>10 SINGLE-LEG STANCE TEST YOUR PARTNER</p> <p>Starting position: Stand on one leg opposite your partner and at arm's length apart. Exercise: While you both try to keep your balance, each of you in turn has to push the other off balance in different directions. Try to keep your weight on the ball of your foot and prevent your knee from buckling inward. Continue for 30 sec. Change legs and repeat. 2 sets</p>
<p>11 SQUATS WITH TOE RAISE</p> <p>Starting position: Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like. Exercise: Imagine that you are about to sit down on a chair. Pattern square by bending your hips and knees to 90 degrees. Do not let your knees buckle inward. Descend slowly then straighten up more quickly. When your legs are completely straight, stand up on your toes then slowly lower down again. Repeat the exercise for 30 sec. 2 sets</p>	<p>11 SQUATS WALKING LUNGES</p> <p>Starting position: Stand with your feet at hip-width apart. Place your hands on your hips if you like. Exercise: Lunge forward slowly at an even pace. As you lunge, bend your leading leg until your hip and knee are flexed to 90 degrees. Do not let your knee buckle inward. Try to keep your upper body and hips steady. Lunge your way across the pitch (approx. 10 times on each leg) and then jog back. 2 sets</p>	<p>11 SQUATS ONE-LEG SQUATS</p> <p>Starting position: Stand on one leg, loosely holding onto your partner. Exercise: Slowly bend your knee as far as you can manage. Concentrate on powering the knee from buckling inward. Bend your knee slowly then straighten it slightly more quickly, bending your hips and upper body in line. Repeat the exercise 10 times on each leg. 2 sets</p>
<p>12 JUMPING VERTICAL JUMPS</p> <p>Starting position: Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your hips if you like. Exercise: Imagine that you are about to sit down on a chair. Bend your legs slowly until your knees are flexed to approx. 90 degrees, and hold for 2 sec. Do not let your knees buckle inward. From the squat position, jump up as high as you can, land softly on the ball of your feet with your hips and knees slightly bent. Repeat the exercise for 30 sec. 2 sets</p>	<p>12 JUMPING LATERAL JUMPS</p> <p>Starting position: Stand on one leg with your upper body bent slightly forwards from the waist, with knees and hips slightly bent.</p> <p>Exercise: Jump approx. 1 m sideways from the supporting leg on to the free leg. Land gently on the ball of your foot. Bend your hips and knees slightly as you land and do not let your knee buckle inward. Maintain your balance with each jump. Repeat the exercise for 30 sec. 2 sets</p>	<p>12 JUMPING BOX JUMPS</p> <p>Starting position: Stand with your feet hip-width apart. Imagine that there is a cross marked on the ground and you are standing in the middle of it. Exercise: Alternate between jumping forwards and backwards, from side to side, and diagonally across the cross. Jump as quickly and explosively as possible. You know and hips should be slightly bent. Land softly on the ball of your feet. Do not let your knees buckle inward. Repeat the exercise for 30 sec. 2 sets</p>

GAMBAR 2 : Bagian 2 Latihan Kekuatan, Pliometrik dan Keseimbangan

(Sumber : *Manual Book FIFA 11+*)

3. Bagian III : Berlari dengan kecepatan sedang dan tinggi, yang dikombinasikan dengan peregangan balistik dan latihan kelincahan, contohnya gerakan *bounding* dan gerakan zig-zag.



GAMBAR 4 : Bagian 3 Latihan Berlari (lanjutan)

(Sumber : *Manual Book FIFA 11+*)

Setiap gerakan harus dilakukan dengan teknik yang benar saat *FIFA 11+* dilakukan. Postur tubuh, posisi lutut, kesejajaran tungkai dan teknik pendaratan yang benar harus selalu diperhatikan. *FIFA 11+* harus dikerjakan dengan lengkap sebagai suatu standar latihan sebelum bermain sepakbola.



GAMBAR 5 : *Fifa 11 Warm Up Chart*
(Sumber : *Manual Book FIFA 11+*)

Elemen kunci dari program pencegahan cedera yang efektif untuk pemain sepakbola meliputi pengembangan kekuatan inti, kontrol & keseimbangan *neuromuscular*, latihan *hamstring*, *plyometrics* dan kelincahan.

Pengembangan kekuatan inti mewakili unit fungsional, tidak hanya termasuk otot-otot batang (perut, punggung) tetapi juga daerah pinggul. Menjaga stabilitas kekuatan inti adalah salah satu kunci untuk fungsi optimal lutut dan sendi. Pemain sepakbola harus memiliki kekuatan yang cukup dan kontrol *neuromuscular* pada paha dan batang otot untuk membentuk kestabilan kekuatan inti.

Kontrol *neuromuscular* dan keseimbangan mengintegrasikan aspek yang berbeda dari tindakan otot (statis, dinamis, reaktif), aktivasi otot (eksentris lebih dari konsentris), koordinasi (otot multi-sendii), stabilitasi, postur tubuh, keseimbangan, dan kemampuan antisipasi. Penelitian ilmiah membuktikan bahwa pelatihan *neuromuscular* secara efektif dapat mencegah lutut dan cedera pergelangan kaki.

Plyometrics didefinisikan sebagai latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimum dalam waktu sesingkat mungkin. Di hampir semua olahraga, kontraksi otot eksentrik secara cepat diikuti oleh kontraksi otot konsentris, akibatnya latihan fungsional tertentu yang menekankan perubahan cepat pada otot ini harus digunakan untuk mempersiapkan pemain. Tujuan dari latihan *plyometric* adalah untuk mengurangi jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menghasilkan kontraksi otot eksentrik dan menunda kontraksi otot konsentris. *Plyometrics* mempresentasikan kemampuan untuk melatih pola pergerakan tertentu dalam cara biomekanikal yang benar, sehingga memperkuat fungsi otot, tendon, dan ligamen. Latihan *plyometrics* dan kelincahan terbukti efektif dalam pencegahan cedera lutut, pergelangan kaki, dan beberapa jenis cedera lainnya.

Tabel 1. Tabel di bawah menunjukkan efek penerapan *FIFA 11+*

Persentase kejadian cedera	Menerapkan <i>FIFA 11+</i>	Pemanasan Rutin Biasa	Penurunan Kejadian Cedera
semua	13.0%	19.8%	-34.3%
Cedera <i>Overuse/Kronis</i>	10.6%	15.5%	-31.6%
Cedera Akut	2.6%	5.7%	-54.4%
Cedera Lutut	3.1%	5.6%	-44.6%
Cedera Engkel	4.3%	5.9%	-27.1%
Cedera berat (absen lebih dari 1 bulan)	4.3%	8.6%	-47.7%

Penelitian terhadap metode *FIFA 11+* ini terus dilakukan untuk penyempurnaan di kemudian hari. Penelitian yang dilakukan oleh (Kilding *et al*, 2008) yang menerapkan latihan *FIFA 11+* pada sekelompok pemain sepakbola berusia remaja (n=12) sebanyak 5 kali dalam satu minggu dan dilakukan selama enam minggu kemudian membandingkan dengan kelompok lain (n=12) yang melakukan pemanasan biasa menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan latihan *FIFA 11+* mengalami peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan yang signifikan dibanding kelompok kontrol. Sebuah penelitian *randomized controlled trial* yang dilakukan oleh (Soligard *et al*, 2009) yang melibatkan 125 klub dengan 2540 pemain sepakbola wanita di Norwegia pada satu musim kompetisi menunjukkan hasil bahwa kelompok yang melakukan latihan *FIFA 11+* memiliki angka kejadian cedera yang lebih rendah secara signifikan dibanding dengan kelompok kontrol (tidak melakukan latihan *FIFA 11+*).

Pelatih sepakbola dan pemain sepakbola mempraktekkan cara pemanasan *FIFA 11+* adalah sebuah langkah positif untuk mencegah terjadinya cedera saat latihan atau pun saat menghadapi sebuah pertandingan.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti, relevan dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Gatot Ari Wibowo (2015: 70-73) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Strategi Dan Taktik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 1 Borobudur Kabupaten Magelang Dalam Bermain Sepakbola”. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan tingkat pengetahuan strategi dan taktik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Borobudur Kabupaten Magelang dalam bermain sepakbola secara rinci, yaitu sebanyak 5 siswa (10%) mempunyai pengetahuan rendah sekali, 9 siswa (18%) mempunyai pengetahuan rendah, 25 siswa (50%) mempunyai pengetahuan sedang, 7 siswa (14,00%) mempunyai pengetahuan tinggi, dan 4 siswa (8,00%) mempunyai pengetahuan tinggi sekali. Frekuensi terbanyak sebesar 50,00% terletak pada interval skor 75,82 – 91,59, yaitu pada kategori sedang. Dengan demikian tingkat pengetahuan strategi dan taktik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Borobudur Kabupaten Magelang dalam bermain sepakbola secara keseluruhan sebagian besar adalah sedang.

C. Kerangka Berpikir

Sebagai seorang pelatih sepakbola khususnya di sekolah sepakbola pencegahan cedera olahraga merupakan suatu hal yang harus diperhatikan dalam setiap latihan. Pencegahan ini merupakan kewajiban pelatih untuk meminimalisasikan kemungkinan cedera yang akan dialami oleh pemain. Cedera olahraga tidak hanya akan mempengaruhi kondisi fisik semata, tetapi juga aspek psikologi.

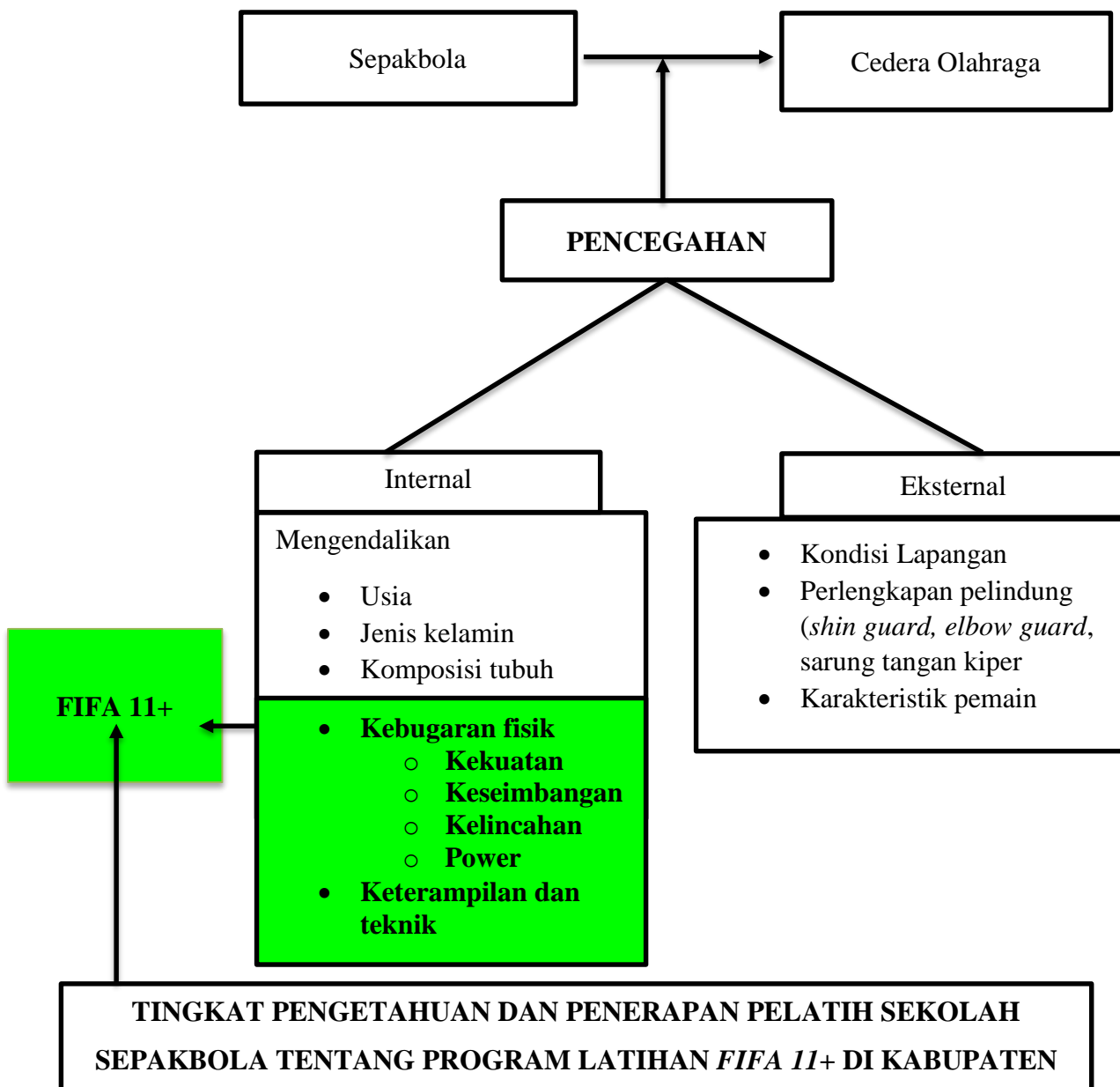
Dalam proses latihan tentunya sebagai seorang pelatih harus mengetahui urutan-urutan apa saja yang akan diberikan pada saat latihan dilakukan, dari pemanasan, latihan inti, sampai penutup, dari ketiga komponen latihan tersebut memiliki latihan yang berbeda apalagi pada saat pemanasan. Dalam pemanasan sebelum melakukan latihan harus benar-benar dilakukan dengan sungguh-sungguh guna mempersiapkan otot untuk menghadapi latihan pada saat itu tentunya juga mengurangi resiko cedera, akan tetapi banyak pelatih yang kurang memperhatikan hal ini.

Cedera olahraga ini dapat dicegah dengan mengenal terlebih dahulu bentuk-bentuk latihan pemanasan pencegahan cedera yang terkandung dalam *FIFA 11+*, dalam *FIFA 11+* terdapat bentuk-bentuk latihan pencegahan cedera yang sudah teruji, bentuk-bentuk latihan tersebut ada 15 gerakan yang harus dilakukan secara urut.

Pengetahuan pelatih tentang pencegahan cedera olahraga dapat diterapkan dalam proses latihan. Penerapan pengetahuan ini membantu pelatih sekaligus pemain untuk mengantisipasi terjadinya cedera atau tidak sama sekali

terjadi cedera selama mengikuti latihan. Berdasarkan uraian di atas, maka kaitanya dengan penelitian ini dapat peneliti ingin mengidentifikasi penerapan Komponen *FIFA 11+* sebagai Program Pencegahan Cedera pada Pelatih Sekolah SepakBola di Kabupaten Sleman.

D. Bagan Kerangka Teori



GAMBAR 6 : Kerangka Teori Penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 139), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda dan wawancara. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan pada *FIFA 11+*.

B. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di wilayah Kabupaten Sleman. Lokasi yang akan diteliti adalah SSB yang terdaftar di IKA Sleman

C. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus-Oktober 2016.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan pada *FIFA 11+*. Definisi dari masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Pengetahuan adalah kemampuan pelatih sepakbola dalam mengetahui *FIFA 11+* yang terbagi dalam dua faktor yaitu faktor informasi dasar *FIFA 11+* dan program *FIFA 11+* yang diukur menggunakan tes objektif berupa pilihan ganda.

2. Penerapan komponen latihan pada *FIFA 11+* adalah aplikasi pelatih dalam melaksanakan program *FIFA 11+* dalam latihan yang diukur menggunakan wawancara kemudian dimasukkan ke dalam instrumen *check list*.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 135) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 36) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pelatih yang melatih di SSB Kabupaten Sleman yang terdaftar di IKA Sleman.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 39). Menurut Sugiyono (2011: 137) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) pelatih yang tergabung dalam SSB di bawah naungan IKA Sleman, (2) pelatih tetap yang masih aktif melatih di SSB, (3) SSB masih aktif terdaftar di bawah naungan IKA Sleman, (4) setiap SSB diwakili oleh 1 pelatih (5) pelatih yang melatih usia 14 tahun ke atas. Berdasarkan hal tersebut, yang memenuhi berjumlah 15 pelatih.

F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini pertama dibuat oleh peneliti mengacu pada kajian pustaka di Bab II, kemudian setelah itu dilakukan validasi kepada ahli. Suharsimi Arikunto (2006: 69), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Dalam menyusun instrumen menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-9) harus memperhatikan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan penerapan pelatih sekolah sepakbola tentang program *FIFA 11+* di Kabupaten Sleman.

b. Menyidik Faktor

Berdasarkan kajian teori, didapat faktor-faktor tingkat pengetahuan dan penerapan pelatih sekolah sepakbola tentang program *FIFA 11+* di Kabupaten Sleman, yaitu faktor informasi dasar *FIFA 11+*, program *FIFA 11+*.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Untuk menyusun butir-butir pertanyaan, maka faktor-faktor tersebut di atas dijabarkan menjadi kisi-kisi.

Setelah itu dikembangkan dalam butir-butir pertanyaan. Kemudian peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgment*. Validasi ahli dalam penelitian ini yaitu Bapak Subagyo Irianto, M.Pd.

Berdasarkan penjelasan di atas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pilihan ganda dan wawancara yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Tingkat Pengetahuan FIFA 11+

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* yaitu menggunakan tes objektif pilihan ganda. Responden tinggal memilih salah satu jawaban yang telah disediakan. Menurut Mahmud (2011: 156) tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut menurut Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- 2) Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- 3) Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- 4) Reliabel, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 167) menjelaskan langkah-langkah cara dalam penyusunan tes, urutan langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- 1) Menentukan tujuan mengadakan tes.
- 2) Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.
- 3) Merumuskan tujuan intruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- 4) Menderetkan semua indikator dalam tabel persiapan yang memuat pula aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu.
- 5) Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.
- 6) Menuliskan butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Penilaian dalam instrumen tes pilihan ganda (*multiple choice*) pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Setelah didapat butir-butir instrumen, kemudian peneliti melakukan *expert judgment* untuk validasi angket. *Expert judgment* dalam penelitian ini yaitu Bapak Subagyo Irianto, M,Pd. Penelitian ini tidak menggunakan uji coba instrumen, karena dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik *one shoot*. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 127), “*One shoot* atau pengukuran sekali saja”. Artinya ketika pertama kali menyebarkan angket ke responden, maka hasil dari satu kali penyebaran instrumen dipakai dalam subjek penelitian yang sesungguhnya. Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Tes

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Informasi Responden			1-3
Pengetahuan pelatih tentang <i>FIFA 11+</i>	Informasi dasar <i>FIFA 11+</i>	Pengertian <i>FIFA 11+</i>	4
		Informasi <i>FIFA 11+</i>	5,6,8,9
	Program <i>FIFA 11+</i>	Sasaran <i>FIFA 11+</i>	7,10
		Aturan Program <i>FIFA 11+</i>	11,15,16,17,
		Komponen <i>FIFA 11+</i>	12,13,14,18,22
		Bentuk Latihan <i>FIFA 11+</i>	19,20,21,23
	Jumlah		

b. Penerapan *FIFA 11+*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur penerapan pelatih tentang *FIFA 11+* yaitu menggunakan wawancara yang kemudian dimasukkan ke dalam *chek list*. Tujuan dari wawancara adalah untuk mencari, mengetahui, dan mengolah data secara lisan melalui tanya jawab secara mendalam dengan responden untuk mendapatkan data-data yang valid guna memperkuat penelitian sehingga memperoleh kebenaran.

Berikut adalah pertanyaan yang disusun dalam wawancara sebagai kisi-kisi dalam wawancara pengambilan data:

1. Apakah anda pernah melakukan gerakan-gerakan dibawah ini :

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Wawancara

Part	Komponen	Pernah Melakukan	
		Ya	Tidak
I	<i>1. Jogging</i>		
	<i>2. Hip Out</i>		
	<i>3. Hip In</i>		
	<i>4. Circling Partner</i>		
	<i>5. Shoulder Contact</i>		
	<i>6. Quick Fwd & Backward</i>		
II	<i>7. The Bench</i>		
	<i>8. Sideways Bench</i>		
	<i>9. Hamstring</i>		
	<i>10. Single Leg Stance</i>		
	<i>11. Squats</i>		
	<i>12. Jumping</i>		
III	<i>13. Across The Pitch</i>		
	<i>14. Bounding</i>		
	<i>15. Plant and Cut</i>		

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan wawancara kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya menggunakan tes adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman yang terdaftar di IKA SSB di Kabupaten Sleman.

- b. Peneliti menentukan jumlah pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman yang terdaftar di IKA SSB di Kabupaten Sleman yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan instrumen kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan.

Mekanisme menggunakan wawancara sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman yang terdaftar di IKA SSB di Kabupaten Sleman.
- b. Peneliti menentukan jumlah pelatih sekolah sepak bola di Kabupaten Sleman yang terdaftar di IKA SSB di Kabupaten Sleman yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti melakukan wawancara kepada pelatih
- d. Peneliti memasukan ke dalam *chek list* dan memberi keterangan
- e. Peneliti menyajikan data dengan bentuk presentase
- f. Setelah itu peneliti menyimpulkan data

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan.

1. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara

lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2011: 120). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Anas Sudijono, 2006: 58)

Pengkategorian untuk memperjelas proses analisis dalam penelitian ini. Kategori tersebut terdiri atas lima kriteria, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 207), kemudian data tersebut diinterpretasikan pada tabel sebagai berikut, yaitu:

Tabel 4. Tingkatan Kategori

No	Interval	Kategori
1	81 - 100	Sangat Baik
2	61 - 80	Baik
3	41 - 60	Cukup
4	21 - 40	Kurang
5	0- 20	Sangat Kurang

(Suharsimi Arikunto, 2002: 207)

2. Proses analisis data wawancara, proses analisis data ini melalui empat tahap yaitu tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Hubermas, 2009).

1. Pengumpulan data

Analisis data dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Data yang diperoleh merupakan data hasil dari observasi, wawancara atau catatan lapangan. Data penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dan observasi pada pelatih SSB di Kabupaten Sleman Yogyakarta yang menjadi informan.

2. Reduksi data

Reduksi data merupakan suatu proses pemilihan, pemusatan, perhatian pada langkah-langkah penyederhanaan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data juga dapat didefinisikan sebagai kegiatan merangkum data yang telah terkumpul, peneliti memilih hal-hal yang pokok saja atau memfokuskan pada hal yang penting. Data yang dihasilkan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi merupakan data yang belum tersistematika dengan baik, masih perlu perapihan.

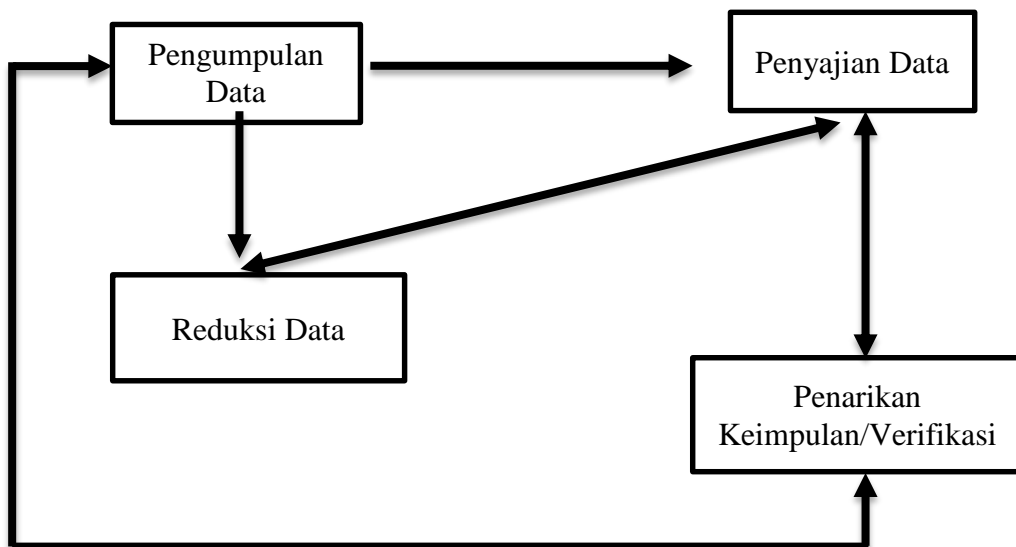
3. Penyajian data

Penyajian data adalah merupakan upaya penyusunan sekumpulan informasi ke dalam suatu bentuk yang padu. Penyajian data disini dalam bentuk uraian singkat. Banyaknya data yang diperoleh tentunya akan menyulitkan peneliti untuk melihat gambaran hasil penelitian maupun proses pengambilan kesimpulan, sebab hasil penelitian masih berupa data-data yang berdiri sendiri. penyajian data diharapkan agar mudah

dipahami apa yang terjadi dan dapat merencanakan kerja selanjutnya. Penyajian data dalam penelitian ini menggunakan analisis secara naratif dan deskriptif.

4. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Penarikan kesimpulan sendiri merupakan usaha mencari atau memahami makna, keteraturan pola-pola penjelasan, alur sebab akibat atau proposisi. Kesimpulan yang ditarik segera diverifikasi dengan cara melihat dan mempertanyakan kembali sambil melihat catatan dilapangan agar memperoleh pemahaman yang lebih tepat. Cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan mendiskusikannya. Diskusi dilakukan agar data yang diperoleh dan penafsiran terhadap data tersebut memiliki validitas sehingga kesimpulan yang ditarik menjadi kokoh.



Tabel 5 : Model Teknik Analisis data Kualitatif
(Sumber: Miles dan Huberman dalam Sugiyono, 2007)

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Agustus-Oktober 2016. Subjek penelitian ini adalah pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman yang terdaftar di IKA SSB di Kabupaten Sleman yang berjumlah 15 pelatih. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2016. Tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* diungkapkan dengan tes pilihan ganda dan wawancara. Tes pelihan ganda berjumlah 23 butir, tiga butir yaitu butir nomor 1-3 untuk mengetahui informasi responden terhadap *FIFA 11+*. Informasi responden pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* disajikan pada tabel sebagai berikut:

1. Hasil Tes Pilihan Ganda

Tabel 6. Informasi Pelatih terhadap FIFA 11+

No	Pertanyaan	Presentase jawaban			
		Tahu		Tidak Tahu	
1	Apakah anda pernah mendengar atau mengetahui tentang tentang FIFA 11+	20%		80%	
2	Dari manakah anda mendengar atau mengetahui program FIFA 11+?	Seminar	Teman/pelatih	Internet	Tidak tahu
		33,34	0%	66,6%	80%
3	Apakah anda pernah melatih program FIFA 11+ pada anak didik saat latihan?	Pernah		Tidak pernah	
		66,67		33,34%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasilnya tampak pada gambar 5 sebagai berikut:

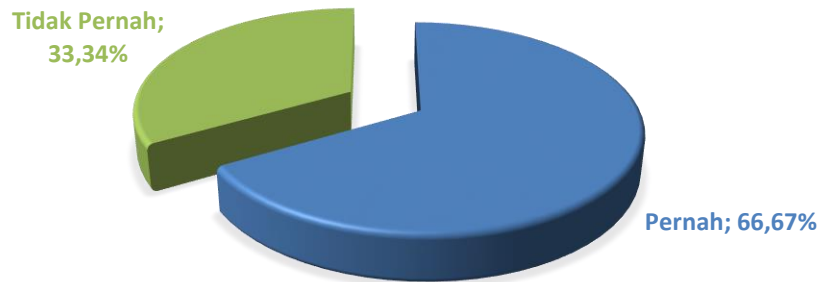


Gambar 7. Diagram Pie Informasi Tentang *FIFA 11+*



Gambar 8. Diagram Pie Sumber Informasi *FIFA 11+*

PERNAH MELATIHKAN PROGRAM FIFA 11+ PADA ANAK DIDIK SAAT LATIHAN



Gambar 9. Diagram Pie Penerapan Latihan *FIFA 11+*

2. Pengetahuan Tentang Program Latihan *FIFA 11+*

Dari analisis data tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* diperoleh skor terendah (*minimum*) 40,0, skor tertinggi (*maksimum*) 65,0, rerata (*mean*) 51,67, nilai tengah (*median*) 50,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,0, standar deviasi (SD) 7,24. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Pelatih tentang Program *FIFA 11+*

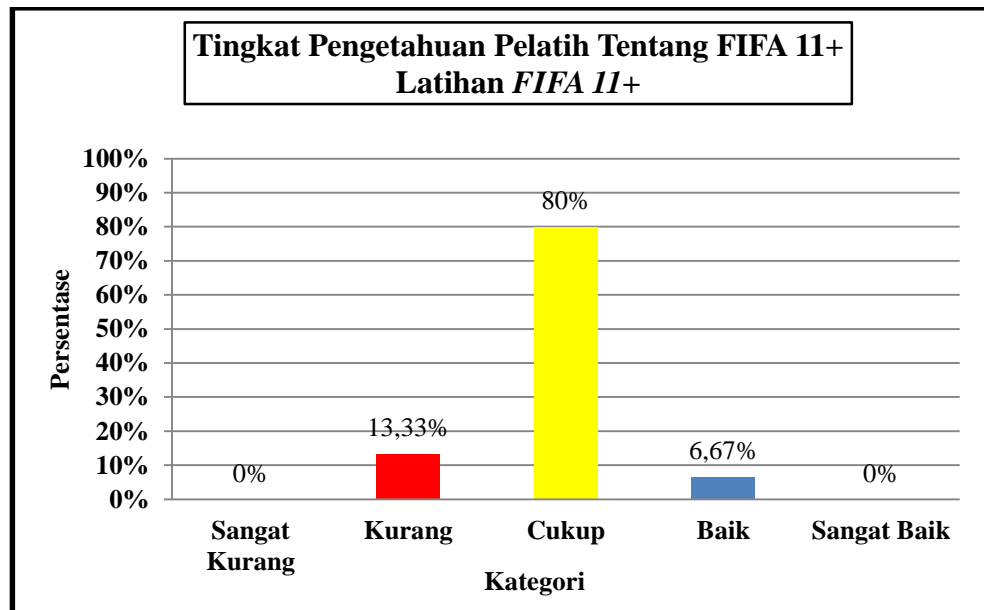
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	51.6667
<i>Median</i>	50.0000
<i>Mode</i>	50.00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	7.23747
<i>Minimum</i>	40.00
<i>Maximum</i>	65.00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+*, pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Program *FIFA 11+*

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	81 - 100	Sangat Baik	0	0%
2	61 - 80	Baik	1	6,67%
3	41 - 60	Cukup	12	80%
4	21 - 40	Kurang	2	13,33%
5	0- 20	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* tampak pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan pelatih tentang Program *FIFA 11+*

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 10 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (tidak ada), kategori “kurang” sebesar 13,33% (2 orang), kategori “cukup” sebesar 80% (12 orang), kategori “baik” sebesar 6,67% (1 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 0% (tidak ada). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 51,67, tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* sebagai program pencegahan cedera dalam kategori “cukup”.

Rincian tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* sebagai berikut:

a. Faktor Informasi dasar *FIFA 11+*

Dari analisis data tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor Informasi dasar *FIFA 11+* diperoleh skor terendah (*minimum*) 20,0, skor tertinggi (*maksimum*) 100,0, rerata (*mean*) 56,0, nilai tengah (*median*) 60,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 80,0, standar deviasi (SD) 7,24. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Informasi Dasar *FIFA 11+*

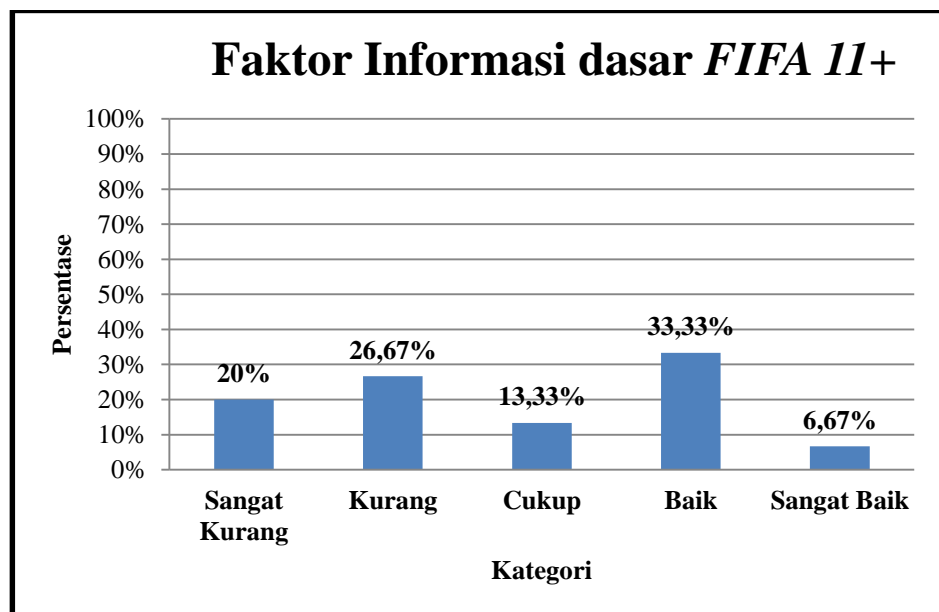
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	56.0000
<i>Median</i>	60.0000
<i>Mode</i>	80.00
<i>Std. Deviation</i>	26.40346
<i>Minimum</i>	20.00
<i>Maximum</i>	100.00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor Informasi dasar *FIFA 11+*, pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Faktor Informasi Dasar *FIFA 11+*

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	81 - 100	Sangat Baik	1	6,67%
2	61 - 80	Baik	5	33,33%
3	41 - 60	Cukup	2	13,33%
4	21 - 40	Kurang	4	26,67%
5	0- 20	Sangat Kurang	3	20%
Jumlah			15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor informasi dasar *FIFA 11+*, tampak pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Faktor Informasi Dasar *FIFA 11+*

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 11 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor informasi dasar *FIFA 11+*, berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 20% (3 orang), kategori “kurang” sebesar 26,67% (4 orang), kategori “cukup” sebesar 13,33% (2 orang), kategori “baik” sebesar 33,33% (5 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 6,67% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 56,0, tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor informasi dasar *FIFA 11+*, dalam kategori “Baik”.

b. Faktor Program *FIFA 11+*

Dari analisis data tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor program *FIFA 11+* diperoleh skor terendah (*minimum*) 33,33, skor tertinggi (*maksimum*) 60,0, rerata (*mean*) 50,22, nilai tengah (*median*) 46,67, nilai yang sering muncul (*mode*) 46,67, standar deviasi (SD) 8,68. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Statistik Faktor Program *FIFA 11+*

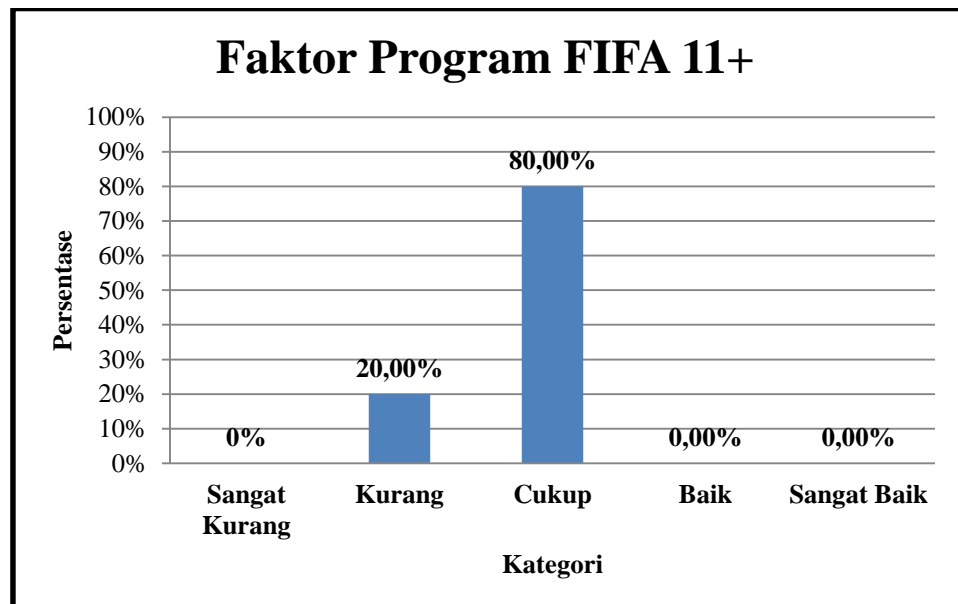
Statistik	
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	50.2222
<i>Median</i>	46.6667
<i>Mode</i>	46.67 ^a
<i>Std, Deviation</i>	8.68009
<i>Minimum</i>	33.33
<i>Maximum</i>	60.00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor program *FIFA 11+*, pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Faktor Program *FIFA 11+*

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	81 - 100	Sangat Baik	0	0%
2	61 - 80	Baik	0	0%
3	41 - 60	Cukup	12	80%
4	21 - 40	Kurang	3	20%
5	0- 20	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor program *FIFA 11+*, tampak pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Faktor Program *FIFA 11+*

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 12 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor program *FIFA 11+*, berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (tidak ada), kategori “kurang” sebesar 20% (3 orang), kategori “cukup” sebesar 80% (12 orang), kategori “baik” sebesar 0% (tidak ada), dan kategori “sangat baik” sebesar 0% (tidak ada). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,2, berdasarkan faktor program *FIFA 11+*, dalam kategori “cukup”.

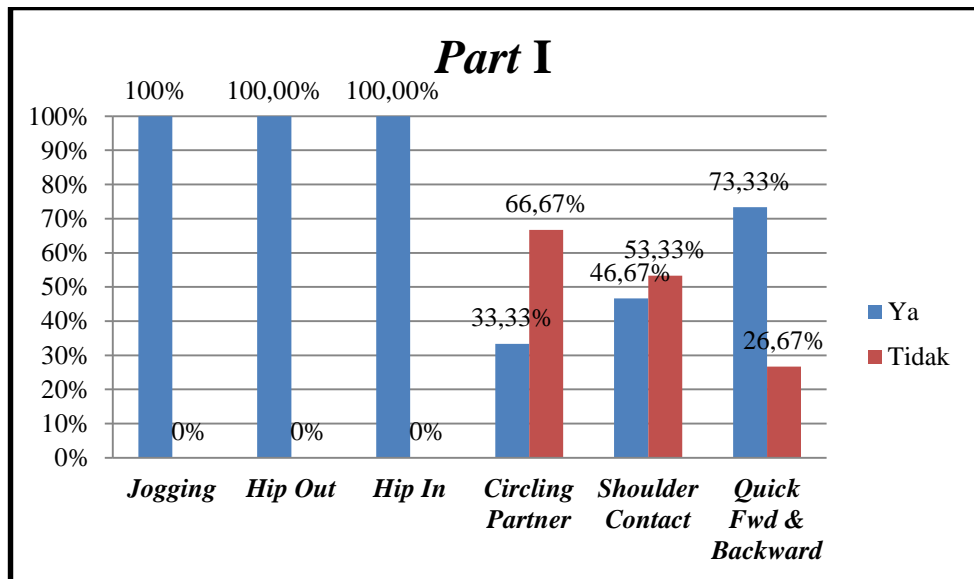
3. Penerapan Tentang Latihan *FIFA 11+*

Hasil pengukuran penerapan pelatih tentang *FIFA 11+* yaitu menggunakan wawancara yang kemudian dimasukkan ke dalam *chek list*, hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

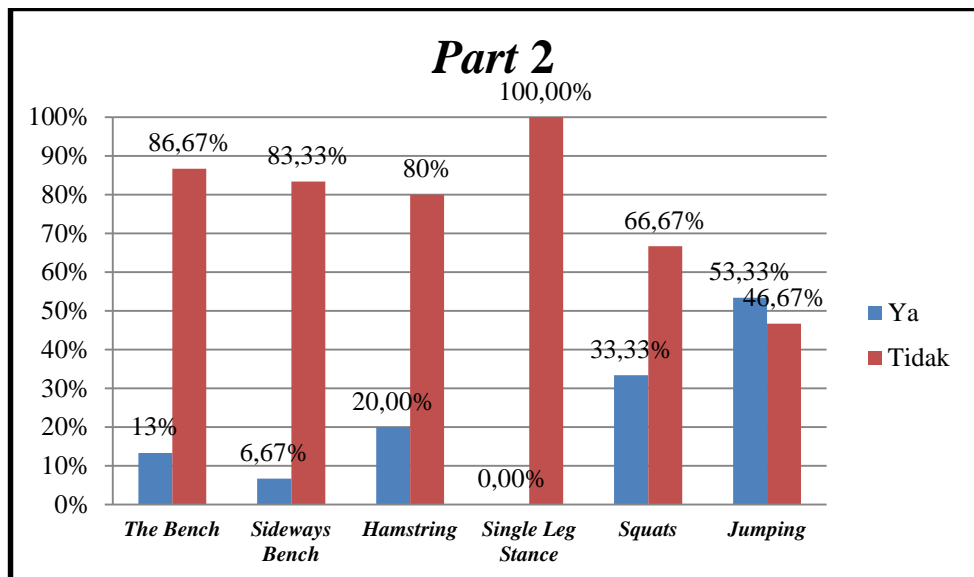
Tabel 13. Hasil *Chek List*

Part	Komponen	Pernah Melakukan	
		Ya	Tidak
I	1. Jogging	15 (100%)	0 (0%)
	2. Hip Out	15 (100%)	0 (0%)
	3. Hip In	15 (100%)	0 (0%)
	4. Circling Partner	5 (33,33%)	10 (66,67%)
	5. Shoulder Contact	7 (46,67%)	8 (53,33%)
	6. Quick Fwd & Backward	11 (73,33%)	4 (26,67%)
Rata-rata		75,56%	24,44%
II	7. The Bench	2 (13,33%)	13 (86,67%)
	8. Sideways Bench	1 (6,67%)	14 (83,33%)
	9. Hamstring	3 (20%)	12 (80%)
	10. Single Leg Stance	0 (0%)	15 (100%)
	11. Squats	5 (33,33%)	10 (66,67%)
	12. Jumping	8 (53,33%)	7 (46,67%)
Rata-rata		21,11%	78,89%
III	13. Across The Picth	13 (86,67%)	2 (13,33%)
	14. Bounding	11 (73,33%)	4 (26,67%)
	15. Plant and Cut	15 (100%)	0 (0%)
Rata-rata		86,67%	13,33%

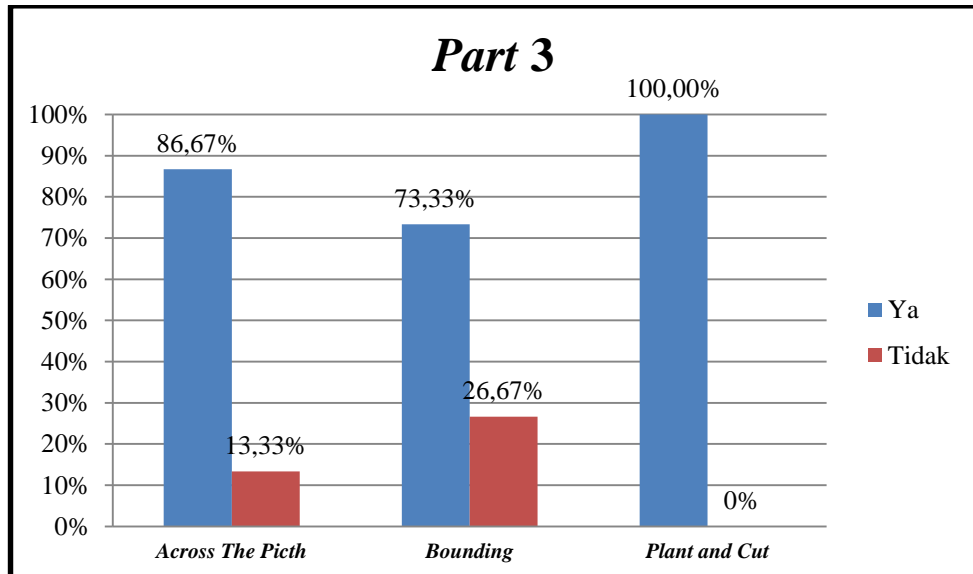
Dari tabel di atas dapat disimpulkan walaupun pengetahuan pelatih SSB di kabupaten Sleman tergolong cukup, ternyata pelatih SSB di Sleman sudah menerapkan komponen *FIFA 11+*, yang menjadi kendala adalah nama-nama gerakannya masih belum tahu atau belum familiar di kalangan pelatih. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, gambarnya dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang *Part 1* (bagia 1 *FIFA 11+*)



Gambar 14. Diagram Batang *Part 2* (bagia 1 *FIFA 11+*)



Gambar 15. Diagram Batang *Part 3* (bagia 1 *FIFA 11+*)

Dari tabel dan gambar di atas maka dapat diketahui bahwa pelatih SSB sudah menerapkan latihan *FIFA 11+* terlepas pelatih melakukannya secara urut ataupun secara terpisah. Bagian atau *part* yang paling sering dilakukan pelatih pada *part 1* dan *3*, pada *part 1* hampir seluruh pelatih menerapkan latihan FIFA yaitu sebesar 75,56%, latihan yang dilakukan seperti *hip in*, *hip out*, lari *sprint*, lompat kijang, dan *jogging* dan menjadi pemanasan rutin saat latihan. Hasilnya menunjukkan bahwa pada komponen *jogging*, pelatih yang pernah melakukan sebesar 100%, *hip out* yang pernah melakukan sebesar 100%, *hip in* yang pernah melakukan sebesar 100%, *circling with partner* yang melakukan sebesar 33,33% dan yang tidak melakukan sebesar 66,67%, *sholder contact* yang pernah melakukan sebesar 46,67% dan yang tidak melakukan sebesar 53,33%, *quick fwd and backward* yang pernah melakukan sebesar 46,67% dan yang tidak melakukan sebesar 26,67%.

Part 2 menunjukkan sebesar 21,11% pelatih yang pernah melakukan, latihan kekuatan, *the bench* yang pernah melakukan sebesar 13,33% dan yang

tidak melakukan sebesar 86,67%, *sideways bench* yang pernah melakukan sebesar 6,67% dan yang tidak melakukan sebesar 83,67%, *hamstring* yang pernah melakukan sebesar 20% dan yang tidak melakukan sebesar 80%, *single leg stand* yang pernah melakukan tidak ada dan yang tidak melakukan sebesar 100%, *squats* yang pernah melakukan sebesar 33,33% dan yang tidak melakukan sebesar 66,67%, *jumping* yang pernah melakukan sebesar 53,33% dan yang tidak melakukan sebesar 46,67%

Part 3 menunjukkan sebesar 86,67% pelatih pernah melakukan. *Across the pict* yang pernah melakukan sebesar 86,67% dan yang tidak melakukan sebesar 13,33%, *bounding* yang pernah melakukan sebesar 73,33% dan yang tidak melakukan sebesar 26,67%, *plant and cut* yang pernah melakukan sebesar 100%.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* didapatkan hasil sebagai berikut: berdasarkan informasi dasar responden didapatkan hasil bahwa 80% pelatih tidak pernah mendengar atau mengetahui tentang program *FIFA 11+*, dan 20% mengetahui tentang program *FIFA 11+*, berdasarkan sumber informasi didapatkan hasil bahwa dari yang pernah mendengar program latihan *FIFA 11+* adalah 66,67% responden tahu *FIFA 11+* dari internet, dan 33,34% tahu dari seminar yang di ikuti.

Berdasarkan hasil analisis tentang tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berada pada kategori cukup. Secara berurutan dari persentase paling

tinggi yaitu pada kategori cukup dengan persentase sebesar 80% pelatih mempunyai tingkat pengetahuan tentang *FIFA 11+*. Dari hasil di atas peneliti menganggap bahwa walaupun dari informasi responden banyak yang belum mengetahui tentang program *FIFA 11+* tetapi dari hasil analisis tingkat pengetahuan berada pada kategori “cukup” hal ini bisa di pengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu peneliti menganggap bahwa soal-soal tes yang di sebarakan ada banyak komponen-komponen latihan *FIFA 11+* yang sudah banyak diketahui oleh responden, kemudian pada saat pengambilan data ada beberapa pelatih yang meminta untuk membawa pulang instrumen pengambilan datanya, jadi bisa saja responden mencari informasi terlebih dahulu soal tes tersebut di rumah lalu mengisi lembar soal yang diberikan peneliti. Berikut dijelaskan masing-masing faktor dari tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+*.

Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 56,0, tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor informasi dasar *FIFA 11+*, dalam kategori “Baik”. Artinya dari faktor informasi dasar *FIFA 11+* pelatih mengerti tentang program *FIFA 11+* dan informasi yang diperoleh dari *FIFA 11+*. Dari data penelitian pelatih butir soal yang kebanyakan pelatih menjawab benar pada butir nomer 4 tentang pengertian program *FIFA 11+* sebanyak 10 pelatih menjawab benar dan butir nomer 8 yaitu ada berapa bagian pada program *FIFA 11+* sebanyak 11 pelatih yang menjawab benar, diikuti dengan butir nomer 5 tentang tujuan program *FIFA 11+* ada 8 pelatih menjawab benar, butir nomer 6 lembaga yang mencetuskan program *FIFA 11+* ada 7 pelatih yang menjawab benar dan

butir nomer 9 tentang banyaknya gerakan program *FIFA 11+* ada 6 pelatih yang menjawab benar.

Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 50,2, tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berdasarkan faktor program *FIFA 11+*, dalam kategori “cukup”. Artinya dari faktor program *FIFA 11+* pelatih masih banyak yang belum mengetahui tentang program *FIFA 11*. Dari data penelitian pelatih, butir soal yang kebanyakan pelatih menjawab salah ada pada butir soal nomer 23,15,12 tentang aturan program, bentuk latihan *FIFA 11+* dan komponen *FIFA 11+* yang masing-masing hanya ada 3 dan 4 pelatih saja yang bisa menjawab benar.

Berdasarkan hasil wawancara langsung dilapangan tentang penerapan komponen *FIFA 11+* didapatkan hasil bahwa, mayoritas pelatih ternyata sudah melakukan gerakan-gerakan *FIFA 11+* walaupun tidak sebagai satu kesatuan program latihan yang komplit, pada bagian 1 (*part 1*) *FIFA 11+* didapatkan hasil bahwa rata-rata pelatih melakukan komponen gerakan *FIFA 11+* sebesar 75,56%. Hasil tersebut diikuti pada bagian 3 (*part 3*) *FIFA 11+* sebesar 86,67% melakukan komponen gerakan *FIFA 11+*, hal tersebut bisa terjadi karena memang *FMARC* badan organisasi yang menciptakan program *FIFA 11+* mendesain sesuai pemanasan yang sudah tidak asing di kalangan pelatih yaitu, *warm-up* dan *dynamic stretching*. *FMARC* sebelumnya pernah mendesain program *The 11* yaitu program pertama sebelum program *FIFA 11+* muncul, tetapi *The 11+* yang diciptakan oleh *FMARC* menemui banyak masalah, penelitian yang dilakukan Steffen *et al* (2008) tentang tingkat kepatuhan pelatih

tentang program *The 11* di Norwegia sebesar 90% tidak melakukan latihan *The 11* karena program tersebut sangat sulit diterima di kalangan pelatih, *the 11* adalah 10 macam bentuk latihan kekuatan yang di tambah dengan *fairplay*, macam macam latihan *The 11* yaitu *The Bench, Sideways Bench, Hamstring, Cross-country Skiing, Chest-passing in Single-Leg Stance, Forward-Bend in Single-Leg Stance, Figure-of-Eight in Single-Leg Stance, Jumps Over a Line, ZigZag Shuffle, Bounding* dan yang ke sebelas adalah *Fairplay*. Pelatih merasa sulit menerima program ini karena pelatih bingung menerapkan latihan ini di bagian mana, apa pada bagian pemanasan, inti, atau bagian penutup. *FMARC* kemudian mendisain ulang program tersebut guna memperbaiki gerakan-gerakan yang ada didalamnya agar pelatih dapat menerapkannya, dan diperkenalkan program yang baru menggantikan *The 11* yaitu program *FIFA 11+*. Program *FIFA 11+* ini direkomendasikan dilakukan di bagian pemanasan jadi pelatih tidak bingung menerapkannya, terbukti sebesar 86,6% pelatih di Norwegia menerapkan program tersebut, tingginya tingkat kepatuhan tersebut diduga karena latihan *FIFA 11+* mudah dilakukan dan waktu penerapannya jelas, yaitu sebagai sesi pemanasan. Kepatuhan program memiliki korelasi dengan penurunan angka kejadian cedera. Steffen *et al* (2013).

Hasil wawancara pada bagian 2 (*part 2*) tentang komponen *FIFA 11+* didapatkan hasil sebesar rata-rata 21,11% pelatih melakukan komponen gerakan dan 78,89% tidak melakukan komponen gerakan tersebut, hal ini terjadi karena pada *Part 2* adalah latihan inti dari program *FIFA 11+* yaitu latihan *strength, power* dan *balance*, dari data diatas komponen yang sedikit dilakukan adalah

singel lag stance tidak ada pelatih yang melakukan, kemudian *sideways banch*, hanya 1 yang menerapkan dan *the banch* ada 2 orang yang menerapkan, ketiga latihan tersebut merupakan latihan keseimbangan dan latihan kekuatan, berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti, pemain sepakbola di Indonesia khususnya di SSB Kabupaten Sleman yang berusia 14 tahun ke atas sangat jarang melakukan gerakan tersebut, padahal gerakan tersebut sangatlah berguna bagi pemain, yaitu untuk membentuk kekuatan otot, dengan melakukan latihan di atas pemain dapat memiliki keseimbangan yang kuat sehingga tidak mudah jatuh saat melakukan duel-duel dengan lawan. Selama ini tahu pemain Timnas Indonesia saat berlaga di laga Internasional kerap kali kita menyaksikan para pemain yang melakukan duel-duel selalu kalah dan mudah jatuh, mungkin juga para pemain jarang melakukan gerakan-gerakan kekuatan dan keseimbangan. Penelitian Steffen, *et al*, (2013) mengemukakan bahwa pemain yang melakukan gerakan kekuatan, stabilisasi, dan pliometrik akan menurunkan resiko cedera olahraga.

Gerakan hamstring jarang dilakukan pada usia muda, penelitian yang dilakukan Worrel. T (1994), mengemukakan bahwa kelemahan kekuatan otot merupakan salah satu penyebab terjadinya cedera *hamstring*. Penelitian lainnya yang dilakukan Engebretsen AH, *et al* bahwa seseorang yang pernah mengalami cedera *hamstring* faktor terjadinya hamstring kembali sangatlah tinggi. Pencegahan cedera hamstring bisa dilakukan, salah satunya dengan latihan *nordic hamstring* dalam program *FIFA 11+*, latihan *nordic hamstring*. dalam penelitian yang dilakukan (Askling *et al*, 2003) mengemukakan bahwa

kelompok yang diberikan perlakuan latihan *nordic hamstring* angka kejadian cedera lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan nordic hamstring perbandingannya sebesar (20% : 66,67%). *Nordic hamstring* memiliki keuntungan lainya yaitu dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan.

Program *FIFA 11+* belum familiar dan komponen pencegahan cederanya (kekuatan, keseimbangan dan pliometrik) belum dilakukan. Peran pemerintah dan federasi assosiasi adalah dengan melakukan sosialisasi program *FIFA 11+* agar para pelatih dan pemain bisa tau dan menerapkannya. Sosialisasi paling bagus dapat dilakukan dengan *workshop*. Peningkatan pengetahuan melalui seminar, *workshop* praktek dan pemberian materi, pemberian DVD dan poster mempermudah pelatih memahami manfaat dari latihan tersebut, setelah pelatih sadar akan pentingnya latihan tersebut maka pelatih akan menerapkannya saat latihan (Bazzini M, Junge A, Dvorak J, 2013). Output dari program latihan ini bagi pelatih grassroot usia muda/amatir yang dapat menerapkan program latihan *FIFA 11+* angka kejadian cedera pada usia muda akan mengalami penurunan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (tidak ada), kategori “kurang” sebesar 13,33% (2 orang), kategori “cukup” sebesar 80% (12 orang), kategori “baik” sebesar 6,67% (1 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 0% (tidak ada). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 51,67, tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* sebagai program pencegahan cedera dalam kategori “cukup”.
2. Penerapan pelatih tentang *FIFA 11+* pada *part 1* rata-rata sebesar 75,56% pernah melakukan, pada *part 2* rata-rata sebesar 21,11% pernah melakukan, dan pada *part 3* rata-rata sebesar 86,67% pernah melakukan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* di tempat lain.

2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* sebagai program pencegahan cedera, perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* sebagai program pencegahan cedera.
3. Pelatih dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki pengetahuan tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+*.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Penelitian ini hanya membahas tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+*, akan lebih baik apabila dilakukan dengan analisis untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut.
2. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan soal. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
3. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil soal yang diberikan sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam

pengisian tes. Selain itu dalam pengisian diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

4. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran instrumen penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Untuk federasi PSSI di Indonesia harusnya lebih gencar mempublikasikan program latihan ini dengan mengadakan worksoop secara menyeluruh di setiap daerah.
2. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+*.
3. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih tentang *FIFA 11+* dan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* dengan menggunakan metode lain.
4. Lebih dilakukan pengawasan secara ketat pada saat responden mengisi soal yang diberikan agar hasilnya lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceng Rahmat. (2011). *Filsafat Ilmu Lanjutan*. Jakarta:Kencana Prenada media Group.
- Askling .,et al, “Hamstring Injury Occurrence In Elite Soccer Players After Preseason Strength Training With Eccentric Overload *Scand J Med Sci Sports* 2003: 13: 244-250
- Bazzini M, Dvorak J *FIFA 11+ : an effective programme to prevent football in injuries various player groups worldwide—a narrative review* *Br J Sports Med* 2015;49:577-579.
- Bazzini M, Junge A, Dvorak J. *FIFA 11+ : Implementation Of the FIFA 11+ Football Warm Up Program: How To Approach and Convince The Football Associations To Invest In Prevention*. *Br J Sports Med* 2013;47:803-806.
- Bjorneboe j, Bahr R dan Einar Andersen Tl. “*Risk of in Norwegian Male Professional Football*”. *Br J Sports Med* 2011;**45**:336-337.
- Bjorneboe J .,et al. “*Risk Of Injury on Thirf-generation Artifical Turf in Norwegian Professional Football*”. *Br J Sports Med*. 2010.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. UNY.
- Dwijowinoto., K. (1993). *Dasar-Daar Ilmiah Kepelatihan (Pate, Rotella, dan Me Clenaghan Terjemahan)*. Semarang: IKIP Semarnag Press.
- Engbretsen AH, Myklebust G, Holme I, Engbretsen L, Bahr R : *Intrinsic Risk Factors for Hamstring Injuries Among Male Soccer Players* *Am J Sports Med*. 2010.
- Gatot Ari Wibowo. (2015).*Tingkat Pengetahuan Strategi Dan Taktik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 1 Borobudur Kabupaten Magelang Dalam Bermain Sepakbola*.SKRIPSI.Yogyakarta:FIK UNY.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepak bola Dasar*.Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jalaluddin. (2013). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Junge .,et al. “*Countrywide Campaign to Prevent Soccer Injuries in Swiss Amateur Players*” *Am J Sports Med*. 2010.

- Junge A dan Dvorak J. *“Football Injuries During the 2014 FIFA World Cup”*. Br J Sports Med. 2015;49:599-602.
- Kilding AE, Tunstall H, Kuznic D. *Suitability of FIFA’s “The 11” Training Programme for Young Football Players-Impact on Physical Performance*. J of Sports Sci and Med.2008;7:320-26.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Miles, Matthew B. & A. Mihael Huberman 2009 *Analisis Data Kuantitatif*. Jakarta;UII-press.
- Muhammad Ikhwan Zein. (2013). *Efek Penerapan FIFA 11+ dalam Latihan Futsal Terhadap Peningkatan Komponen Kebugaran Fisik Tesis*. Jakarta:UI.
- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta. PSSI.
- Silvers H, Mandelbaum BR, Bizzini M, Dvorak J *“The Efficacy of the Fifa 11+ Program in the Collegiate Male Soccer Player (Usa)”* Br J Sports Med 2014;48:662.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2003). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Rinera Cipta.
- Soligard ,T, et al. *“A Comprehensive Warmup Programme To Prevent Injuries in Female Youth Football: A Cluster Randomised Controlled Trial.”* BMJ (Dec.,2008). 337:a2469.
- Soligard T., et al. *“Compliance With A Comprehensive Warm-Up Programme to Prevent Injuries In Youth Football.”* Br J Sports (2010) 44(11):787-793.
- Steffen K, Meeuwisse WH, Romiti M, et al. *Evaluation of how different implementation strategies of an injury prevention programme (FIFA 11+) impact team adherence and injury risk in Canadian female youth football players: a cluster-randomised trial*. Br J Sports Med 2013;47:480–7.
- Steffen K, Myklebust G, Olsen OE, et al. *Preventing injuries in female youth football—a cluster-randomized controlled trial*. Scand J Med Sci Sports 2008;18:605-14
- Subagyo Irianto. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Tesis*. Yogyakarta: UNY.

Sucipto. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.
Sugiyono. (2007). “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Worrel T. Factors Associated With Hamstring Injuries.
Sports Med 1994: 17: 338-345.

Sumber Internet

Anonim. The 11+ -a complete warm up to prevent injuries. FIFA. 2011 diunduh dari <http://www.fifa.com/aboutfifa/developing/medical/the11/index.html> pada tanggal 25 Februari 2016.

Manual Book *FIFA 11+* diunduh dari http://www.fmarc.com/downloads/workbook/11plus_workbook_e.pdf pada tanggal 25 februari 2016

Suyanto. (2008). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Diakses dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/30313/4/Chapter> pada tanggal 1 November 2016, jam 21.35 WIB.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 051/PKL/IV/2016
Lamp. : 1 Ekemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth :

Bapak dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp, KO
PKL FIK UNY
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :


Nama : Muhammad Sidiq Purnama
NIM : 12602241015

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"IDENTIFIKASI BENTUK-BENTUK LATIHAN PENCEGAHAN CIDERA
OLAHRAGA FIFA 11+ PADA PELATIH SEKOLAH SEPAK BOLA DI
KABUPATEN SLEMAN"

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 21 April 2016
Kajur PKL,


Ch. Fajar Sriwahyunmiati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

Tembusan:
Mahasiswa yang bersangkutan
Arsip PKL

Lampiran 2. Surat permohonan *expert judgment*

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bandel Angket
1 Bandel Proposal
Kepada : Yth. Subagyo Irianto, M.Pd
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

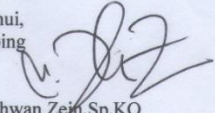
Dengan hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Muhammad Sidiq Purnama
NIM : 12602241015
Prodi : PKO

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* angket untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "**Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Tentang Latihan FIFA 11+ Sebagai Program Pencegahan Cedera Di Kabupaten Sleman**".

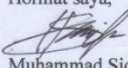
Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Pembimbing


Dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP. 19840315 200912 1 003

Yogyakarta, 8 Oktober 2016

Hormat saya,


Muhammad Sidiq Purnama
NIM. 12602241015

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Subagyo Irianto, M.Pd
NIP : 19621010 198812 1 001

Menerangkan bahwa angket saudara:

Nama : Muhammad Sidiq Purnama
NIM : 12602241015
Prodi/jurusan : PKO/PKL
Judul : **Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Tentang Latihan FIFA 11+ Sebagai Program Pencegahan Cedera Di Kabupaten Sleman**

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *Kevalidan untuk pro. Pol. f. lasti 11+*
Aspek f. K4 → 13-14, 15 th
2. *Isi dan bentuk soal di mana? last. 11+*
4. Ditulis di kelas atau kelas pribadi,
perguruan sendiri & Recept / bel re.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Oktober 2016



Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 19621010 198812 1 001

Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.


Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

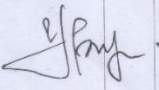
Nama Mahasiswa : Muhammad Sidiq Purnama
Nomor Mahasiswa : 12602241015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Judul Skripsi : Identifikasi Penerapan Komponen Latihan FIFA 11+
Sebagai Program Pencegahan Cedera Pada Pelatih Sekolah Sepakbola
di Kabupaten Sleman :

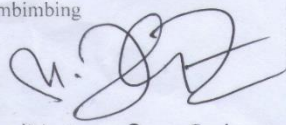
Pelaksanaan pengambilan data :
Bulan : Agustus 2016 s.d September 2016
Tempat / Obyek : SSB di Kabupaten Sleman

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta ..2.. September.. 2016..
Yang mengajukan,

Muhammad SIDIQ Purnama
NIM.12602241015.....

Mengetahui:

Kaprodi PKO

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001.

Dosen Pembimbing

dr. M. Khwan Zein, Sp.Ko
NIP.19840315.. 2009121 003

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 400/UN.34.16/PP/2016. 09 September 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : **Pengurus IKA SSB Kabupaten Sleman.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Muhammad Sidiq Purnama.
NIM : 12602241015.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d September 2016.
Tempat/Obyek : SSB di Kabupaten Sleman.
Judul Skripsi : Identifikasi Penerapan Komponen Latihan FIFA 11+ Sebagai Program Pencegahan Cedera pada Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang "Identifikasi Penerapan Komponen Latihan *Fifa 11+*
Sebagai Program Pencegahan Cedera Pada Pelatih Sekolah Sepakbola Di
Kabupaten Sleman"

Nama : Muhammad Sidiq Purnama

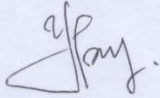
NIM : 12602241015

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

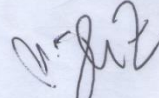
Yogyakarta, 8 September 2016

Ketua Jurusan PKL



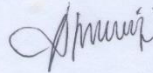
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Dosen Pembimbing



dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp, KO
NIP. 19840315 200912 1 003

Kasubag. Pendidikan FIK UNY,





Siti Amironah, ST.
NIP. 19690125 199903 2 001

Lampiran 7. Daftar SSB di Kabupaten Sleman

NOMOR	NAMA SSB	PELATIH	LISENSI	LOKASI
1	PESAT TEMPEL	Widodo	-	SLEMAN
2	BANGUNKERTO	Martruliawan	-	SLEMAN
3	PANDOWOHARJO	Tomo	C	SLEMAN
4	PUTRA SEMBADA	Nurhayar	-	SLEMAN
5	BPM MELATI	Aryono	-	SLEMAN
6	SLEMAN UNITED	Ade Faisal	-	SLEMAN
7	AMS SAYEGAN	H dzajuzli	-	SLEMAN
8	KKK	Eko Setyawan	-	SLEMAN
9	GLORA MUDA	Haryono	-	SLEMAN
10	BPJ	Akhmad Nur	-	SLEMAN
11	MATRA	Fajar Setyo	-	SLEMAN
12	REAL MADRID UNY	Andika	-	SLEMAN
13	CMB	Mulyono	-	SLEMAN
14	AMTRI TRIDADI	Mas Reza	-	SLEMAN
15	KALASAN	Marzuki	-	SLEMAN

Sumber: Peneliti 2016

Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian dari IKA Sleman

 **IKATAN SEKOLAH SEPAKBOLA SLEMAN**
Telp : 081328323538, 085729037464 

SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan di bawah ini IKA SSB Sleman (Ikatan Sekolah Sepakbola), menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dibawah ini:



Nama : Muhammad Sidiq Purnama
NIM : 12602241015
Prodi : Pendidikan kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data dan penelitian untuk skripsi di organisasi IKA SSB Sleman dengan judul "Tingkat Pengetahuan dan Penerapan Pelatih Sekolah Sepakbola Tentang Program Latihan *FIFA II+* di Kabupaten Sleman" pada:

Tanggal : Agustus-Oktober 2016
Tempat : SSB di Kabupaten Sleman Yogyakarta

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Sleman, 4 November 2016

Lampiran 9. Angket Penelitian

SOAL PENELITIAN
TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA TENTANG
FIFA 11+
DI KABUPATEN SLEMAN

A. Identitas Responden

Nama :
Umur :
SSB :
Lama Melatih :
Lisensi :

Tanda Tangan

B. Petunjuk Pengisian

Isilah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban menurut tingkat pengetahuan anda.

Informasi responden

1. Apakah anda pernah mendengar atau mengetahui tentang program *FIFA 11+* ?
 - a. Tahu
 - b. Tidak Tahu

2. Dari manakah anda mendengar atau mengetahui tentang program *FIFA 11+* ?
 - a. Dari seminar
 - b. Dari teman/pelatih
 - c. Dari internet
 - d. Tidak tahu sama sekali

3. Apakah anda pernah melatih program *FIFA 11+* pada anak didik anda saat latihan?
 - a. Pernah
 - b. Tidak pernah

Jawablah pertanyaan di bawah ini:

4. Apakah pengertian dari program *FIFA 11+*. . .
 - a. Program latihan kekuatan
 - b. Program latihan koordinasi
 - c. Program latihan pemanasan**
 - d. Program latihan kelincahan
 - e. Program latihan kecepatan

5. Tujuan utama program *FIFA 11+* untuk membantu pelatih dalam hal ?
- Mengurangi resiko cedera**
 - Menambah kekuatan otot
 - Melatih keterampilan bermain
 - Melatih daya tahan
 - Melatih kecerdasan
6. Lembaga yang pertama kali mencetuskan Program *FIFA 11+* adalah. . .
- UNICEF
 - PSSI
 - FMARC**
 - AFC
 - FA
7. Program *FIFA 11+* ditujukan untuk pemain berusia.....tahun
- 5-8 tahun
 - 9-12 tahun
 - 13 tahun
 - 13-14 tahun
 - 14 tahun keatas**
8. Ada berapa bagian dalam program *FIFA 11+* ?
- 4
 - 3**
 - 2
 - 1
 - 5
9. Ada berapa gerakan dalam program *FIFA 11+* ?
- 10
 - 11
 - 12
 - 15**
 - 16
10. Program *FIFA 11+* dilakukan pada sesi.....saat latihan
- Pemanasan**
 - Latihan inti
 - Penutupan
 - Recovery*
 - Istirahat

11. Berapa minimal rekomendasi penerapan *FIFA 11+* pada saat latihan ?
- 1 – 2 kali per minggu
 - 2 – 3 kali per minggu**
 - 3 – 4 kali per minggu
 - 4 kali per minggu
 - Setiap latihan
12. Ada berapa gerakan pada bagian 1 (*Part I : Running Exercises*) dalam program *FIFA 11+*?
- 3
 - 4
 - 5
 - 6**
 - 7
13. Berapakah jumlah gerakan pada bagian 2 (*Part II : Strength, plyometrics, balance*) dalam program *FIFA 11+*?
- 5
 - 6**
 - 7
 - 8
 - 9
14. Berapakah jumlah gerakan pada bagian 3 (*Part III : Running Exercise*) dalam program *FIFA 11+*?
- 1
 - 3**
 - 5
 - 7
 - 9
15. Bagian program *FIFA 11+* yang dapat diterapkan pada saat pertandingan (*match*) adalah ?
- Bagian 1 dan 2
 - Bagian 1 dan 3**
 - Bagian 1 saja
 - Bagian 2 saja
 - Bagian 1,2 dan 3
16. Tingkatan kesulitan/level dalam latihan kekuatan pada bagian 2 (*Part II : Strength,plyometrics,balance*) program *FIFA 11+* adatingkatan
- 5 Tingkatan
 - 4 Tingkatan
 - 3 Tingkatan**

- d. 2 Tingkatan
- e. 1 Tingkatan

17. Berapa lama rekomendasi perpindahan tingkatan/level pada latihan kekuatan (*Part II : Strength, plyometrics, balance*) pada bagian ke 2 dalam program *FIFA 11+* ?
- a. 4 bulan
 - b. 3 bulan
 - c. 2 bulan
 - d. 1 bulan**
 - e. 5 bulan

18. Gerakan Jumping dalam program *FIFA 11+* terdapat pada bagian/part berapa ?
- a. Part 5
 - b. Part 4
 - c. Part 3
 - d. Part 2**
 - e. Part 1

19. Di bawah ini yang merupakan latihan kekuatan program *FIFA 11+* adalah?

a.



Gerakan *HIP OUT* :
Gerakan mengangkat kaki sebatas bahu kemudian membuka ke luar

b.



Gerakan *BOUNDING* :
Gerakan lompat kijang

c.



Gerakan *The BENCH* :
Gerakan kekuatan yang biasa disebut dengan
PLANK

d.



Gerakan *Hip IN* :
Gerakan mengangkat kaki sebatas bahu
kemudian menekuk ke dalam

e.



Gerakan *PLAN and CUT* :
Gerakan peregangan berjalan dengan menekuk
kaki ke depan lalu kaki belakang lurus lakukan
dengan alur zig – zag.

20. Di bawah ini yang merupakan latihan pada bagian 1 Running exercise (Warm Up) dalam fifa 11+ adalah ?

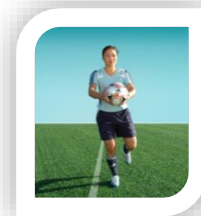
a. **HIP OUT** : Gerakan kaki di angkat kemudian membuka ke luar

b. *The Bench* : gerakan kekuatan sering disebut dengan PLANG



c. *BEGINER* : gerakan untuk memperkuat otot hamstring

c. *Single Leg Stance* gerakan keseimbangan



e. *Plant and Cut* : gerakan peregangan berjalan dengan menekuk kaki ke depan lalu kaki belakang lurus lakukan dengan alur zig – zag



21. Bagian ke 2 dari program *FIFA 11+* Latihan Kekuatan (*Part II : Strength, plyometrics, balance*) yang bertujuan untuk melatih otot Hamstring adalah ?

a. *Plant and Cut*



b. *Bounding* (Lompat Kijang)



c. *Beginner*



d. *Hip Out* (membuka ke luar)



e. *Shoulder Contact* (Body dengan teman)



22. Gerakan Across The Pitch (gerakan lari/*sprint*) dalam program *FIFA 11+* terdapat pada bagian ?

- a. Bagian 1
- b. Bagian 2
- c. **Bagian 3**
- d. Bagian 4
- e. Bagian 5

23. Di bawah ini yang merupakan latihan pada bagian 3 (Running Exercises)
FIFA 11+ adalah ?

a. **BOUNDING (Lompat Kijang)**



b. Hip Out (Membuka ke luar)



c. Single Leg Stance (Melatih Keseimbangan)



d. Beginner (Melatih otot hamstring)



- e. The Bench (Melatih kekuatan atau sering disebut dengang gerakan PLANK)



Lampiran 10. Pedoman Wawancara

**PERTANYAAN WAWANCARA TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH
SEKOLAH SEPAKBOLA TENTANG *FIFA 11+* DI KABUPATEN SLEMAN**

Apakah Anda Pernah Melakukan Gerakan-gerakan dibawah ini :

BAGIAN I (part 1)

1. Gerakan Jogging (Lihat Video/Gambar)



2. Gerakan Hip Out (Lihat Video/Gambar)



3. Gerakan Hip In (Lihat Video/Gambar)



4. Gerakan Circling Partner (Lihat Video/Gambar)



5. Gerakan Shoulder Contact (Lihat Video/Gambar)



6. Gerakan Quick Fwd & Backward (Lihat Video/Gambar)



BAGIAN II (Part2)

7. Gerakan The Bench (Lihat Video/Gambar)



8. Gerakan Sideways Bench (Lihat Video/Gambar)



9. Gerakan Hamstring (Lihat Video/Gambar)



10. Gerakan Single Leg Stance (Lihat Video/Gambar)



11. Gerakan Squats (Lihat Video/Gambar)



12. Gerakan Jumping (Lihat Video/Gambar)



BAGIAN III

13. Gerakan Across The Pitch (Lihat Video/Gambar)



14. Gerakan Bounding (Lihat Video/Gambar)



15. Gerakan Plant and Cut (Lihat Video/Gambar)



Lampiran 11. Lampiran Data Penelitian

Lampiran Data Penelitian

No	Informasi dasar FIFA 11+															Program FIFA 11+								Total	Nilai
	4	5	6	8	9	7	10	11	15	16	17	12	13	14	18	22	19	20	21	23					
1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	8	40		
2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	10	50	
3	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	10	50	
4	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	13	65		
5	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	10	50		
6	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	12	60		
7	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	11	55		
8	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	10	50		
9	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	11	55		
10	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	11	55		
11	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	8	40		
12	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	9	45		
13	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	11	55		
14	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	12	60		
15	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9	45		
Σ	10	8	7	11	6	10	10	12	4	4	7	11	4	5	8	11	8	7	7	6	3	155	775		

Lampiran 10. Lampiran Deskriptif Statistik

Statistics

		Pengetahuan pelatih tentang FIFA 11+ dan penerapan komponen latihan FIFA 11+	Pengetahuan FIFA 11+	Program FIFA 11+
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		51.6667	56.0000	50.2222
Median		50.0000	60.0000	46.6667
Mode		50.00 ^a	80.00	46.67 ^a
Std. Deviation		7.23747	26.40346	8.68009
Minimum		40.00	20.00	33.33
Maximum		65.00	100.00	60.00
Sum		775.00	840.00	753.33

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pengetahuan pelatih tentang FIFA 11+

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40	2	13.3	13.3	13.3
	45	2	13.3	13.3	26.7
	50	4	26.7	26.7	53.3
	55	4	26.7	26.7	80.0
	60	2	13.3	13.3	93.3
	65	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Informasi dasar FIFA 11+

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	3	20.0	20.0	20.0
	40	4	26.7	26.7	46.7
	60	2	13.3	13.3	60.0
	80	5	33.3	33.3	93.3
	100	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Program FIFA 11+

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33.33333	1	6.7	6.7	6.7
	40	2	13.3	13.3	20.0
	46.66667	5	33.3	33.3	53.3
	53.33333	2	13.3	13.3	66.7
	60	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Observasi di SSB Real Madrid



Pengisian Angket Penelitian dan Wawancara di Rumah Bapak Haryono SSB
Glorra Muda



Pelatih SSB Kalasan Bapak Marzuki di Lapangan Kalasan



Pengisian Angket mas Fajar pelatih SSB MATRA dan mas Nur pelatih SSB Putra Sembada



Pelatih SSB Pandowoharjo



Menjelaskan Pengisian Angket Kepada Mas Andika Pelatih Real Madrid UNY

