

**PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+
UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
SMA/SMK SE-KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh
Riries Caesariana Sundah
12601241049

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+
UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-
KOTA YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Riries Caesariana Sundah
NIM. 12601241049

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 16 Maret 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M. Pd
NIP. 19810906 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Saryono, M.Or
NIP. 19811021200604 1001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riries Caesariana Sundah
NIM : 12601241049
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAs : Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 23 Maret 2018
Yang Menyatakan,



Riries Caesariana Sundah
NIM. 12601241049

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE- KOTA YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Riries Caesariana Sundah
NIM. 12601241049

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 5 April 2018

Nama/Jabatan	TIM PENGUJI Tanda Tangan	Tanggal
Saryono, M. Or.		5-04-2018
Yudanto, M. Pd.		3-04-2018
Komarudin, S.Pd., M. A.		2-04-2018

Yogyakarta, April 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang berilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan **(Al-Mujadillah: 11)**
2. Barang siapa berjalan untuk mencari ilmu, maka Allah SWT akan memudahkan baginya jalan ke surga **(HR. Muslim)**
3. Bersyukur dengan yang kita dapatkan saat ini, mungkin ini yang terbaik. Allah sedang menjaga kita, dari sifat sombong jika kita diberi rejeki lebih **(Ayah Eddy Sundah)**
4. Tidak akan ada orang yang mendapatkan sesuatu, tanpa berbuat sesuatu **(Penulis)**

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk:

1. Bapak Eddy Sundah (Alm), Bapak yang tangguh, yang selalu memberikan kepercayaan penuh kepada saya, yang tidak pernah berhenti memberi semangat dan mendukung segala yang saya kerjakan.
2. Ibu Istiqomah, Ibu yang sabar, tangguh, dan selalu memberikan motivasi kepada Saya, yang doanya tak pernah putus untuk Saya.
3. Adik saya yaitu Reza Hamman Taufiqurrahman Sundah yang selalu memberi dukungan kepada saya.
4. Nenekku, Almh. Nyai Tukirah yang selalu mendukung dan memberikan nasehat bersifat membangun terhadap saya.

**PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+
UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-
KOTA YOGYAKARTA**

Oleh:

Riries Caesariana Sundah
NIM. 12601241049

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi permasalahan penerapan dan pemahaman media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ yang sesuai kepada pelatih SMA/SMK se-Kota Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Metode yang dilakukan adalah menyebar angket dengan teknik pengambilan data berupa data kuantitatif dan kualitatif. Subjek penelitian adalah pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta yang berjumlah 9 orang. Hasil validasi dari ahli materi pada aspek strategi pembelajaran diperoleh nilai 20 dan aspek isi materi diperoleh nilai 37. Penilaian ahli media dari aspek desain teknis mendapat nilai 51. Penilaian pelatih pada uji coba pemakaian dari aspek tampilan media mendapat nilai 37 dan aspek isi materi mendapat nilai 22,9. Hasil penelitian ini adalah produk kartu bergambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK yang layak digunakan sebagai media pelatih dalam menerapkan latihan pemanasan.

Kata kunci: media gambar, FIFA 11+, pelatih, ekstrakurikuler, futsal putri.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar karena adanya uluran tangan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Saryono, M. Or., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan masukan-masukan yang sangat membangun.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M. Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra-proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Bapak dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp. K.O., selaku ahli materi dalam penelitian ini

6. Sahabat-sahabat saya Anisa Nur, Lisa, Sofa, Wening, Rika, Anes, Rizka, Shinta, Intan, Tarida, Puput, Siti, Dati, Inggit, Medina, Rere, Duaji.
7. Pelatih-pelatih ekstrakurikuler futsal putri di SMA/SMK se- Kota Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
8. Teman-teman PJKR A 2012, terima kasih atas kebersamaannya,
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, penulis ucapkan terima kasih.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Yogyakarta, Maret 2018

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Media Pembelajaran	7
2. Jenis-Jenis Media Pembelajaran	8
3. Hakikat Media Gambar.....	16
a. Pengertian Media Gambar	16
b. Karakteristik Media Gambar	17
c. Kelebihan dan Kekurangan Media Gambar	18
4. Hakikat Futsal.....	21
a. Futsal	21
b. Latihan Pemanasan FIFA 11+	23
5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	45
6. Karakteristik Pelatih.....	46
B. Penelitian yang Relevan.....	51
C. Kerangka Berpikir.....	52
D. Pertanyaan Penelitian	53
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	55
B. Prosedur Pengembangan	55
C. Tempat dan Waktu Penelitian	60

D. Populasi Penelitian	60
E. Definisi Operasional Variabel	61
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	62
1. Teknik Pengumpulan Data	62
a. Data dari Ahli Media	62
b. Data dari Ahli Materi	63
c. Data dari Pelatih	63
2. Instrumen Pengumpulan Data	63
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	64
1. Validitas Instrumen	64
2. Reliabilitas Instrumen	65
H. Teknik Analisis Data	66
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Penyajian Data	68
1. Identifikasi Potensi dan Masalah	68
2. Pengumpulan Bahan	68
3. Desain Produk	69
4. Pembuatan Produk	70
B. Data Evaluasi dan Uji Coba Produk	73
1. Revisi Produk Tahap 1	73
a. Data Validasi Ahli Materi	73
b. Data Validasi Ahli Media	81
2. Revisi Produk Tahap 2	86
a. Data Validasi Ahli Materi	86
b. Data Validasi Ahli Media	90
3. Data Uji Coba Produk	94
4. Data Uji Coba Pemakaian	97
5. Keterbatasan Penelitian	101
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	102
B. Implikasi Hasil Penelitian	102
C. Saran-Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Gaya Kepemimpinan	47
Tabel 2. Acuan Konversi Skala 5	67
Tabel 3. Spesifikasi Produk Media Kartu Bergambar yang Belum Melewati Tahap Revisi	70
Tabel 4. Konversi Skor Penilaian Panduan Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta Untuk Aspek Materi	75
Tabel 5. Data Hasil Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta Untuk Aspek Materi Tahap 1	76
Tabel 6. Konversi Skor Penilaian Panduan Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta untuk Aspek Media	82
Tabel 7. Data Hasil Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta untuk Aspek Media Tahap 1	83
Tabel 8. Konversi Skor Penilaian Panduan Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta Untuk Aspek Materi	87
Tabel 9. Data Hasil Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta Untuk Aspek Materi Tahap 2	88
Tabel 10. Konversi Skor Penilaian Panduan Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta untuk Aspek Media	91

Tabel 11. Data Hasil Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta untuk Aspek Media Tahap 2	92
Tabel 12. Konversi Skor Penilaian Pengembangan Medai Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal putri SMA/SMK untuk Uji Produk	95
Tabel 13. Data Hasil Penilaian Pengembangan Medai Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Uji Coba Produk	95
Tabel 14. Konversi Skor Penilaian Pengembangan Media Gambar latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK untuk Uji Coba Pemakaian	98
Tabel 15. Data Hasil Penilaian Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Uji Coba Pemakaian	99

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Poster FIFA 11+	28
Gambar 2. Bagian 1 gerakan 1 FIFA 11+	29
Gambar 3. Bagian 1 Gerakan 2 FIFA 11+	29
Gambar 4. Bagian 1 Gerakan 3 FIFA 11+	30
Gambar 5. Bagian 1 Gerakan 4 FIFA 11+	30
Gambar 6. Bagian 1 Gerakan 5 FIFA 11+	31
Gambar 7. Bagian 1 Gerakan 6 FIFA 11+	31
Gambar 8. Bagian 2 Gerakan 1 Level 1 FIFA 11+	32
Gambar 9. Bagian 2 Gerakan 1 Level 2 FIFA 11+	33
Gambar 10. Bagian 2 Gerakan 1 Level 3 FIFA 11+	33
Gambar 11. Bagian 2 Gerakan 2 Level 1 FIFA 11+	34
Gambar 12. Bagian 2 Gerakan 2 Level 2 FIFA 11+	35
Gambar 13. Bagian 2 Gerakan 2 Level 3 FIFA 11+	35
Gambar 14. Bagian 2 Gerakan 3 FIFA 11+	36
Gambar 15. Bagian 2 Gerakan 4 Level 1 FIFA 11+	37
Gambar 16. Bagian 2 Gerakan 4 Level 2 FIFA 11+	37
Gambar 17. Bagian 2 Gerakan 4 Level 3 FIFA 11+	38
Gambar 18. Bagian 2 Gerakan 5 Level 1 FIFA 11+	39
Gambar 19. Bagian 2 Gerakan 5 Level 2 FIFA 11+	39
Gambar 20. Bagian 2 Gerakan 5 Level 3 FIFA 11+	40

Gambar 21. Bagian 2 Gerakan 6 Level 1 FIFA 11+	41
Gambar 22. Bagian 2 Gerakan 6 Level 2 FIFA 11+	42
Gambar 23. Bagian 2 Gerakan 6 Level 3 FIFA 11+	42
Gambar 24. Bagian 3 Gerakan 1 FIFA 11+	43
Gambar 25. Bagian 3 Gerakan 2 FIFA 11+	44
Gambar 26. Bagian 3 Gerakan 3 FIFA 11+	44
Gambar. 27 Tampilan <i>cover</i> dan halaman depan kartu Latihan Pemanasan FIFA 11+	70
Gambar 28. Tampilan Halaman Depan, Sekat, dan Materi FIFA 11+ Bagian 1	71
Gambar 29. Tampilan Materi Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 1	71
Gambar 30. Tampilan Sekat Bagian 2 dan Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 2	71
Gambar 31. Tampilan Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 2	72
Gambar 32. Tampilan Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 2	72
Gambar 33. Tampilan Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 2	72
Gambar 34. Tampilan sekat & Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 3, dan <i>Cover</i> Belakang	73
Gambar 35. Diagram Batang Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Materi Tahap 1	77
Gambar 36. Tampilan Materi Penerjemahan Bahasa Pada Instruksi Sebelum dan Sesudah Revisi	78
Gambar 37. Tampilan Bagian Depan Kartu Sebelum Revisi	79
Gambar 38. Tampilan Bagian Depan Kartu Sesudah Revisi	79
Gambar 39. Tampilan Materi Judul Gerakan Sebelum dan Sesudah Revisi	80

Gambar 40. Tampilan Materi Gerakan FIFA 11+ Sebelum dan Sesudah Revisi	80
Gambar 41. Diagram Batang Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Media Tahap 1	84
Gambar 42. Tampilan Materi Instruksi Gerakan FIFA 11+ Sebelum dan Sesudah Revisi	85
Gambar 43. Tampilan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 2 Sebelum Revisi	86
Gambar 44. Tampilan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 2 Sesudah Revisi	86
Gambar 45. Diagram Batang Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Materi Tahap 2	89
Gambar 46. Diagram Batang Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Media Tahap 2	93
Gambar 47. Diagram Batang Hasil Penilaian Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK Uji Coba Produk	96
Gambar 48. Diagram Batang Hasil Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Uji Coba Pemakaian	100

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	107
Lampiran 2. Surat Permohonan <i>expert judgment</i>	108
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi	109
Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	110
Lampiran 5. Surat Ijin Pemerintah DIY	111
Lampiran 6. Surat Ijin Pemerintah Daerah D. I. Yogyakarta	112
Lampiran 7. Surat Permohonan Ahli Media	113
Lampiran 8. Surat Permohonan Ahli Materi	114
Lampiran 9. Angket Pengetahuan	115
Lampiran 10. Lembar Angket Analisis Kebutuhan	124
Lampiran 11. Lembar Evaluasi untuk Ahli Materi Tahap 1	126
Lampiran 12. Lembar Evaluasi untuk Ahli Media Tahap 1	130
Lampiran 13. Lembar Evaluasi untuk Ahli Materi Tahap 2	133
Lampiran 14. Lembar Evaluasi untuk Ahli Media Tahap 2	137
Lampiran 15. Lembar Evaluasi untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri	141
Lampiran 16. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	145
Lampiran 17. Foto Kegiatan	154
Lampiran 18. Olah Data Penelitian	157
Lampiran 19. Olah Data Angket Pengetahuan	163

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekarang ini futsal mulai populer di kalangan pelajar kota Yogyakarta. Tidak hanya bagi pelajar putra namun juga mulai mewabah di kalangan pelajar putri. Banyak *event* yang diselenggarakan untuk futsal putri. Sehingga Sekolah Menengah Atas mulai melakukan pembinaan melalui ekstrakurikuler futsal dengan membentuk tim futsal putri. Salah satu *event* yang cukup besar diadakan di Yogyakarta ialah Piala Super Pelajar (PSP) yang mulai diselenggarakan pada tahun 2017. *Event* Piala Super Pelajar (PSP) ini diselenggarakan khusus untuk tim futsal SMA/SMK se derajat di Yogyakarta, tidak hanya untuk tim futsal putra, namun Piala Super Pelajar ini juga diperuntukkan untuk tim futsal putri SMA/SMK se derajat dan di *event* Piala Super Pelajar ini diikuti oleh 24 tim futsal putri.

Olahraga futsal membutuhkan gerakan yang cepat dan gerakan lanjutan yang tidak terduga atau spontan, juga terjadi kontak fisik cukup tinggi antar pemain. Hal ini mengakibatkan timbulnya resiko cedera yang cukup tinggi bagi pemain. Cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang terjadi pada waktu seseorang melakukan aktivitas *fitness*, latihan, atau pertandingan olahraga (Congeni, 2004: 1; Dunkin, 2004: 43). Sedangkan Andun Sudijandoko (2000:7) mengatakan bahwa, cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, jika rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Ini

menjadi tugas bagi pelatih untuk dapat membuat program latihan yang dapat mengurangi resiko cedera pada pemain.

Dibutuhkan sosok pelatih yang mampu mengerti kondisi dari setiap pemainnya dan dapat membuat program latihan yang sesuai dan variatif. Karena orang yang paling sentral dalam pengelolaan cedera bukanlah tenaga medis tetapi pelatih olahraga, yaitu orang yang paling dekat dengan atlet. Sebaik apapun tim medis disiapkan akan kalah baik daripada menyiapkan para pelatih yang tahu betul tentang olahraga (Andun Sudijandoko, 2000: 17). Namun pada kenyataannya belum diketahui bahwa apa yang diajarkan pelatih sudah bervariasi dan sesuai dengan prinsip latihan fisik yang benar. Salah satu hal dasar yang pertama dilakukan dalam rangkaian latihan olahraga futsal adalah sesi pemanasan.

Beragamnya sesi pemanasan dari berbagai sumber menggugah badan organisasi utama yang menaungi persepakbolaan dunia yaitu FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) mengembangkan model latihan pemanasan baru yaitu FIFA 11+. Melalui *FIFA's Medical Assessment and Research Centre (F-MARCH)*, FIFA mengeluarkan suatu modul bernama FIFA 11+ tersebut untuk mencegah terjadinya cedera bagi pemain sepak bola berusia lebih dari 14 tahun. FIFA 11+ berisi metode pemanasan komprehensif yang dikembangkan untuk menyikapi tingginya resiko cedera dalam sepak bola. FIFA 11+ dibuat mengingat biaya penanganan cedera yang cukup mahal. Latihan pemanasan ini beda dari pemanasan pada umumnya dan sudah banyak dilakukan penelitian terhadap presentase cedera yang dialami pemain yang

mempraktekkan latihan pemanasan ini dan yang tidak, hasilnya terdapat penurunan resiko cedera yang dialami pemain yang menerapkan model pemanasan ini.

FIFA 11+ ini juga dapat diterapkan dicabang olahraga yang sejenis seperti futsal mengingat futsal juga memiliki karakter permainan yang hampir sama dengan sepak bola hanya saja berbeda ukuran lapangan dan peraturan. Hal ini dijelaskan oleh dr. Muhammad Ikhwan Zein (2011) dalam penelitiannya mengenai “Efek Penerapan FIFA 11 + dalam latihan futsal terhadap peningkatan komponen kebugaran fisik” yaitu hasil diskusi kelompok terarah menunjukkan bahwa mayoritas pemain dan pelatih merasa latihan FIFA 11+ mudah dilakukan, bermanfaat dan dapat diterapkan pada setiap sesi pemanasan latihan futsal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa FIFA 11+ adalah sebuah program latihan yang efektif dalam meningkatkan komponen kebugaran fisik yang berkontribusi dalam pencegahan cedera.

Berdasarkan data awal berupa angket yang dibagikan kepada pelatih futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta didapati bahwa 77,78% pelatih futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta tingkat pengetahuan mengenai latihan pemanasan FIFA 11+ tergolong rendah. Dan berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap pelatih pada saat mengisi angket, bahwasanya pelatih membutuhkan adanya media berbentuk gambar yang mudah dipahami untuk membantu pelatih mempraktekkan gerakan latihan pemanasan FIFA 11+ kepada pemain.

Peneliti juga melakukan survei melalui media sosial *Google* dengan memasukkan *keyword* “Latihan Pemanasan FIFA 11+” diperoleh hanya 49 judul atau topik mengenai FIFA 11+. Dari hasil tersebut tidak ada yang menerangkan secara rinci mengenai cara melakukan dan urutan latihan pemanasan secara lengkap. Kemudian peneliti melakukan survei kembali dengan memasukkan *keyword* “FIFA 11+” diperoleh 142.000 hasil mengenai FIFA 11+. Namun, tidak ada satu pun penjelasannya menggunakan bahasa Indonesia. Muncul banyak gambar mengenai urutan dan cara melakukan latihan pemanasan secara lengkap beserta gambarnya berupa poster. Namun dari banyak gambar tersebut masih jarang penjelasannya yang menggunakan bahasa Indonesia dan dalam gambar/posternya belum ada yang menggunakan model/peraga wanita Indonesia.

Dari hasil di atas, menunjukkan bahwa pelatih futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta membutuhkan media gambar untuk memahami dan mempraktekkan gerakan latihan pemanasan FIFA 11+ tersebut. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk membuat media gambar yaitu berbentuk kartu yang mudah dipahami dan lebih praktis dibawa serta digunakan oleh pelatih.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya bahwa pelatih sudah menerapkan latihan pemanasan yang standar dan efektif bagi pemainnya.

2. Belum diketahuinya media gambar yang praktis dan dibutuhkan bagi pelatih dalam menerapkan latihan pemanasan FIFA 11 +.
3. Belum diketahuinya bahwa pelatih sudah memperoleh pengetahuan tentang adanya latihan pemanasan FIFA 11 +.

C. Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi, agar masalah yang ingin dikaji lebih fokus tidak meluas. Adapun permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal SMA/SMK.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu, bagaimana pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ yang praktis dan dibutuhkan pelatih ekstrakurikuler futsal di SMA/SMK se- Kota Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih di SMA/SMK se- Kota Yogyakarta yang memudahkan pelatih dalam menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+ tersebut kepada pemainnya, khususnya pemain futsal putri.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Apabila produk media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ dapat mempermudah pelatih futsal putri di SMA/SMK se- Kota Yogyakarta dalam menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+ bagi pemainnya, maka diharapkan produk media gambar ini dapat menambah ilmu dengan mudah di dalam dunia pendidikan pada bidang olahraga khususnya pendidikan di Daerah Istimewa Yogyakarta dan Indonesia pada umumnya, juga memberi sumbangan informasi yang selanjutnya dapat memberi informasi bagi penelitian yang sejenis guna menyempurnakan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih/Guru Ekstrakurikuler Futsal

- 1) Memudahkan pelatih dalam memahami latihan pemanasan FIFA 11+
- 2) Memudahkan pelatih dalam mempraktekkan latihan pemanasan FIFA 11+ kepada siswa dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah.
- 3) Media ini dapat menjadi salah satu pedoman pelatih dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler futsal putri pada saat melakukan latihan pemanasan.

b. Bagi Siswa/Pemain Futsal

- 1) Mengurangi resiko cedera yang akan dialami siswa saat melakukan latihan ataupun pertandingan.
- 2) Menambah wawasan siswa serta meningkatkan pengetahuan siswa tentang latihan pemanasan FIFA 11+

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Media Pembelajaran

Teknologi yang berkembang pesat sangat berpengaruh pada proses belajar mengajar yang ada. Salah satu yang tercipta dengan adanya teknologi ialah media yang dapat mempermudah dalam menyampaikan informasi. Kata media berasal dari bahasa latin *Medius* yang secara harfiah berarti tengah, perantara atau pengantar. Dalam bahasa Arab media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan (Azhar Arsyad, 2002: 3). Media adalah alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi, yang terdiri antara lain buku, *tape-recorder*, kaset, video kamera, *video recorder*, film, *slide*, foto, gambar, grafik, televisi, dan komputer (Gagne dan Briggs dalam Azhar Arsyad, 2002 : 4).

Media pembelajaran mulai menjadi hal yang tidak dapat terpisahkan dalam proses belajar. Nana Sudjana dan Ahmad Rivai (2001: 2) mengemukakan bahwa, media pengajaran dapat mempertinggi proses belajar siswa dalam pengajaran yang pada gilirannya diharapkan dapat mempertinggi hasil belajar yang dicapainya. Sedangkan Hujair AH Sanaky (2013: 3) mengatakan bahwa media pembelajaran adalah sebuah alat yang berfungsi dan dapat digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran.

Berdasarkan pendapat ahli tentang definisi media pembelajaran di atas, maka disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala bentuk sarana atau alat yang

digunakan oleh pendidik untuk menampilkan, menyampaikan media informasi atau materi pembelajaran dari pemberi pesan ke penerima pesan.

2. Jenis-Jenis Media Pembelajaran

Media pembelajaran sudah tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Perkembangan media pembelajaran selalu mengikuti perkembangan teknologi. Sehingga mengalami perubahan dan perbaikan terus menerus. Arief S. Sadiman, dkk (2008: 28-81) mengemukakan bahwa beberapa jenis media yang lazim dipakai dalam kegiatan belajar mengajar khususnya di Indonesia sebagai berikut:

a. Media Grafis

Media grafis berfungsi untuk menyalurkan pesan dari sumber ke penerima pesan melalui indera penglihatan yang dituangkan ke dalam simbol-simbol komunikasi visual. Selain sederhana dan mudah pembuatannya, media grafis termasuk media yang relatif murah ditinjau dari segi biayanya. Banyak jenis media grafis, beberapa diantaranya ialah Gambar/foto, sketsa, diagram, bagan, grafik, kartun, poster, peta dan globe, papan flannel, papan buletin.

b. Media Audio

Berbeda dengan media grafis, media audio berkaitan dengan indera pendengaran. Pesan yang disampaikan dituangkan ke dalam lambang-lambang auditif, baik verbal maupun non verbal. Ada beberapa jenis media yang dapat dikelompokkan dalam media audio, antara lain radio, alat perekam pita magnetik, piringan hitam, dan laboratorium bahasa.

c. Media Proyeksi Diam

Media proyeksi diam mempunyai persamaan dengan media grafik dalam arti menyajikan rangsangan-rangsangan visual. Selain itu, bahan-bahan grafis banyak sekali dipakai dalam media proyeksi diam. Adakalanya media jenis ini disertai dengan rekaman audio, tetapi ada pula yang hanya visual saja. Beberapa jenis media proyeksi diam antara lain film bingkai (*slide*), film rangkai (*film strip*), *overhead projector*, proyektor tak tembus pandang (*opaque projector*), *tachitoscope*, *microprojection* dengan mikro film.

Pengelompokkan berbagai jenis media apabila dilihat dari segi perkembangan teknologi oleh Seel & Glasgow (1990) dalam buku Azhar Arsyad (2014: 35-37) dibagi menjadi dua kategori luas, yaitu pilihan media tradisional dan pilihan media teknologi mutakhir.

a. Pilihan Media Tradisional

1) Visual diam yang diproyeksikan

a) Proyeksi *opaque* (tak tembus pandang)

b) Proyeksi *overhead*

c) *Slides*

d) *Filmstrips*

2) Visual yang tak diproyeksikan

a) Gambar, poster

b) Foto

c) *Charts*, grafik, diagram

- d) Pameran, papan info, papan-bulu
- 3) Audio
 - a) Rekaman piringan
 - b) Pita kaset, *reel*, *cartridge*
- 4) Penyajian Multimedia
 - a) *Slide plus suara (tape)*
 - b) *Multi-image*
- 5) Visual dinamis yang diproyeksikan
 - a) Film
 - b) Televisi
 - c) Video
- 6) Cetak
 - a) Buku teks
 - b) Modul, teks terprogram
 - c) *Workbook*
 - d) Majalah ilmiah, berkala
 - e) Lembaran lepas (*hand-out*)
- 7) Permainan
 - a) Teka-teki
 - b) Simulasi
 - c) Permainan papan
- 8) Realia

- a) Model
- b) *Specimen* (contoh)
- c) Manipulatif (peta, boneka)
- b. Pilihan Media Teknologi Mutakhir
 - 1) Media berbasis telekomunikasi
 - a) Telekonferen
 - b) Kuliah jarak jauh
 - 2) Media berbasis mikroprosesor
 - a) *Computer-assisted instruction*
 - b) Permainan komputer
 - c) Sistem tutor intelijen
 - d) Interaktif
 - e) Hypermedia
 - f) *Compact disc* (video)

Sedangkan Hujair AH Sanaky (2013: 81-119) mengelompokkan media menjadi 4 jenis, antara lain:

a. Media Grafis

Media grafis termasuk media visual yang berfungsi menyalurkan pesan dari sumber pesan ke penerima pesan. Saluran yang digunakan mengutamakan indera penglihatan (visual). Media grafis banyak jenisnya, antara lain:

1) Gambar/foto

Gambar atau foto merupakan media yang paling umum digunakan orang, karena media ini mudah dimengerti dan dapat dinikmati, mudah didapatkan dan dijumpai dimana-mana, serta banyak memberikan penjelasan bila dibandingkan dengan verbal.

2) Sketsa

Sketsa adalah gambar sederhana atau draf kasar yang melukiskan bagian-bagian pokok tanpa detail. Dalam menggunakan sketsa, seorang pengajar dapat menuangkan ide-idenya ke dalam bentuk gambar sederhana atau draf kasar tersebut untuk digunakan dalam proses pembelajaran.

3) Diagram/skema

Diagram atau skema adalah gambar sederhana yang dirancang untuk memperlihatkan hubungan timbal balik terutama dengan garis-garis. Gambar atau skema, suatu gambar sederhana yang menggunakan garis-garis dan simbol-simbol yang menggambarkan struktur dari objek secara garis besar, menunjukkan hubungan yang ada antara komponennya atau sifat-sifat dari suatu proses yang disajikan.

4) Bagan/*chart*

Bagan atau *chart* adalah gambaran suatu situasi atau suatu proses yang dibuat dengan garis gambar dan tulisan. Seperti halnya media grafis yang lain, bagan/*chart* termasuk media visual. Fungsinya yang pokok adalah menyajikan ide-ide atau konsep-konsep yang sulit bila hanya disampaikan secara tertulis atau lisan secara verbal.

5) Grafik

Media grafik adalah gambaran tentang suatu situasi atau suatu proses perkembangan dengan menggunakan deretan angka, garis-garis, dan kata-kata yang berisikan dan mengandung suatu pengertian. Media grafik penyajian datanya dalam bentuk angka atau informasi kualitatif.

6) Kartun

Media kartun mengandung gambar *interpretative* yang menggunakan simbol-simbol untuk menyampaikan suatu pesan secara cepat dan ringkas atau suatu sikap terhadap orang, situasi, atau kejadian-kejadian tertentu. Kemampuan media kartun, yaitu menarik perhatian dan mempengaruhi sikap maupun tingkah laku.

7) Poster

Poster adalah gambar dengan ukuran besar dan memberi tekanan pada satu atau dua ide pokok yang divisualisasikan secara sederhana dan jelas. Poster yang baik adalah poster yang segera dapat dipahami secara cepat oleh orang yang melihatnya.

8) Alat gambar berseri

Alat gambar berseri adalah suatu alat yang didesain sedemikian rupa untuk dapat meletakkan gambar-gambar berseri dalam menyajikan suatu pesan atau bahan pembelajaran. Maka pembelajaran dengan mudah dapat menangkap materi pembelajaran yang diajarkan dengan menggunakan media gambar berseri tersebut.

9) Peta dan *globe*

Peta atau *globe*, pada dasarnya berfungsi untuk menyajikan data-data lokasi. Tetapi, secara khusus peta dan *globe* tersebut memberikan informasi tentang keadaan

permukaan bumi, dataran, sungai, gunung, bentuk daratan dan perairan, tempat-tempat serta arah dan jarak dengan tempat yang lain, data-data budaya dan kemasyarakatan seperti populasi atau pola bahasa adat istiadat.

b. Media Audio

Media audio adalah penyajian pengajaran atau pengetahuan melalui pendidikan audio atau pengalaman mendengar. Jenis alat yang dikategorikan dalam media audio, yaitu:

1) Audio kaset

Audio kaset berupa pita magnetis yang dapat menghasilkan suara jika diputar dalam *tape recorder*. Alat ini sudah memasyarakat sehingga dapat dikatakan sudah menjadi bagian penting bagi kehidupan manusia.

2) Radio

Radio merupakan media audio yang disiarkan. Program radio telah lama digunakan sebagai sarana pembelajaran untuk menyampaikan materi pelajaran pada beberapa lembaga pendidikan jarak jauh di seluruh dunia termasuk Indonesia. Fungsi radio adalah menyampaikan pesan bahan pelajaran yang dapat didengar oleh penerima pesan atau pembelajar.

3) Laboratorium bahasa

Laboratorium bahasa dikategorikan sebagai media audio, karena media ini menggunakan seperangkat alat-alat audio yang berupa *tape recorder* dan pita kaset yang disalurkan melalui kabel pada *headphone*. Laboratorium bahasa merupakan alat

untuk melatih pembelajar mendengar dan berbicara dalam bahasa asing dengan jalan menyajikan materi pelajaran yang disiapkan sebelumnya.

c. Media Visual

Pada mulanya proses pembelajaran hanya menggunakan pendekatan verbal, yakni membaca dan menulis. Baru pada pertengahan tahun 1960-an mulai muncul konsep keterbacaan visual, dalam bentuk grafik seperti sketsa, gambar, foto, diagram, tabel, dan lain-lain. Dalam buku-buku pelajaran mulai ditampilkan pesan-pesan visual melalui berbagai ilustrasi untuk memperjelas keterbacaan visual. Lebih dari itu, pesan-pesan visual disajikan pula dalam berbagai media massa seperti televisi, percetakan, dan produksi.

d. Media Audio-Visual

Media audio visual adalah seperangkat alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak dan bersuara. Paduan antara gambar dan suara membentuk karakter sama dengan objek aslinya. Alat-alat yang termasuk dalam kategori media audio-visual, adalah televisi, video-VCD, *sound slide*, dan film.

Dari pendapat di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa jenis-jenis media pembelajaran, sebagai berikut:

a. Media Grafis

Media grafis berfungsi menyalurkan sumber pesan ke penerima pesan menggunakan indera penglihatan. Media ini memiliki banyak jenis, antara lain gambar/foto, diagram, bagan/*charts*, grafik, poster, dan lain-lain.

b. Media Audio

Media audio penyampaian informasinya berkaitan dengan indera penglihatan dan pesan yang disampaikan dituangkan ke dalam lambang auditif baik verbal maupun non verbal. Yang termasuk dalam media audio ini antara lain radio, laboratorium bahasa, rekaman piring, pita kaset, dan lain-lain.

c. Media Visual (Proyeksi Diam)

Media ini menggunakan bahan-bahan grafis dan pesan-pesan yang ditampilkan melalui berbagai ilustrasi untuk memperjelas keterbacaan visual. Jenis alat yang termasuk dalam media ini antara lain *opaque projector* (tak tembus pandang), proyeksi *overhead*, *slides* (film bingkai), film rangkai, dan lain-lain.

d. Media Audio Visual

Media yang penyampaiannya berkaitan dengan indera penglihatan dan pendengaran. Media ini merupakan alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak dan bersuara. Media audio visual memiliki banyak jenis, di antaranya adalah televisi, video, *soundslide*, film, dan lain-lain.

3. Hakikat Media Gambar

a. Pengertian Media Gambar

Media sudah tidak asing didengar dan dilihat oleh masyarakat. Hampir disetiap aktivitas yang dilakukan selalu melibatkan media untuk sarana membantu mempermudah aktivitasnya. Kata media berasal dari kata latin, merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah kata tersebut mempunyai arti perantara atau pengantar. Purnamawati dan Eldarni (2001:4) mengatakan bahwa,

media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa sedemikian rupa sehingga terjadi proses belajar.

Gambar menjadi salah satu media yang dapat ditemukan hampir di setiap jalan atau tempat yang ada di Indonesia. Hal ini dikarenakan gambar dapat dengan mudah ditempelkan di tempat-tempat yang kerap dikunjungi masyarakat, juga mudah diingat informasi yang disampaikan. Sudjana (2007: 68) mengatakan bahwa, pengertian media gambar adalah media visual dalam bentuk grafis. Media grafis didefinisikan sebagai media yang mengkombinasikan fakta dan gagasan secara jelas dan kuat melalui suatu kombinasi pengungkapan kata-kata dan gambar-gambar. Sedangkan Nana Sudjana dan Ahmad Rivai (2001: 27) mengatakan bahwa media gambar dapat mengkomunikasikan fakta-fakta dan gagasan-gagasan secara jelas dan kuat melalui perpaduan antara pengungkapan kata-kata dan gambar.

Dari pengertian pendapat para ahli di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa media gambar adalah media visual yang digunakan untuk menyalurkan pesan yang dituangkan dalam bentuk gambar, garis, kata-kata, simbol maupun gambaran sehingga dapat menarik perhatian dan minat orang yang melihatnya.

b. Karakteristik Media Gambar

Media gambar dapat dibuat menyesuaikan dengan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Adapun karakteristik media gambar sebagai berikut: (1) autentik, yaitu gambar harus jujur melukiskan situasi; (2) sederhana, komposisi gambar hendaknya harus jelas; (3) Ukuran relatif, gambar dapat memperbesar/memperkecil objek

sebenarnya; (4) Gambar sebaiknya mengandung gerak/perbuatan; (5) gambar yang bagus belum tentu baik untuk mencapai tujuan pembelajaran; (6) tidak setiap gambar yang bagus merupakan media yang bagus (Sadiman, dkk, 2011:31-33). Hal ini juga dikemukakan Hamalik (2003) yang dikutip oleh Roninda Hutagalung dan Halimatussakdiah dalam jurnalnya yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Bercerita Melalui Media Gambar Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas III SD” menyatakan bahwa media gambar juga dapat digunakan baik oleh perseorangan maupun kelompok.

Dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik media gambar ialah: (1) murah dan mudah didapat; (2) bersifat konkrit; (3) tidak membutuhkan alat bantu lain (proyektor); (4) mengatasi batas ruang dan waktu.

c. Kelebihan dan Kekurangan Media Gambar

Media gambar memiliki beberapa persamaan dengan media visual yang lain, yaitu sama-sama penyalurannya melalui indera penglihatan. Namun, media gambar memiliki keunggulan dan kelemahan tersendiri yang tidak dimiliki oleh media visual yang lain. Basuki dan Farida (2001: 42), mengemukakan kelebihan dan keterbatasan media gambar, yaitu kelebihannya; (1) umumnya murah harganya, (2) mudah di dapat, (3) mudah digunakan, (4) dapat memperjelas suatu masalah, (5) lebih realistis, (6) dapat membantu mengatasi keterbatasan pengamatan, (7) dapat mengatasi keterbatasan ruang. Sedangkan kekurangannya; (1) semata-mata hanya medium visual, (2) ukuran gambar seringkali kurang tepat untuk pengajaran kelompok besar, (3) memerlukan ketersediaan.

Sedangkan Hujair AH Sanaky (2013: 82-83) mengungkapkan bahwa, kelebihan dan kekurangan media gambar, sebagai berikut:

- 1) Kelebihan Gambar atau Foto
 - a) Gambar atau foto sifatnya konkret, lebih realis menunjukkan pada pokok masalah bila dibandingkan dengan verbal semata.
 - b) Gambar atau foto dan mengatasi ruang dan waktu, artinya tidak semua benda, objek, peristiwa dapat dibawa ke kelas, dan pembelajar dapat dibawa ke objek tersebut. Maka perlu diciptakan dengan membuat gambar atau foto benda tersebut.
 - c) Gambar atau foto dapat mengatasi keterbatasan pengamatan panca indera. Misalnya, binatang bersel satu tidak mungkin dilihat dengan mata telanjang, tetapi dengan mikroskop. Apabila tidak menggunakan mikroskop, maka dapat direkayasa dengan bentuk gambar atau foto.
 - d) Memperjelas suatu sajian masalah dalam bidang apa saja dan untuk tingkat usia berapa saja.
 - e) Media ini, lebih murah harganya, mudah didapatkan dan digunakan tanpa memerlukan peralatan khusus.
- 2) Kelemahan Media Gambar atau Foto
 - a) Lebih menekankan persepsi indera mata
 - b) Benda terlalu kompleks, kurang efektif untuk pembelajaran.
 - c) Ukurannya sangat terbatas untuk kelompok besar.

Sadiman, dkk (2008: 29-31) juga mengemukakan kelebihan dan kekurangan media gambar, sebagai berikut:

1) Kelebihan Media Gambar

- a) Sifatnya konkret, gambar/foto lebih realistis menunjukkan pokok masalah dibandingkan dengan media verbal semata
- b) Gambar dapat mengatasi batasan ruang dan waktu
- c) Media gambar/foto dapat mengatasi keterbatasan pengamatan kita
- d) Foto dapat memperjelas suatu masalah, dalam bidang apa saja dan untuk tingkat usia berapa saja, sehingga dapat mencegah atau membetulkan kesalahpahaman
- e) Harganya murah dan gampang didapat serta digunakan, tanpa memerlukan peralatan khusus

2) Kekurangan Media Gambar

- a) Gambar/foto hanya menekankan ersepsi indera mata
- b) Gambar/foto merupakan benda yang terlalu kompleks, kurang efektif untuk kegiatan pembelajaran
- c) Ukurannya sangat terbatas untuk kelompok besar

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelebihan dan kekurangan dari media gambar ialah sebagai berikut:

1) Kelebihan dari media gambar, sebagai berikut:

- a) Lebih konkret atau realistis
- b) Murah harganya

- c) Mudah digunakan
 - d) Mengatasi keterbatasan pengamatan
 - e) Menghemat waktu dan tenaga
 - f) Dapat menunjukkan perbandingan yang tepat dari objek sebenarnya.
- 2) Kekurangan dari Media Gambar
- a) Tidak dapat memperlihatkan suatu pola gerakan secara utuh
 - b) Ukurannya terbatas
 - c) Perbandingan yang tidak sesuai dari suatu objek menimbulkan salah persepsi.

4. Hakikat Futsal

a. Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay, dalam bahasa Portugis permainan tersebut dikenal dengan nama *futebol de salao* dan dalam bahasa Spanyol lebih dikenal dengan nama *futbol sala*, yang memiliki arti yang sama sepak bola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut muncul singkatan yang mendunia yaitu Futsal (Asmar Jaya, 2008: 1). Permainan futsal sudah terkenal dengan lapangan yang kecil dan dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit yaitu 5 pemain berbeda dengan jumlah pemain sepak bola yaitu 11 pemain. Perbedaan antara futsal dan sepak bola hanya terletak pada lamanya waktu bermain, sedangkan untuk teknik dasar hampir sama. Secara garis besar permainan futsal dan permainan sepak bola sama, yaitu permainan yang sama-sama menggunakan kaki dan kecuali kiper boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menghindari terjadinya gol.

Agus Susworo D.M & Saryono (2012: 1) mengatakan bahwa, futsal merupakan penyeragaman permainan sepak bola mini di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan. Futsal adalah aktifitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan bergerak. Tim yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol ke gawang lawan.

Justinus Lhaksana (2011: 7) mengemukakan bahwa, futsal merupakan olahraga beregu dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Sedangkan menurut Andri Irawan (2009: 4-5), menyatakan bahwa futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepak bola lapangan rumput, perbedaannya hanya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan mudah merebut bola.

Menurut berbagai pendapat di atas peneliti dapat mendefinisikan futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan. Permainan futsal 90% diisi oleh *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima, karena kedua tim bergantian serang dalam kondisi lapangan yang sempit dan waktu yang relatif

singkat. Serta kemenangan tim ditentukan oleh jumlah terbanyaknya suatu tim untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Futsal dimainkan oleh 5 orang pada lapangan berbentuk bujur sangkar dengan panjang 25-42 meter dan lebar 16-25

b. Latihan Pemanasan FIFA 11+

Futsal terbilang permainan yang cukup keras karena dalam permainannya terdapat kontak fisik langsung antar pemain. Maka dari itu, diperlukan kesiapan fisik yaitu kesiapan otot dan stamina pemain agar nantinya tidak timbul cedera yang parah. Untuk menyiapkan fisik pemain hal yang paling penting dilakukan sebelum latihan/pertandingan ialah melakukan pemanasan yang optimal.

Federation Internationale de Football Association (FIFA) mulai berusaha untuk menekan angka cedera akibat latihan atau menjalani pertandingan yang terjadi pada pemain sepak bola sejak tahun 1994. Sebagai langkah awal, FIFA mengembangkan sebuah badan penelitian yang diberi nama *FIFA's Medical Assesment Research Centre* (F-MARCH). F-MARCH mengembangkan sebuah program latihan bernama *The 11* pada tahun 2003, kampanye nasional bagi seluruh pelatih sepak bola di Swiss untuk menerapkan program *The 11* ini ternyata mampu menurunkan angka kejadian cedera pemain sepak bola 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 F-MARCH 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 sepak bola berusia 14 tahun ke atas. Tugas pertama dari F-MARCH 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 menjadi 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 sepak bola dan meninjau apakah jumlah cedera yang terjadi dapat berkurang. Sebagai bahan pembandingan, 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 dimana 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 sepak bola, dan metode pencegahan yang paling sesuai dirangkum dalam proyek F-MARCH 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 sepak bola yang menggunakan FIFA 11+ dan yang tidak menggunakan terus dilakukan. Sebagian besar hasil penelitian menunjukkan bahwa tim sepak bola 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).

Mario Bizzini dan Jiri Dvorak dalam jurnalnya yang berjudul *FIFA 11+: an Effective Programme to Prevent Football Injuries in Various Player Groups Worldwide* menyatakan bahwa FIFA 11+ telah diuji melalui hasil RCT dari 2 pemain pria. Hasilnya secara signifikan resiko cedera pemain muda pria Nigeria (berusia 14-19 tahun) lebih rendah (sekitar 40%) dan hasil yang sama diperoleh dari pemain pria NCAA divisi I-II Amerika (usia 18-25 tahun) saat melakukan program latihan FIFA 11+ secara rutin (2-3 kali seminggu).

Selain dilakukan pada pemain sepak bola, penelitian menggunakan program FIFA 11+ dan yang tidak menggunakan juga dilakukan pada pemain futsal. Penelitian tersebut dilakukan oleh dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O., dengan judul "Efek Penerapan FIFA 11+ Dalam Latihan Futsal Terhadap Peningkatan Komponen Kebugaran Fisik". Penelitian tersebut bertujuan untuk melihat efektifitas dan penerimaan latihan FIFA 11+ pada pemain futsal berusia muda sebagai program untuk meningkatkan komponen kebugaran fisik. Sembilan pemain futsal (usia 15-17 tahun) pada kelompok eksperimen dan sebelas (16-18 tahun) pada kelompok kontrol berpartisipasi dalam penelitian tersebut. Kelompok eksperimen melakukan latihan FIFA 11+ 2x/minggu selama 4 minggu dan kelompok kontrol melakukan latihan

rutin biasa. Hasilnya menunjukkan mayoritas pemain dan pelatih merasa latihan FIFA 11+ mudah dilakukan, bermanfaat dan dapat diterapkan pada setiap sesi pemanasan latihan futsal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa FIFA 11+ adalah sebuah program latihan yang efektif dalam meningkatkan komponen kebugaran fisik yang berkontribusi dalam pencegahan cedera.

FIFA 11 + merupakan pemanasan standar yang dapat dilakukan pada sesi awal latihan setidaknya dua kali seminggu dan dibutuhkan waktu sekitar 20 menit untuk menyelesaikannya. Pada saat pertandingan, program latihan FIFA 11+ dapat dilakukan sebelum bertanding hanya bagian 1 dan 3.

“*The 11+*” memiliki tiga bagian dengan total 15 latihan, yang harus dilakukan dalam urutan tertentu pada awal setiap sesi latihan. Sebuah titik kunci dalam program ini adalah untuk menggunakan teknik yang tepat pada setiap bagian gerakannya. Dalam program latihan ini harus memperhatikan tentang postur dan kontrol tubuh yang baik, termasuk keselarasan kaki lurus, posisi lutut dan pendaratannya. **Bagian 1**, menjalankan latihan pada kecepatan lambat dikombinasikan dengan peregangan aktif dan kontak mitra (pasangan dalam melakukan gerakannya) yang terkontrol. **Bagian 2**, enam set latihan yang berfokus pada inti dan kekuatan kaki, keseimbangan, kelincuhan, masing-masing dengan tiga tingkat kesulitan. **Bagian 3**, menjalankan latihan dengan kecepatan tinggi dikombinasikan dengan pemotongan gerakan.

Efek pencegahan program FIFA 11+ secara ilmiah telah terbukti dalam RCT. Hal ini sederhana dan tidak memerlukan peralatan (tidak ada biaya tambahan) atau

pengetahuan khusus. Sebagian besar gerakan latihan pemanasan FIFA 11+ ini tidak baru, hanya saja belum menjadi rutinitas. Latihan pemanasan FIFA 11+ ini juga membuat otot-otot inti dan kaki menjadi lebih kuat. Di samping itu, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan teknik melompat juga meningkat. Berikut poster latihan pemanasan FIFA 11+ yang dikeluarkan oleh FIFA:



Gambar 1. Poster FIFA 11+ diunduh dari FIFA.com

Poster FIFA 11+ tersebut berisi tentang langkah-langkah dalam melakukan gerakan latihan pemanasan secara berurutan juga gambar/foto di setiap gerakannya. Namun seluruh isi dalam poster masih menggunakan bahasa Inggris dan juga

model/peraga dalam poster tersebut adalah orang asing/luar negeri. Berikut langkah dan urutan latihan pemanasan FIFA 11+ dalam bahasa Indonesia:

BAGIAN 1: LATIHAN DENGAN BERJALAN

1) *Running Straight Ahead* (Berlari Lurus ke Depan)

Berlari lurus ke depan, yaitu *jogging* yang dilakukan mengikuti *cone*, lalu kembali dengan berlari sedikit lebih cepat. Harus diperhatikan posisi badan bagian atas tetap lurus dan pinggul, lutut, kaki harus sejajar.



Gambar 2. (FIFA.COM)

2) *Running Hip Out* (Berlari dengan Panggul Keluar)

Jogging ke *cone* pertama kemudian berhenti dan mengangkat lutut ke depan lalu putar ke samping dan turunkan ke bawah. *Jogging* ke *cone* kedua dan seterusnya dengan melakukan hal serupa secara bergantian kiri dan kanan. Setelah selesai kembali ke posisi semula dengan *jogging*.



Gambar 3. (FIFA.COM)

3) *Running Hip In* (Berlari dengan Panggul ke Dalam)

Jogging ke *cone* pertama kemudian berhenti dan mengangkat lutut dari arah samping lalu diputar ke depan dan diturunkan ke bawah. Kemudian *jogging* lagi ke *cone* kedua bergantian kaki melakukan gerakan yang sama begitu seterusnya sampai *cone* habis. Kemudian kembali dengan *jogging*.



Gambar 4. (FIFA.COM)

4) *Running Circling Partner* (Berlari Mengelilingi Rekan/ Pasangan)

Jogging di tempat untuk *cone* pertama, kemudian melakukan perputaran terhadap pasangan, berputar saling melingkari di antara *cone* dan kembali ke *cone* masing-masing (tanpa merubah arah). *Jogging* ke *cone* berikutnya dan melakukan gerakan yang sama begitu seterusnya. Kemudian kembali dengan *jogging*.



Gambar 5. (FIFA.COM)

5) *Running Jumping With Shoulder Contact* (Melompat dengan Kontak Bahu)

Jogging ke *cone* pertama, kemudian lari menyamping menuju ke rekan. Pada pertengahan, lompat ke samping ke arah pasangan dengan kontak antar bahu. Setelah itu langsung mendaratkan kedua kaki dengan paha dan lutut menekuk. Kemudian lari lagi ke *cone* kedua dan selanjutnya sampai habis dan kembali ke posisi awal dengan *jogging*.



Gambar 6. (FIFA.COM)

6) *Running Quick Forwards And Backwards Sprints* (Berlari Cepat ke Depan dan Lari Cepat Mundur ke Belakang)

Lari cepat (*sprint*) menuju *cone* kedua kemudian lari ke belakang dengan cepat menuju *cone* pertama. Paha dan lutut sedikit menekuk. Kemudian lari cepat ke depan melewati dua *cone* dan lari ke belakang satu *cone* begitu seterusnya. Setelah itu kembali ke posisi awal dengan *jogging*.



Gambar 7. (FIFA.COM)

BAGIAN 2: KEKUATAN, DAYA LEDAK, DAN LATIHAN KESEIMBANGAN

1) *The Bench* (Di Tempat)

a) *Static* (Statis)

Latihan ini memperkuat inti dari otot, yang berfungsi untuk memastikan stabilitas tubuh di semua gerakan. Cara melakukannya dengan membuat posisi badan telungkup dengan lengan bawah menyokong tubuh bagian atas (siku segaris dengan bahu). Kemudian tubuh bagian atas, panggul, dan tungkai diangkat sehingga posisi tubuh lurus segaris dari kepala sampai kaki. Dorong perut dan pantat ke dalam dan tahan posisi tersebut selama 20-30 detik.



Gambar 8. (FIFA.COM)

b) *Alternate Legs* (Kaki Alternatif)

Latihan ini memperkuat inti otot, yang bertujuan untuk memastikan stabilitas tubuh pada semua gerakan. Cara melakukannya dengan membuat posisi badan telungkup dengan lengan bawah menyokong tubuh bagian atas (siku segaris dengan bahu). Kemudian tubuh bagian atas, panggul, dan tungkai diangkat sehingga posisi tubuh lurus segaris dari kepala sampai kaki. Dorong perut dan pantat ke dalam

kemudian angkat salah satu tungkai bergantian, tahan sekitar 2 detik sampai 20-30 detik.



Gambar 9. (FIFA.COM)

c) *One Leg Lift and Hold* (Satu Kaki Diangkat Dan Ditahan)

Latihan ini memperkuat inti otot, yang bertujuan untuk memastikan stabilitas tubuh di semua gerakan. Cara melakukannya dengan membuat posisi badan telungkup dengan lengan bawah menyokong tubuh bagian atas (siku segaris dengan bahu). Kemudian tubuh bagian atas, panggul, dan tungkai diangkat sehingga posisi tubuh lurus segaris dari kepala sampai kaki. Dorong perut dan pantat ke dalam kemudian angkat satu tungkai sekitar 10-15 cm di atas tanah dan tahan posisi tersebut selama 20-30 detik. Ulangi pada tungkai lainnya.



Gambar 10. (FIFA.COM)

2) *Sideways Bench* (Menghadap Ke Samping)

a) *Static* (Statis)

Latihan ini memperkuat sisi otot inti, yang penting untuk menjamin stabilitas tubuh dalam semua gerakan. Cara melakukannya yaitu membaringkan badan dengan

posisi miring dan lutut tungkai yang di bawah ditekuk 90 derajat. Sokong badan dengan lengan bawah dan tungkai yang di bawah. Siku membantu lengan lurus dengan bahu yang di bawah. Angkat paha dan tungkai yang bawah hingga segaris lurus dengan bahu (bawah) dan tahan posisi tersebut selama 20-30 detik. Ulangi pada sisi lainnya.



Gambar 11. (FIFA.COM)

b) *Raise and Lower Hip* (Angkat Dan Turunkan Panggul)

Latihan ini memperkuat sisi otot inti, yang penting untuk menjamin stabilitas tubuh dalam semua gerakan. Cara melakukannya yaitu membaringkan tubuh posisi miring dengan lutut pada tungkai yang di bawah ditekuk 90 derajat. Kemudian menyokong badan dengan lengan bawah dan tungkai yang di bawah. Siku membantu lengan lurus di bahu (bawah). Angkat paha dan tungkai yang bawah hingga segaris lurus dengan bahu sampai kaki. Paha bagian bawah mengarah ke bawah (lantai) dan angkat kembali seperti posisi awal. Dilanjutkan selama 20-30 detik dan ulangi pada sisi lainnya.



Gambar 12. FIFA.COM

c) *Sideways Bench With Leg Lift* (Menghadap Ke Samping Dengan Kaki Diangkat)

Latihan ini memperkuat sisi otot inti, yang penting untuk menjamin stabilitas tubuh dalam semua gerakan. Cara melakukannya yaitu membaringkan tubuh posisi miring dengan lutut pada tungkai yang di bawah ditekuk 90 derajat. Kemudian menyokong badan dengan lengan bawah dan tungkai yang di bawah. Siku membantu lengan lurus di bahu (bawah). Angkat ke atas tungkai yang di atas dan perlahan turunkan kembali dilakukan selama 20-30 detik. Kemudian dilakukan kembali pada sisi lainnya.



Gambar 13. (FIFA.COM)

3) *Hamstring* (Latihan Otot Paha Bagian Belakang Bagi Pemula, Menengah, Mahir)

Latihan ini memperkuat otot paha bagian belakang. Cara melakukannya yaitu posisi awal badan berlutut selebar pinggul dan tangan menyilang di depan dada. Pasangan juga berlutut di belakang dan kedua tangan mencengkeram kaki di atas

pergelangan kaki sambil mendorongnya dengan berat tubuhnya di lantai. Dengan perlahan condongkan badan ke depan, sementara jaga badan tetap lurus dari kepala sampai lutut. Ketika sudah dapat menahan dalam posisi tersebut, perlahan pindah berat badan ke tangan kemudian jatuhkan badan hingga pada posisi *press up*. Bagi pemula pengulangan 3-5 repetisi, bagi yang golongan menengah sebanyak 7-10 repetisi dan yang mahir melakukan pengulangan sebanyak 12-15 repetisi.



Gambar 14. (FIFA.COM)

4) *Single-Leg Stand* (Berdiri Dengan Satu Kaki)

a) *Hold The Ball* (Menahan Bola)

Latihan ini meningkatkan koordinasi otot tungkai dan keseimbangan. Cara melakukannya yaitu berdiri dengan satu kaki, lutut, dan pinggul sedikit menekuk serta tahan bola dengan kedua tangan. Menahan keseimbangan dan menjaga berat tubuh pada pergelangan kaki selama 20-30 detik. Kemudian ulangi pada tungkai lainnya.



Gambar 15. (FIFA.COM)

b) *Throwing Ball Partner* (Saling Melempar Bola dengan Pasangan)

Latihan ini meningkatkan koordinasi otot tungkai dan keseimbangan. Cara melakukannya yaitu berdiri dengan satu kaki, berhadapan dengan pasangan pada jarak 2-3 meter. Pemain saling mempertahankan keseimbangan saat melempar dan menangkap dan dilakukan selama 30 detik. Kemudian diulangi pada tungkai lainnya.



Gambar 16. (FIFA.COM)

c) *Test Your Partner* (Menguji Keseimbangan Pasangan)

Latihan ini meningkatkan koordinasi otot tungkai dan keseimbangan. Cara melakukannya yaitu berdiri dengan satu kaki dan jarak dengan rekan sesuai panjang dari lengan. Kemudian pemain saling mendorong pasangannya secara bergantian untuk menguji keseimbangan pada arah yang berbeda-beda. Dilakukan selama 30 detik kemudian berganti kaki/tungkai, masing-masing tungkai dilakukan 2 kali/set

secara bergantian. Lutut tidak boleh sampai menekuk ke arah dalam dan menjaga panggul tetap horizontal (tidak sampai miring ke samping).



Gambar 17. (FIFA.COM)

5) Squats (Berjongkok)

a) Squats With Toe Raise (Berjongkok Dengan Mengangkat Jari Kaki)

Latihan ini memperkuat paha belakang dan otot betis serta meningkatkan kontrol gerakan pemain. Cara melakukannya yaitu mula-mula pemain berdiri dengan kaki selebar bahu dan tangan pada panggul. Kemudian dengan perlahan tekuk panggul, lutut, dan *ankle* sampai lutut menekuk hingga 90 derajat. Setelah itu condongkan tubuh bagian atas ke depan, luruskan tubuh bagian atas, panggul, dan lutut, serta angkat jari kaki. Kemudian secara perlahan diturunkan kembali, dan diluruskan sedikit lebih cepat. Gerakan ini dilakukan selama 30 detik dengan 2 kali pengulangan/set. Dalam melakukan gerakan ini, perlu diperhatikan pada bagian lutut jangan sampai menekuk ke arah dalam dan tubuh bagian atas dicondongkan dengan posisi punggung lurus.



Gambar 18. (FIFA.COM)

b) *Squats Walking Lunges* (Langkah Berjalan Menyergap)

Latihan ini memperkuat paha belakang dan otot gluteal dan meningkatkan kontrol gerakan pemain. Cara melakukannya yaitu mula-mula pemain berdiri dengan kaki selebar bahu dan tangan berada pada panggul. Kemudian melangkah ke depan secara perlahan dengan menekuk panggul dan lutut hingga membentuk sudut 90 derajat. Lutut yang menekuk tidak boleh melebihi panjang dari jempol kaki. Gerakan ini dilakukan 10 kali pada tiap tungkai dengan 2 kali pengulangan/set. Lutut jangan sampai menekuk ke dalam dan lutut bagian atas dijaga agar tetap lurus serta panggul tetap pada posisi horizontal.



Gambar 19. (FIFA.COM)

c) *Squats One-Leg* (Berdiri Dengan Satu Kaki)

Latihan ini dilakukan untuk memperkuat otot paha bagian depan dan meningkatkan kontrol gerakan. Cara melakukannya yaitu berdiri pada satu kaki di samping pasangan dan saling berpegangan satu sama lain. Dengan perlahan tekuk lutut, jika memungkinkan sampai tertekuk membentuk sudut 90 derajat dan diluruskan kembali. Tekuk kembali secara perlahan dan luruskan sedikit lebih cepat dengan tetap berpegangan dengan rekannya. Lakukan 10 kali pada tiap tungkai dan ulangi pada tungkai lainnya dengan 2 kali pengulangan/set. Lutut jangan sampai menekuk ke dalam dan badan dijaga agar tetap menghadap ke depan dengan panggul tetap pada posisi horizontal.



Gambar 20. (FIFA.COM)

6) *Jumping* (Melompat)

a) *Vertical Jumps* (Melompat Lurus ke Atas)

Latihan ini meningkatkan lompatan, penguasaan, dan kontrol gerakan. Cara melakukannya yaitu berdiri dengan kaki selebar bahu dan tangan berada pada panggul. Dengan perlahan panggul, lutut, dan *ankle* ditekuk hingga lutut menekuk sampai 90 derajat. Kemudian condongkan tubuh bagian atas ke depan dan tahan posisi tersebut selama 1 detik. Setelah itu lompatlah setinggi yang dapat dilakukan,

dan luruskan semua badan. Daratkan dengan halus pada mata kaki. Kemudian ulangi selama 30 detik dengan 2 set. Saat melompat harus dengan kedua kaki dan mendarat dengan lembut pada mata kaki dengan posisi lutut menekuk.



Gambar 21. (FIFA.COM)

b) *Lateral Jumps* (Melompat Secara Lateral)

Latihan ini meningkatkan lompatan, kekuatan, dan kontrol gerakan pada satu kaki. Cara melakukannya yaitu mula-mula berdiri dengan satu kaki dan bahu, lutut, *ankle* ditekuk sedikit. Tubuh bagian atas condong ke depan dan tahan posisi tersebut selama 1 detik. Kemudian lakukan lompatan setinggi yang pemain bisa, dan luruskan semua badan. Daratkan dengan halus pada mata kaki, kemudian ulangi gerakan tersebut selama 30 detik dengan 2 kali set. Hal yang perlu diperhatikan yaitu melakukan lompatan tersebut dengan dua kaki dan mendarat lembut pada mata kaki dengan posisi lutut menekuk.



Gambar 22. (FIFA.COM)

c) *Box Jumps* (Melompat Membentuk Kotak)

Latihan ini meningkatkan stabilitas tubuh melalui gerakan cepat di berbagai arah. Cara melakukannya yaitu mula-mula berdiri dengan kaki selebar bahu dan bayangkan garis melintang tegak lurus, dimana pemain berada di tengah-tengahnya. Lompat dengan kedua tungkai ke depan dan ke belakang, dari sisi ke sisi, dan diagonal silang ke silang. Jaga tubuh bagian atas sedikit condong ke depan, kemudian lompat dan meledak secepat mungkin. Ulangi gerakan tersebut selama 30 detik dengan 2 kali pengulangan/set. Pada gerakan ini, jangan sampai lutut menekuk ke dalam.



Gambar 23. (FIFA.COM)

BAGIAN 3: LATIHAN DENGAN BERJALAN

1) *Running Across the pitch* (Berlari Menyeberang Lapangan)

Lari kira-kira 40 meter dengan kecepatan 75-80% dari kecepatan maksimum dan kemudian *jogging* pelan pada area istirahat. Jaga tubuh bagian atas, panggul, lutut, dan kaki tetap lurus. Lutut tidak boleh menekuk ke arah dalam. *Jogging* pelan saat kembali dan lakukan 2 kali pengulangan/set.



Gambar 24. (FIFA.COM)

2) *Running Bounding* (Berlari Meloncat)

Mengambil beberapa langkah pemanasan kemudian mengambil 6-8 langkah loncatan dengan mengangkat lutut tinggi dan *jogging* pada jalur istirahat. Angkat lutut setinggi mungkin dan ayun lengan sebaliknya menyilang tubuh. Pemain harus menjaga tubuh bagian atas tetap lurus. Kemudian mendarat pada mata kaki dengan lutut menekuk dan memegas. Lutut tidak boleh menekuk ke dalam dan *jogging* kembali dengan pelan untuk pemulihan. Lakukan gerakan ini sebanyak 2 set.



Gambar 25. (FIFA.COM)

3) *Running Plant and Cut* (Berlari Menempatkan dan Memotong)

Melakukan *jogging* 4-5 langkah lurus ke depan. Kemudian lari menyerong pada tungkai kanan dan potong (pindah arah) untuk merubah arah ke kiri, setelah itu percepat kembali. Lari cepat (*sprint*) 5-7 langkah (80-90% langkah maksimum) sebelum mengurangi kecepatan dan potong dengan kaki kiri dan potong untuk merubah ke kanan. Ulangi gerakan tersebut sebanyak 2 set dan menghindari lutut menekuk ke dalam.



Gambar 26. (FIFA.COM)

Pelatih dan pemain futsal mempraktekkan cara pemanasan FIFA 11+ adalah sebuah langkah positif untuk mencegah terjadinya cedera saat latihan ataupun saat menghadapi sebuah pertandingan.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Sekolah sebagai tempat siswa menimba ilmu baik akademis maupun non akademis. Kegiatan utama yang diikuti siswa disekolah adalah proses belajar mengajar formal. Namun selain itu, siswa dapat menggali potensi non akademisnya di luar proses belajar formal yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah. Depdiknas dalam Yan Setyadarma (2013: 25) mengatakan bahwa, ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu. Sedangkan Yudik Prasetyo dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (2010:65) mengatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah. Dari definisi di atas maka ekstrakurikuler futsal adalah kegiatan diluar jam pelajaran yang diselenggarakan oleh sekolah untuk menambah kemampuan dan meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat, minat dan kemampuan dalam olahraga khususnya pada futsal.

Ekstrakurikuler futsal kini mulai banyak ditemukan di sekolah-sekolah baik negeri maupun swasta. Mulai banyak kejuaraan futsal antar SMA di Indonesia salah

satunya *event* tahunan Piala Super Pelajar yang diadakan di Yogyakarta. Hal ini makin memicu kegiatan ekstrakurikuler futsal putri untuk terus berkembang agar dapat membawa nama sekolahnya sebagai juara dalam kejuaraan.

6. Karakteristik Pelatih

Pelatih dalam memberikan instruksi dan bersikap, memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Djoko Pekik Irianto (200:21) dikutip oleh Albert Wibisono Ardianto dalam skripsinya yang berjudul “Persepsi Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Di Daerah Istimewa Yogyakarta Pada Pendidikan Karakter Dalam Olahraga” (2015: 13) menjelaskan bahwa pelatih dituntut tidak hanya mampu berperan dan menerapkan gaya kepemimpinan, yang meliputi gaya otoriter, gaya kooperatif, dan gaya sederhana.

Tabel 1. Gaya Kepemimpinan Pelatih

	Gaya Otoriter	Gaya Kooperatif	Gaya Sederhana
Falsafah	Menang sentris	Atlet sentris	Tanpa penekanan
Sasaran	Sasaran tugas	Sasaran tugas dan social	Tanpa sasaran
Keputusan	Semua keputusan dibuat pelatih	Keputusan dibuat bersama pelatih dan atlet	Keputusan oleh atlet
Gaya Komunikasi	Memberi tahu	Memberitahu, menanyakan, mendengar	Mendengar
Perkembangan Komunikasi	Sedikit atau tidak ada	Tinggi	Tidak terjadi
Kemenangan	Ditentukan oleh pelatih	Ditentukan pelatih dan atlet	Tidak ditentukan
Kepercayaan kepada atlet	Sedikit atau tidak ada	Pelatih percaya pada atlet	Kepercayaan tidak nampak
Motivasi	Kadang-kadang mmotivasi	Memotivasi semua	Tidak ada motivasi
Struktur latihan	Kaku	Luwes	Tidak ada

Djoko Pekik I (2002)

Pate and Rottela dan Mc Clenaghan (1984) dalam penelitian yang dilakukan oleh Andi Suntonda Situmorang yang berjudul “Gaya Kepemimpinan Pelatih Olahraga Dalam Upaya Mencapai Prestasi Maksimal” memaparkan bahwa, ada 4 tipe kepemimpinan pelatih, yaitu sebagai berikut:

a. Gaya Kepemimpinan Otoriter

Ciri-ciri gaya melatih yang otoriter adalah sebagai berikut:

- 1) Berkuasa penuh terhadap pengendalian atlet dan orang lain
- 2) Selalu memerintah dalam kelompoknya

- 3) Semua pekerjaan dikerjakan sesuai dengan keyakinannya
- 4) Kurang menghargai kedudukan orang lain
- 5) Selalu memberikan hukuman bagi yang mengabaikan tugasnya
- 6) Pembagian pekerjaan selalu diputuskannya
- 7) Semua ide muncul atas keputusannya

b. Gaya Kepemimpinan Demokrasi

Ciri-ciri gaya melatih yang demokrasi adalah sebagai berikut:

- 1) Ramah dan bersahabat
- 2) Rencana kerja selalu didiskusikan dengan kelompok
- 3) Tidak terlalu mengikat
- 4) Selalu menerima saran dari pihak lain

c. Gaya Kepemimpinan Berpusat Pada Atlet

Ciri-ciri dari gaya melatih ini adalah sebagai berikut:

- 1) Penekanan utama memenuhi kebutuhan atlet
- 2) Selalu berinteraksi dengan atlet dan orang sekitar
- 3) Akan berhasil dalam tingkat kesulitan yang sedang
- 4) Kurang mendorong semangat tempur kepada atlet

d. Gaya Kepemimpinan yang Berpusat Pada Tugas

Ciri-ciri dari gaya melatih ini adalah sebagai berikut:

- 1) Fokus terhadap kemenangan
- 2) Kurang berinteraksi dengan atlet
- 3) Selalu sukses dalam tugasnya

- 4) Kurang harmonis dengan anggota satu tim

Sedangkan menurut Tutko dan Richard yang dikutip dalam penelitian yang dilakukan oleh Erwin Nurmilati Hassana yang berjudul “Gaya Kepemimpinan Transformasional Pelatih” (2015: 26-28) mengemukakan bahwa karakteristik pelatih dibagi dalam 5 kategori yaitu sebagai berikut:

a. *The Authoritarian Coach*

Ciri-ciri pelatih yang otoriter adalah sebagai berikut:

- 1) Disiplin yang keras
- 2) Memaksakan peraturan menggunakan hukuman
- 3) Kaku dalam pelaksanaan program latihan
- 4) Dapat bersikap kasar, sadis dan sering mencaci
- 5) Kurang ramah dan terdapat jarak dengan anak didik
- 6) Memiliki perencanaan program yang efektif
- 7) Taat menjalankan agama
- 8) Sering memiliki prasangka
- 9) Lebih menyukai asisten pelatih yang lemah
- 10) Dalam memotivasi atletnya memakai sistem ancaman

b. *The Nice-guy Coach*

Ciri-ciri dari pelatih ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memiliki kepribadian yang baik, mengesankan, dan fleksibel
- 2) Terbuka, akrab dengan atlet
- 3) Memperhatikan kesejahteraan atlet

- 4) Memberikan motivasi positif kepada atlet
- 5) Tidak segan memberikan penghargaan apabila atletnya berhasil.

c. *The Intense or Driven Coach*

Ciri-ciri pelatih ini adalah sebagai berikut:

- 1) Tidak pernah puas
- 2) Suka mendramatisasi keadaan
- 3) Menghabiskan waktu untuk hal-hal yang berhubungan dengan kepelatihan
- 4) Mempunyai analisis data yang lengkap tentang lawan yang akan dihadapi
- 5) Memotivasi atletnya dengan contoh diri sendiri

d. *The Easy Going Coach*

Ciri-ciri dari pelatih ini adalah sebagai berikut:

- 1) Kurang serius menangani atlet, rileks terkesan pasif
- 2) Tidak mempunyai jadwal yang teratur (jadwal baku)
- 3) Tidak mudah panik dan emosi mudah dikontrol
- 4) Semua berjalan dibawah kontrol namun terkesan malas

e. *The Business Coach*

Ciri-ciri dari pelatih ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pendekatannya terhadap olahraga sangat terencana dan terorganisir
- 2) Mengenali secara detail yang menyangkut prestasi atlet berdasarkan logika
- 3) Tingkat intelegensi tinggi
- 4) Menganalisa secara obyektif tentang kelebihan dan kelemahan lawan
- 5) Pragmatis dan tekun dalam mencari metode-metode yang baru

Pelatih yang ideal mampu memposisikan diri dan memiliki kepribadian yang baik karena perilaku pelatih akan diikuti oleh anak didiknya. Pelatih sebagai pedoman anak didik untuk bertindak, apa yang diinstruksikan pelatih akan dijalankan oleh anak didik/atletnya. Atlet memiliki karakter dan kemampuan yang berbeda-beda, hal ini harus jadi perhatian pelatih agar nantinya tidak salah dalam mengambil keputusan dan bersikap. Atlet akan lebih nyaman dengan pelatih yang fleksibel yang mampu memposisikan diri kapan harus menjadi pelatih, teman atau orangtua. Pengetahuan, intelegensi dan pengalaman pelatih nantinya akan mampu membentuk atlet yang berhasil. Hanya saja pelatih harus dapat mengimplementasikan program latihan dengan baik dan sesuai untuk nantinya dilaksanakan oleh atletnya.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Peneliti melakukan penelitian pengembangan ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Erma Fitriana yang berjudul “Pengembangan Media Gambar Untuk Meningkatkan Kreativitas Mendesain Pada Mata Pelajaran Menggambar Busana Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Pacitan”. Subjek penelitian pada laporannya oleh Erma Fitriana dilakukan pada peserta didik di SMK Negeri 3 Pacitan khususnya kelas XI. Dalam penelitian tersebut, hasil efektifitas media gambar pada uji coba kelompok kecil diperoleh hasil yang menyatakan bahwa media gambar “layak” digunakan untuk pembelajaran. Kemudian dari penggunaan media gambar pada pembelajaran menggambar busana siswa kelas XI Busana Butik mengalami peningkatan kreatifitas dalam mendesain busana. Sehingga menunjukkan bahwa

media gambar dapat meningkatkan kreatifitas mendesain busana pesta malam pada mata pelajaran menggambar busana.

Penelitian lain dilakukan oleh dr. Muhammad Ikhwan Zein dalam tesisnya yang berjudul “Efek Penerapan FIFA 11+ Dalam Latihan Futsal Terhadap Peningkatan Komponen Kebugaran Fisik”. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat efektifitas dan penerimaan latihan pemanasan FIFA 11+ pada pemain futsal berusia muda sebagai program untuk meningkatkan komponen kebugaran fisik. Subjek dari penelitian ini adalah Sembilan pemain futsal usia 15-17 tahun sebagai kelompok eksperimen yang melakukan latihan pemanasan FFA 11+ 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu dan sebelas pemain usia 16-18 tahun sebagai kelompok kontrol yang berpartisipasi dalam penelitian tersebut. Hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada kekuatan batang tubuh dan kelincahan. Dan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan komponen kebugaran fisik yang bermakna. Hasil diskusi kelompok terarah menunjukkan bahwa mayoritas pemain dan pelatih merasa latihan FIFA 11+ mudah dilakukan, bermanfaat, dan dapat diterapkan pada setiap sesi pemanasan futsal. Sehingga hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa FIFA 11+ adalah sebuah latihan yang efektif dalam meningkatkan komponen kebugaran fisik yang berkontribusi dalam pencegahan cedera.

C. Kerangka Berpikir

Pengetahuan pelatih mengenai latihan pemanasan FIFA 11+ belum diketahui secara pasti sehingga belum dapat dipastikan media gambar yang nantinya praktis

dan dibutuhkan oleh pelatih untuk menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+ seperti apa. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk menghasilkan desain media gambar yang efektif mengenai latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri di SMA/SMK se- Kota Yogyakarta. Media gambar ini dibuat juga dimaksudkan untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+ bagi pemainnya.

Latihan pemanasan FIFA 11+ cocok dilakukan sebelum memulai latihan inti untuk mengurangi resiko cedera. Hal ini dapat dijadikan referensi pelatih untuk dimasukkan dalam program latihan. Namun, instruksi dari media sosial yang kurang bisa dipahami oleh sebagian besar pelatih karena menggunakan pengantar bahasa inggris menjadi kendala untuk mengaplikasikannya dalam latihan. Sehingga harapannya media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ ini dapat membantu pelatih dalam mengaplikasikan model latihan pemanasan tersebut dengan mudah.

Pembuatan media pembelajaran yang berupa produk gambar, dilakukan dengan memenuhi standar mutu penilaian yang kemudian akan menjadi tolak ukur untuk mengetahui apakah produk pembelajaran yang dikembangkan layak di pergunakan dalam proses latihan, serta bermanfaat bisa untuk memecahkan kesulitan yang dihadapi pelatih tentang latihan pemanasan FIFA 11+.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir di atas, maka dapat disusun pertanyaan penelitian sebagai berikut: ‘Pengembangan media

gambar latihan pemanasan FIFA 11+ yang seperti apa yang sesuai untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta?”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*research and development*), penelitian ini berorientasi pada produk yang dikembangkan (Sugiyono, 2011: 297). Borg & Gall (1983) mengemukakan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran. Produk yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan difokuskan untuk menghasilkan media gambar berbentuk kartu yang memuat tentang materi gerak latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih.

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan model deskriptif prosedural yang menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk. Model pengembangan yang menggariskan langkah-langkah dan harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk tertentu (Sugiyono, 2011:298).

Kesimpulan yang peneliti ambil dari pendapat para ahli di atas bahwa penelitian dan pengembangan merupakan suatu proses mengembangkan dan memvalidasi produk dengan menggunakan model pengembangan dan langkah-langkah tertentu yang sesuai sehingga dapat menghasilkan suatu produk yang sesuai pula.

B. Prosedur Penelitian dan Pengembangan

Borg dan Gall 1983, (dalam Nana Syaodih Sukmadinata, 2012:163) menyatakan bahwa prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan

utama, yaitu: (1) mengembangkan produk, dan (2) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut fungsi pengembangan, sedangkan tujuan kedua disebut sebagai validasi. Dengan demikian konsep penelitian pengembangan lebih tepat diartikan sebagai upaya pengembangan yang disertai dengan upaya memvalidasi.

Pada penelitian pengembangan terdapat langkah-langkah atau prosedur di dalam pelaksanaannya. Prosedur pelaksanaan penelitian pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model pengembangan menurut Sugiyono (2015: 35).

Langkah-langkah dalam pengembangan tersebut akan dijabarkan secara terperinci sebagai berikut:

1. Penelitian dan pengumpulan data (*research and information collecting*)
2. Perencanaan (*planning*)
3. Pengembangan dalam *draft* produk
4. Uji coba terbatas
5. Revisi produk utama
6. Uji coba lapangan
7. Revisi produk operasional
8. Uji coba lapangan operasional
9. Revisi produk final
10. Desiminasi dan implementasi

Langkah-langkah yang telah dikemukakan di atas bukanlah langkah baku yang harus diikuti, oleh karena itu pengembang hanya memilih beberapa langkah. Langkah yang diambil dalam penelitian pengembangan ini juga akan disesuaikan dengan keterbatasan waktu penelitian, berikut langkah yang dijabarkan dalam penelitian ini:

1. Melakukan Penelitian Awal dan Pengumpulan Informasi

Tahap ini dimaksudkan untuk mencari sumber-sumber pendahuluan yang berupa pokok persoalan yang dihadapi dalam latihan dan analisis kebutuhan latihan. Dalam hal ini berupa pengukuran, kebutuhan, penelitian kepada responden diluar populasi untuk menguji validitas dan reliabilitas butir angket yang diberikan kepada pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-kabupaten Sleman baru kemudian dilakukan penelitian kepada populasi yaitu kepada pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- kota Yogyakarta.

2. Melakukan Analisis Produk yang Akan Dikembangkan

Analisis produk dimaksudkan untuk mengetahui seberapa penting diperlukan suatu produk untuk mengatasi masalah yang ditemui. Dalam analisis ini dilakukan dengan cara menyebar angket tingkat pengetahuan mengenai program FIFA 11+ kepada pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-kota Yogyakarta kemudian dihitung persentasenya.

3. Mengembangkan Produk Awal

Dalam tahap ini dilakukan perencanaan dengan membuat desain produk, menyusun sumber bahan dan materi serta menyusun produk yang akan

dikembangkan. Proses pembuatan desain yang meliputi gambar, *background*, jenis dan warna teks serta tampilan gambar. Dalam penelitian ini peneliti membuat desain produk berupa kartu program latihan pemanasan FIFA 11+.

4. Validasi Ahli

Setelah tahap penyusunan produk selesai maka dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap validasi dan materi mengenai produk. Produk berupa media kartu gambar latihan pemanasan FIFA 11+ yang akan dikembangkan, dilakukan penilaian kelayakan oleh penelaah untuk mendapatkan nilai dan masukan. Penilaian kelayakan diperoleh dari dua ahli, yaitu:

a. Ahli Materi

Ahli materi menilai aspek yang berupa kelayakan dari isi media gambar untuk mengetahui kualitas materi. Ahli materi yang dimaksud ialah seorang dosen, pelatih atau pakar futsal yang berperan untuk menentukan apakah materi latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih futsal putri yang dikemas dalam bentuk kartu sudah sesuai tingkat kedalaman materi dan kebenaran materi yang digunakan atau belum. Ahli materi dalam penelitian ini ialah dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp. K. O.

b. Ahli Media

Ahli media menilai beberapa aspek diantaranya aspek desain, desain isi, gambar, warna, teks pada media gambar pada FIFA 11+ yang dirancang. Ahli media yang dimaksud yaitu seorang pakar yang menguasai tentang futsal dan biasa menangani dalam hal media pembelajaran dan latihan. Ahli media dalam penelitian ini ialah Saryono, M. Or.

5. Revisi Desain

Berdasarkan validasi ahli, data yang masuk selanjutnya digunakan sebagai acuan dalam merevisi produk kartu latihan pemanasan FIFA 11+. Hasil revisi produk yang pertama selanjutnya digunakan dalam uji coba produk.

6. Uji Coba Produk

Uji coba produk ini dimaksudkan untuk memperoleh masukan-masukan maupun koreksi tentang produk yang telah direvisi. Uji coba ini dilakukan dengan subjek penelitian skala kecil sebanyak 3 orang pelatih ekstrakurikuler futsal putri di SMA/SMK se-Kota Yogyakarta yaitu SMA N 3 Yogyakarta, SMK N 5 Yogyakarta, dan SMA N 6 Yogyakarta. Kepada setiap pelatih diberikan satu set media kartu gambar, selanjutnya pelatih diminta untuk mengevaluasi media tersebut dengan mengisi angket penilaian yang telah disediakan.

Teknik penentuan subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010: 124) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang digunakan yaitu, pelatih ekstrakurikuler futsal putri dan SMA/SMK se- Kota Yogyakarta.

7. Revisi Produk

Berdasarkan uji coba produk media gambar kartu latihan pemanasan FIFA 11+, data yang masuk selanjutnya digunakan sebagai acuan dalam merevisi produk tersebut. Hasil revisi produk yang kedua selanjutnya digunakan dalam uji coba pemakaian.

8. Uji Coba Pemakaian

Uji coba ini dimaksudkan untuk memperoleh penilaian, masukan-masukan koreksi tentang produk yang telah direvisi sebelumnya. Uji coba pemakaian dilakukan dengan subyek penelitian sejumlah 9 pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta.

9. Produk Akhir

Pada tahap terakhir ini sudah tidak ada revisi, maka produk akhir yang dihasilkan berupa media gambar berupa kartu latihan pemanasan FIFA 11+.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2017, sebelum penelitian ini dilakukan, pada bulan November-Desember dilakukan pengujian oleh ahli media dan ahli materi. Pada bulan Desember dilakukan pengujian oleh responden. Tempat penelitian tidak dilakukan pada satu tempat, karena tidak dilakukan penilaian secara bersama-sama oleh seluruh pelatih yang menjadi responden.

D. Populasi Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 82) mengemukakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan Sugiyono (2011: 69) mengatakan bahwa 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. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta yang berjumlah 9 orang yaitu SMA N 3 Yogyakarta, SMA N 6 Yogyakarta, SMKN 3 Yogyakarta, SMKN 4 Yogyakarta,

SMKN 5 Yogyakarta, SMKN 6 Yogyakarta, SMA Budya Wacana, SMA Bopkri 1, dan SMK Koperasi.

Peneliti dalam penelitian ini tidak menggunakan sampel, namun menggunakan uji coba skala kecil yang diambil dari populasi yang dilakukan dengan menyebar angket untuk mengetahui layak tidaknya angket tersebut diberikan kepada populasi dalam penelitian ini. Skala kecil yang digunakan ialah 3 orang pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta dari 9 populasi, yang ditentukan secara *random/acak* menggunakan kertas undian.

E. Definisi Operasional Variabel

Sumadi Suryabrata (2013: 29) mengemukakan bahwa definisi operasional adalah *define* yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisi yang dapat diamati (diobservasi). Adapun Sugiyono (2009: 38), mengatakan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Media gambar dalam penelitian ini adalah media visual berupa kartu yang digunakan yang berisi foto gerakan latihan pemanasan FIFA 11+, penjelasan mengenai program FIFA 11+, juga cara melakukannya yang dikemas semenarik mungkin dan praktis sehingga mudah dipahami dan digunakan oleh pelatih.
2. Latihan pemanasan FIFA 11+ adalah salah satu program pemanasan yang standar dan lengkap untuk meminimalisir resiko cedera bagi pemain yang dikembangkan

oleh *FIFA's Medical Assesment Research Centre (F-MARCH)*. Dalam latihan pemanasan FIFA 11+ terdiri dari 3 tahap; tahap pertama terdiri dari 6 gerakan; tahap kedua terdiri dari 6 gerakan yang tiap gerakannya memiliki level/tingkatan; tahap ketiga terdiri dari 3 gerakan.

3. Pelatih adalah seseorang yang profesional dalam bidangnya yang bertugas membantu atlet/tim dalam mencapai prestasi atau target tim dengan cara mempersiapkan fisik dan mental atlet/tim, membuat program latihan. Selain itu, pelatih juga menjadi panutan bagi timnya, karena dari pelatih nantinya akan membentuk watak atau tingkah laku atlet dalam kehidupan bermasyarakat.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data Kuantitatif diperoleh dari skor yang didapat dari kuesioner yang disebar kepada pelatih pada awal penelitian untuk menghitung presentase tingkat pengetahuan pelatih mengenai latihan pemanasan FIFA 11+ dan skor yang didapat dari kuesioner yang diisi oleh ahli materi, ahli media, dan pelatih. Sedangkan kualitatif diperoleh dari penilaian kualitas produk media yang dapat digunakan untuk kepentingan pengembangan mutu produk kartu.

a. Data dari Ahli Media

Berupa kualitas teknik tampilan, keterbacaan dalam menyampaikan konten tertentu dalam produk kartu yang sedang dikembangkan, juga penilaian mengenai pemrograman.

b. Data dari Ahli Materi

Berupa kualitas produk ditinjau dari aspek isi materi dan kejelasan konten pada pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan.

c. Data dari pelatih

Berupa kualitas produk yang ditinjau dari pemahaman pelatih pada saat menggunakan produk kartu tersebut. Data ini digunakan untuk menganalisa pemahaman, daya tarik dan ketepatan materi yang disampaikan produk kepada pelatih, serta sebagai acuan pengembang untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket dan lembar evaluasi. Angket yang digunakan di awal penelitian berupa pilihan ganda yang dibuat oleh Muhammad Sidiq Purnama dalam skripsinya yang berjudul “Tingkat Pengetahuan dan Penerapan Pelatih Sekolah Sepakbola Tentang Program Latihan FIFA 11+ Di Kabupaten Sleman” tahun 2016. Angket tersebut sudah dilakukan validasi oleh ahli dalam penelitian tersebut yaitu Bapak Subagyo Irianto, M.Pd. Sedangkan angket yang digunakan untuk mengevaluasi produk diambil dari skripsi Putri Agil Rakasiwi tentang “Pengembangan Video Tutorial Teknik Dasar Penjaga

Gawang Untuk Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK” yang mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Ibu Nur Rohmah Muktiani (2008) yang mencakup aspek strategi pembelajaran, isi materi, desain teknis, dan tampilan media. Namun peneliti melakukan modifikasi pada angket tersebut dan sudah divalidasi oleh Bapak Saryono, M.Or. Instrumen ini terlampir dalam daftar lampiran.

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Sugiyono (2010) mengemukakan, dalam penelitian kuantitatif kriteria utamanya adalah terdapat data hasil penelitian adalah valid, reliabel, dan obyektif. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Pendapat Sugiyono tersebut sejalan dengan pendapat Sukardi (2003) yang menyatakan bahwa validitas adalah derajat yang menunjukkan dimana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa validitas adalah ketepatan suatu tes dalam mengukur sesuatu yang akan diukur.

Validitas instrumen yang berupa tes harus memenuhi validitas konstruk dan validitas isi. Sedangkan untuk instrumen yang berupa non tes cukup memenuhi validitas konstruk. Jadi validitas yang digunakan pada instrumen awal penelitian ini adalah validitas konstruk. Validitas konstruk secara empiris dilakukan dengan uji coba instrumen kepada responden. Uji coba instrumen yaitu dengan analisis butir soal dengan responden 9 pelatih.

Uji validitas dilakukan dengan bantuan *SPSS 18.0*. Berdasarkan data yang terkumpul dari 9 responden, maka terdapat 23 koefisien korelasi (jumlah butir 23). Dari hasil pengujian tersebut diketahui terdapat satu butir soal yang tidak valid pada nomor 19 mengenai program FIFA 11+ yang termasuk dalam indikator bentuk latihan FIFA 11+ dan terdapat 22 soal yang valid.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa 22 butir instrumen tersebut yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan pelatih tentang latihan pemanasan FIFA 11+ akan mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan penelitian. Sedangkan validitas instrumen lembar penilaian ahli dan pelatih menggunakan instrumen dari skripsi Putri Agil Rakasiwi yang mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Ibu Nur Rohmah Muktiani (2008) yang sudah dimodifikasi dan divalidasi oleh Bapak Saryono, M.Or. Hasil pengujian validitas instrumen dapat dilihat pada lampiran.

2. Reliabilitas Instrumen

Menurut pendapat Suharsimi Arikunto (2010) menyatakan bahwa reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah baik tidak akan bersifat mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

Arikunto (2010:238) mengemukakan bahwa untuk instrumen yang diberikan skor dan skornya 0 dan 1, kemudian hasilnya dianalisis dengan rumus *Alpha Cronbach*.

Uji reliabilitas pada penelitian awal berupa angket pengetahuan tentang FIFA 11+ dilakukan dengan bantuan SPSS 18.0. Berdasarkan hasil perhitungan dari 22 butir soal yang valid diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,981. Selanjutnya nilai tersebut diukur dengan tabel dan hasilnya adalah sangat kuat. Jadi, dari hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen angket pada penelitian ini dinyatakan reliabel dengan kategori sangat kuat. Sedangkan untuk instrumen lembar penilaian ahli dan pelatih menggunakan instrumen dari skripsi Putri Agil Rakasiwi yang mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Ibu Nur Rohmah Muktiani (2008) yang sudah dimodifikasi dan divalidasi oleh Bapak Saryono, M.Or. Hasil pengujian reliabilitas instrumen dapat dilihat pada lampiran.

H. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian, dihimpun melalui angket atau kuesioner. Sedangkan data kualitatif berupa saran yang dikemukakan oleh ahli media dan ahli materi yang kemudian dihimpun untuk perbaikan desain media gambar kartu ini.

Teknik analisis data kualitatif dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yang berupa pernyataan sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala lima, yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 5. Langkah-langkah dalam analisis data antara lain: a) mengumpulkan data, b) pemberian skor, c) skor yang diperoleh kemudian dikonversikan menjadi nilai dengan skala 5 dengan menggunakan acuan

konversi dari Sukarjo yang dikutip oleh Edi Santosa (2013: 44), yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Acuan Konversi Skala 5

Nilai	Kriteria	Skor	
		Rumus	Perhitungan
A	Sangat Tinggi	$X > X_i + 1,8 S_{bi}$	$X > 4,21$
B	Tinggi	$X_i + 0,6 S_{bi} < X \leq X_i + 1,8 S_{bi}$	$3,40 < X \leq 4,21$
C	Sedang	$X_i - 0,6 S_{bi} < X \leq X_i + 0,6 S_{bi}$	$2,60 < X \leq 3,40$
D	Rendah	$X_i - 1,8 S_{bi} < X \leq X_i - 0,6 S_{bi}$	$1,79 < X \leq 2,60$
E	Sangat Rendah	$X \leq X_i - 1,8 S_{bi}$	$X \leq 1,79$

Sukarjo yang dikutip oleh Edi Santoso (2013:44)

Ketentuan:

Rerata skor ideal (X_i) : $\frac{1}{2}$ (skor maksimal ideal + skor ideal)

Simpangan baku skor ideal : $\frac{1}{6}$ (skor maksimal ideal - skor minimal ideal)

X ideal: Skor empiris

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data

1. Identifikasi Potensi dan Masalah

Penelitian Pendahuluan dalam penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2017. Pada tahap ini peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan menyebar angket pengetahuan pada pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta. Dari tahap tersebut didapatkan beberapa hasil sebagai berikut:

- a. Berdasarkan angket tingkat pengetahuan, 77,78% pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta tingkat pengetahuan mengenai latihan pemanasan FIFA 11+ masih tergolong rendah.
- b. Dari 9 pelatih yang dilakukan wawancara analisis kebutuhan menyatakan bahwa perlu adanya pengembangan media yang dapat memperjelas materi latihan pemanasan FIFA 11+
- c. Dari 9 pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta yang dilakukan wawancara, 88,89% (8 pelatih) menyatakan setuju apabila materi latihan pemanasan FIFA 11+ menggunakan media gambar sebagai sarana untuk menambah pemahaman pelatih tentang latihan pemanasan FIFA 11+.

2. Pengumpulan Bahan

Pada tahap pengumpulan bahan, peneliti melakukan studi literatur melalui sumber internet mengenai latihan pemanasan FIFA 11+. Sumber internet yang dijadikan acuan dalam pembuatan media kartu gambar ini ialah dari FIFA. Media

tersebut dipublikasikan dalam laman www.FIFA.com yang merupakan akun resmi FIFA yang ada internet. Selain itu juga situs mengenai penelitian yang dibuat oleh dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O., mengenai Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagi Pemain Futsal. Tujuan dari tahap ini ialah menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang materi latihan pemanasan FIFA 11+.

3. Desain Produk

Peneliti membuat desain produk kartu bergambar yang akan digunakan sebagai media dalam memahami latihan pemanasan FIFA 11+. Berikut langkah-langkah yang dilakukan peneliti pada tahap desain produk:

- a. Melakukan foto dengan model peneliti sendiri dan saudari Dati Maryami pemain futsal putri UNY yang mempraktikkan berbagai gerakan latihan pemanasan FIFA 11+.
- b. Memotong foto gerakan yang sudah diambil menggunakan aplikasi komputer yaitu aplikasi *Adobe Photoshop*.
- c. Melakukan *editing* foto dengan aplikasi *Corel Draw X7* sekaligus menentukan ukuran dan kartu, serta jenis kertas yang akan digunakan.
- d. Mencetak hasil pembuatan media kartu menggunakan kertas *Ivory* dengan berat 260 gram.
- e. Mencetak hasil *cover* depan dan belakang kartu menggunakan kertas *ivory* dengan berat 310 gram.

4. Pembuatan Produk

Pada tahap pembuatan produk, setelah peneliti menyusun desain produk sesuai dengan materi latihan pemanasan FIFA 11+ yang sebenarnya, kemudian diserahkan kepada ahli dibidang percetakan untuk mencetak produk tersebut. Produk yang dibuat adalah kartu bergambar latihan pemanasan FIFA 11+. Spesifikasi produk media kartu bergambar adalah sebagai berikut:

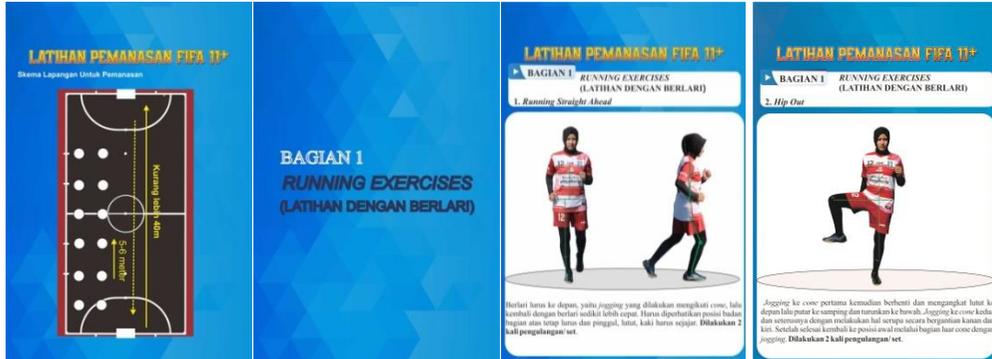
Tabel 3. Spesifikasi Produk Media Kartu Bergambar yang Belum Melewati Tahap Revisi

No.	Spesifikasi	
1.	Jenis kertas yang digunakan	Ivory 260 gram dan 310 gram
2.	Ukuran kartu	11 x 16 cm
3.	Jumlah gerakan	15
4.	Jumlah kartu	32
5.	Warna kartu	biru, hijau, oranye, merah

Berikut adalah hasil akhir pengembangan media kartu gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta.



Gambar. 27 Tampilan *cover* dan halaman depan kartu



Gambar 28. Tampilan Halaman Depan, Sekat, dan Materi FIFA 11+ Bagian 1



Gambar 29. Tampilan Materi Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 1



Gambar 30. Tampilan Sekat Bagian 2 dan Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 2



Gambar 31. Tampilan Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 2



Gambar 32. Tampilan Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 2



Gambar 33. Tampilan Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian 2



Gambar 34. Tampilan Sekat & Latihan Pemanasan FIFA 11+ Bagian dan Cover Belakang

B. Data Evaluasi dan Uji Coba Produk

Dalam proses mengembangkan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+, produk yang dikembangkan perlu melalui proses validasi dan uji coba. Proses validasi dalam penelitian ini terdiri dari validasi media oleh dosen ahli media dan validasi ahli materi oleh dosen ahli materi, yang selanjutnya dilakukan proses uji coba dengan pelatih SMA/SMK se-Kota Yogyakarta. Proses ini dilakukan agar produk yang dikembangkan layak untuk dipergunakan dalam memahami dan menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+.

1. Revisi Produk Tahap 1

Evaluasi tahap 1 dilakukan untuk menilai dan merevisi produk awal dari pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta.

a. Revisi Produk oleh Ahli Materi Tahap 1

Ahli materi yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O. Ahli materi adalah pakar yang memiliki kompetensi tentang latihan pemanasan FIFA 11+. Data hasil evaluasi oleh ahli materi pada tahap 1 bisa dilihat di Tabel 5.

1) Data Evaluasi oleh Ahli Materi Tahap 1

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan memberikan produk yang berupa media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK dengan disertai lembar validasi oleh ahli materi yakni: aspek kualitas strategi latihan dan aspek isi/materi latihan, komentar dan saran secara umum dan kesimpulan terhadap sumber latihan yang dikembangkan.

Proses penilaian dilakukan dengan mengisi lembar evaluasi yang telah disertakan saat proses validasi. Validasi ahli materi tahap 1 dilakukan pada tanggal 7 Desember 2017. Dalam hal ini ahli materi memberikan penilaian terhadap produk yang dikembangkan serta memberikan saran perbaikan untuk selanjutnya dilakukan revisi produk.

Data hasil penilaian setiap komponen produk berupa skor dikonversikan menjadi nilai skala lima yaitu, 1 sampai 5, sedangkan aspek strategi latihan dan isi materi

berupa komentar dan saran perbaikan. Evaluasi dari ahli materi dilakukan melalui dua tahap. Hasil konversi skor menjadi skala lima dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4. Konversi Skor Penilaian Panduan Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta Untuk Aspek Materi

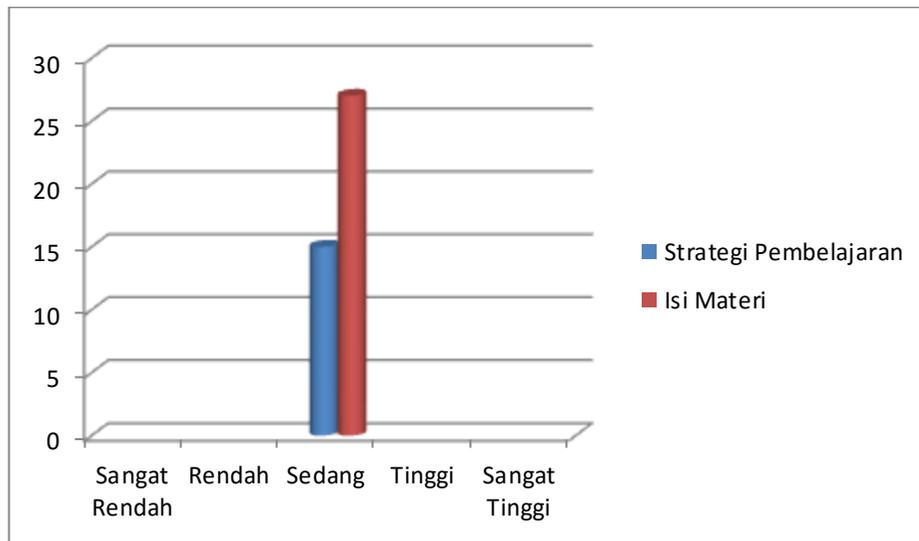
Panduan	Interval	Nilai	Kategori
Strategi Pembelajaran	$X \geq 21.00$	A	Sangat baik
	$17.00 \leq X < 21.00$	B	Baik
	$13.00 \leq X < 17.00$	C	Sedang
	$9.00 \leq X < 13.00$	D	Rendah
	$X < 9.00$	E	Sangat Rendah
Aspek Isi Materi	$X \geq 37.80$	A	Sangat Tinggi
	$30.60 \leq X < 37.80$	B	Baik
	$23.40 \leq X < 30.60$	C	Sedang
	$16.20 \leq X < 23.40$	D	Rendah
	$X < 16.20$	E	Sangat Rendah

Sukarjo (2005)

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan memberikan produk yang berupa media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK dengan disertai lembar validasi untuk ahli materi yang berupa angket. Adapun aspek yang divalidasi oleh ahli materi yakni: aspek kualitas strategi pembelajaran dan aspek isi/materi pembelajaran, komentar dan saran secara umum dan kesimpulan terhadap sumber belajar yang dikembangkan. Dari hasil evaluasi pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK oleh ahli materi dapat dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 5. Data Hasil Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta Untuk Aspek Materi Tahap 1

No	Aspek Penilaian	Pernyataan	Skor
1	Strategi Pembelajaran	Kemudahan Memahami Materi	3
		Ketepatan memilih materi yang digunakan untuk panduan	3
		Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi	3
		Ketepatan dalam mengartikan materi dalam bahasa Indonesia	3
		Efisiensi teks	3
	Jumlah	15	
	Kategori	Sedang	
2	Isi Materi	Kebenaran isi	3
		Kedalaman materi	3
		Kecukupan materi	3
		Kejelasan materi	3
		Aktualitas materi	3
		Ketuntasan materi	3
		Sistematika penyajian logis	3
		Ketepatan pemilihan gambar dikaitkan dengan materi	3
		Kejelasan gambar	3
	Jumlah	27	
	Kategori	Sedang	



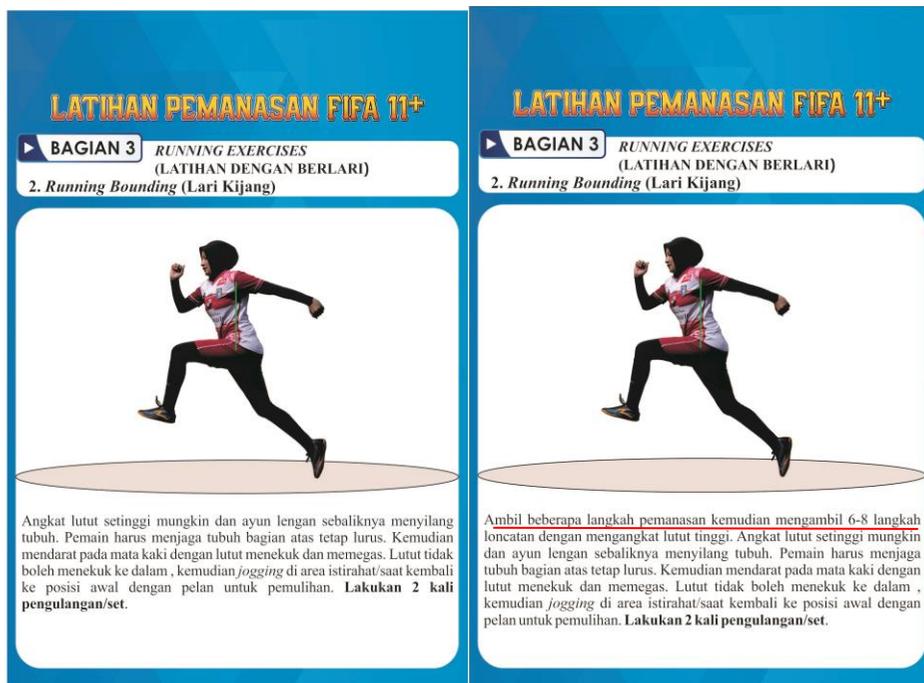
Gambar 35. Diagram Batang Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Materi Tahap 1

2) Analisis Data Hasil Evaluasi Tahap 1

Data hasil evaluasi produk oleh ahli materi tahap pertama yang ada pada tabel 5 memperlihatkan bahwa pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- kota Yogyakarta, hasil pengembangan ini dari aspek strategi pembelajaran mendapatkan skor “15” dan aspek isi materi mendapatkan skor “27”, skor tersebut kemudian dikonversikan menjadi nilai berdasarkan tabel skala penilaian (tabel 4). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli materi, pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta yang telah dikembangkan dari aspek strategi pembelajaran mendapat nilai 15 dengan kategori “sedang” dan aspek isi materi mendapatkan nilai 27 dengan kategori “sedang”.

3) Revisi Produk oleh Ahli Materi Tahap 1

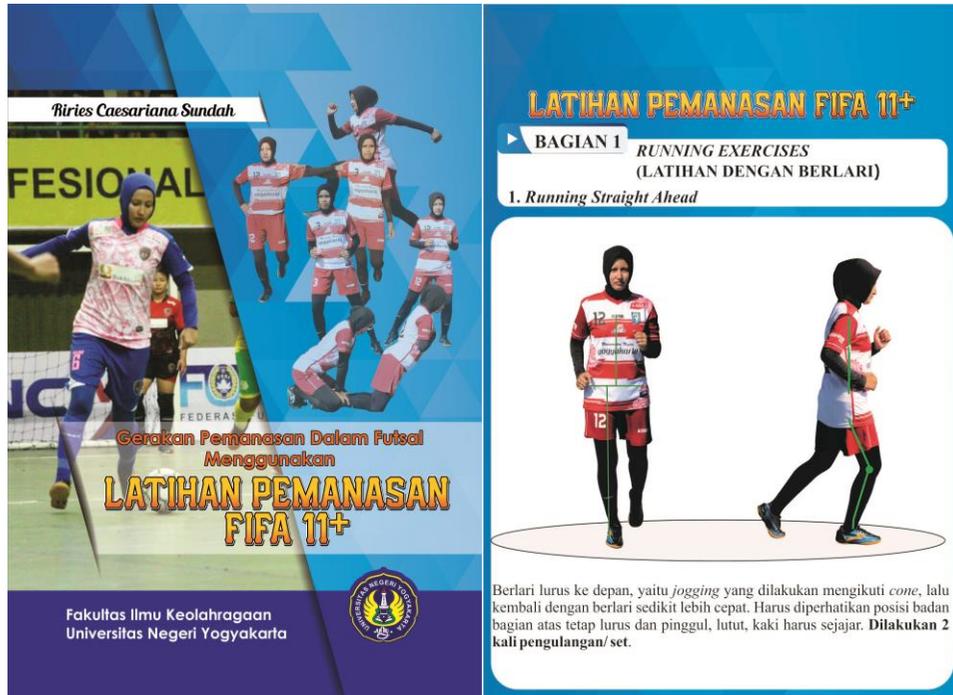
Hasil evaluasi oleh ahli materi dari media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ tersebut, menyarankan ada beberapa hal yang perlu di revisi terkait dengan aspek materi. Berikut ini adalah beberapa saran yang perlu diperbaiki antara lain: 1) Penerjemahaan bahasa pada instruksi beberapa gerakan diperjelas, 2) Tambahkan pengantar mengenai FIFA 11+ di lembar depan, 3) Pada setiap judul gerakan tidak perlu diartikan, 4) Pada gambar gerakan diberikan garis penegas gerakan. Berikut adalah gambar dari produk yang sudah direvisi:



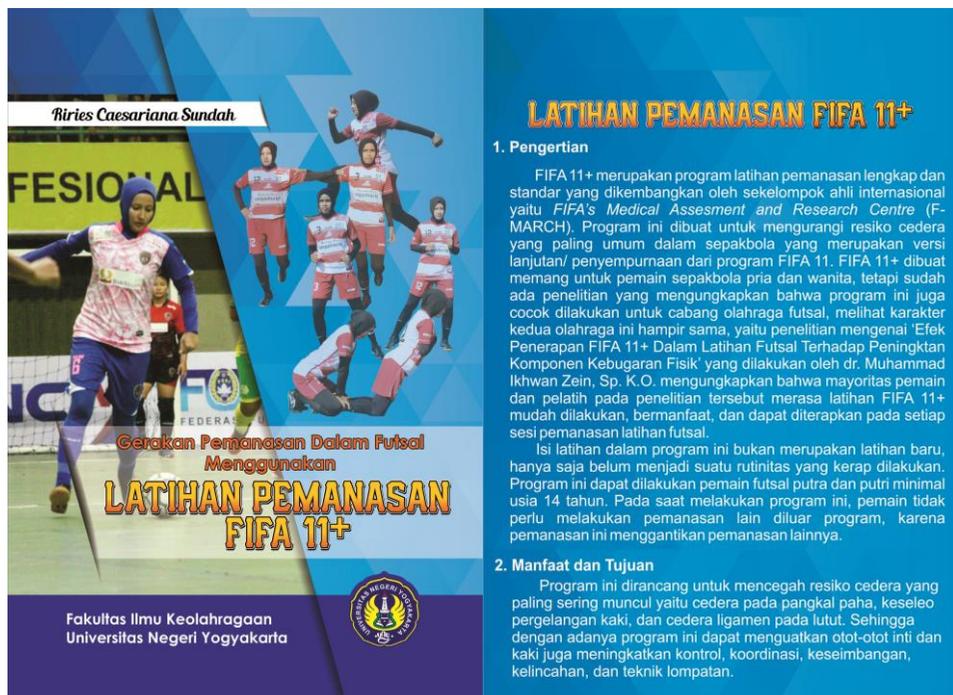
Sebelum Revisi

Sesudah Revisi

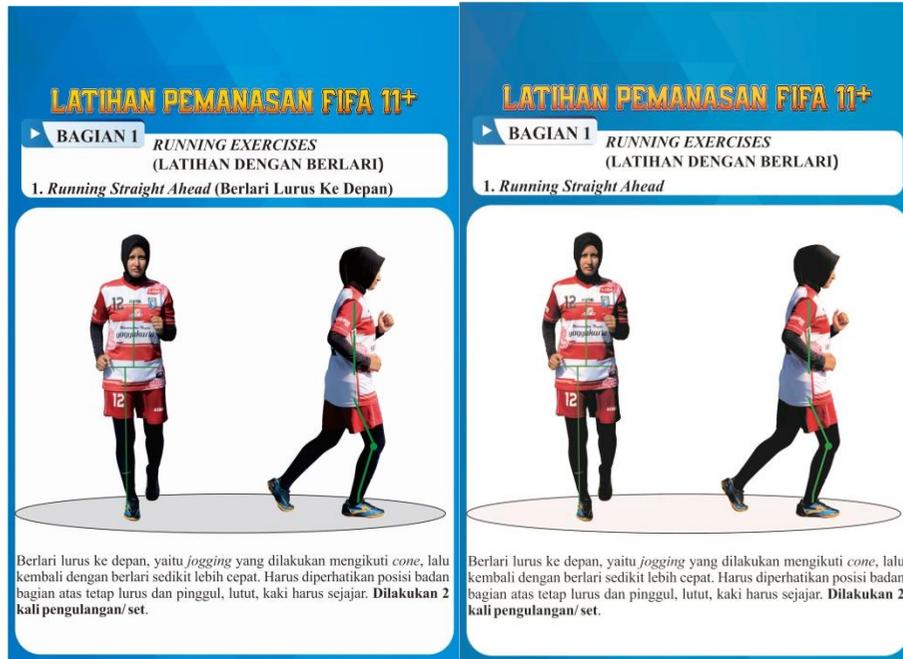
Gambar 36. Tampilan Materi Penerjemahan Bahasa Pada Instruksi Sebelum dan Sesudah Revisi



Gambar 37. Tampilan Bagian Depan Kartu Sebelum Revisi



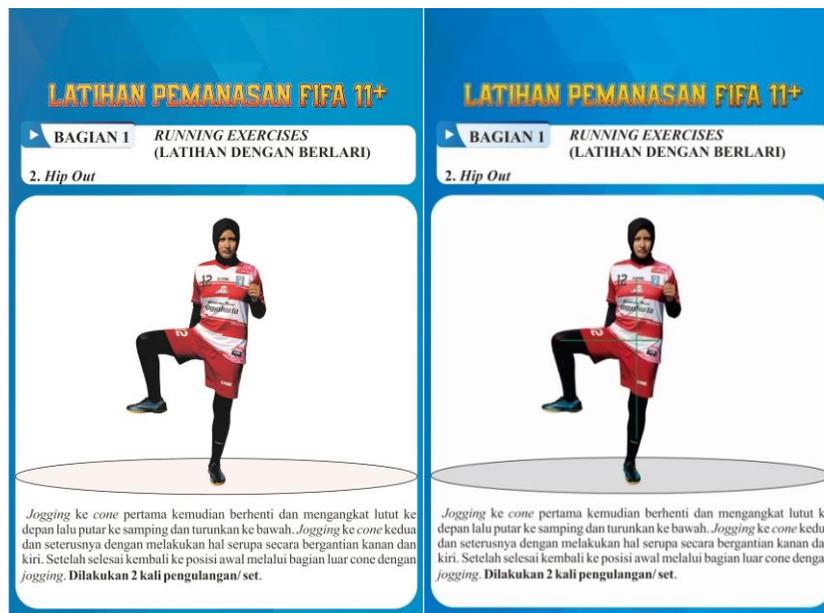
Gambar 38. Tampilan Bagian Depan Kartu Sesudah Revisi



Sebelum Revisi

Sesudah Revisi

Gambar 39. Tampilan Materi Judul Gerakan Sebelum dan Sesudah Revisi



Sebelum Revisi

Sesudah Revisi

Gambar 40. Tampilan Materi Gerakan Sebelum dan Sesudah Revisi

b. Revisi Produk oleh Ahli Media Tahap 1

Ahli media yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Saryono, M. Or. Beliau adalah dosen FIK UNY yang mengampu mata kuliah teknologi pembelajaran pendidikan jasmani. Alasan pengembang memilih beliau sebagai ahli media adalah kompetensi beliau dalam bidang multimedia pembelajaran.

1) Data Hasil Evaluasi oleh Ahli Media Tahap 1

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan memberikan produk yang berupa media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ dengan disertai lembar validasi untuk ahli media yang berupa angket. Adapun aspek yang divalidasi oleh ahli media terhadap produk yang dikembangkan adalah aspek desain teknis, komentar, dan saran umum, serta kesimpulan. Proses penilaian dilakukan dengan mengisi lembar evaluasi yang telah disertakan saat proses validasi. Penilaian dari ahli media dilakukan melalui 2 tahap. Validasi ahli media tahap 1 dilakukan pada tanggal 8 Desember 2018. Dalam hal ini, ahli media memberikan penilaian terhadap produk yang dikembangkan serta memberikan saran perbaikan untuk selanjutnya dilakukan revisi produk.

Data hasil penilaian setiap komponen produk berupa skor dikonversikan menjadi nilai skala lima yaitu, 1 sampai 5, sedangkan aspek strategi pembelajaran dan isi materi dilakukan melalui dua tahap. Hasil konversi skor menjadi skala lima dapat dilihat pada tabel.

Tabel 6. Konversi Skor Penilaian Panduan Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta untuk Aspek Media

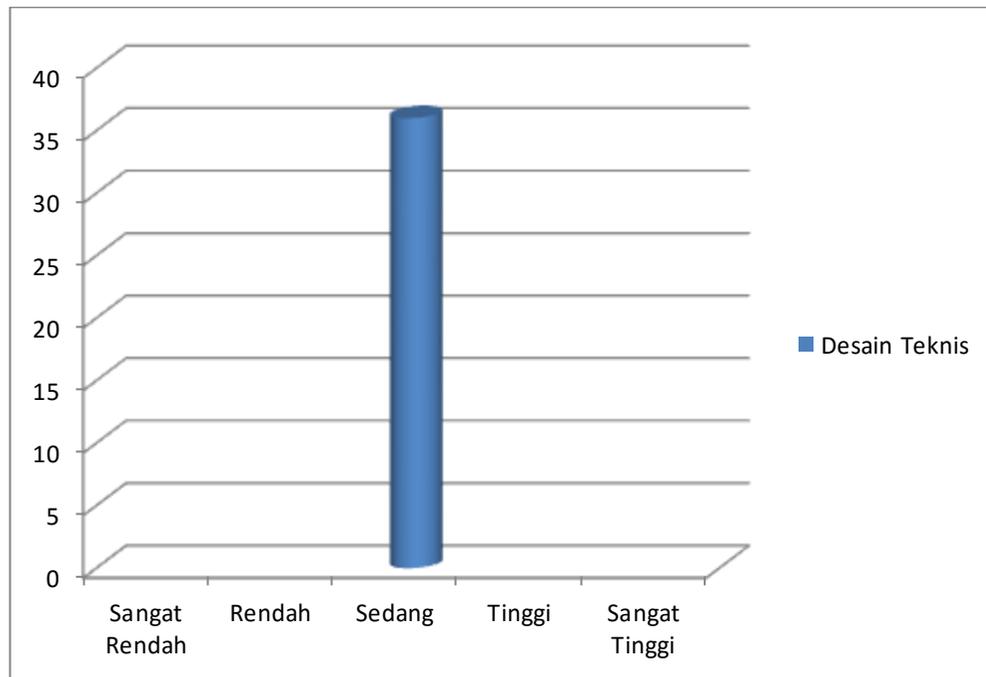
Panduan	Interval	Nilai	Kategori
Desain Teknis	$X \geq 50.40$	A	Sangat Tinggi
	$40.80 \leq X < 50.40$	B	Tinggi
	$31.20 \leq X < 40.80$	C	Sedang
	$21.60 \leq X < 31.20$	D	Rendah
	$X < 21.60$	E	Sangat Rendah

(Sukarjo, 2005)

Dari hasil evaluasi pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- kota Yogyakarta oleh ahli media dapat dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 7. Data Hasil Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta untuk Aspek Media Tahap 1

No	Aspek Penilaian	Pernyataan	Skor
1	Desain Teknis	Ketepatan pemilihan warna teks	3
		Ketepatan pemilihan jenis huruf	3
		Ketepatan ukuran huruf	3
		Kualitas gambar dan ilustrasi	3
		Kejelasan gambar	4
		Ketepatan ukuran gambar	2
		Ketepatan pemilihan warna	3
		Keselarasan warna tulisan dengan <i>background</i>	2
		Ketepatan pemilihan konsep kartu	2
		Kejelasan narasi	3
		Ketepatan ukuran kartu	4
		Efektifitas bentuk kartu	4
		Jumlah	
Kategori		Sedang	



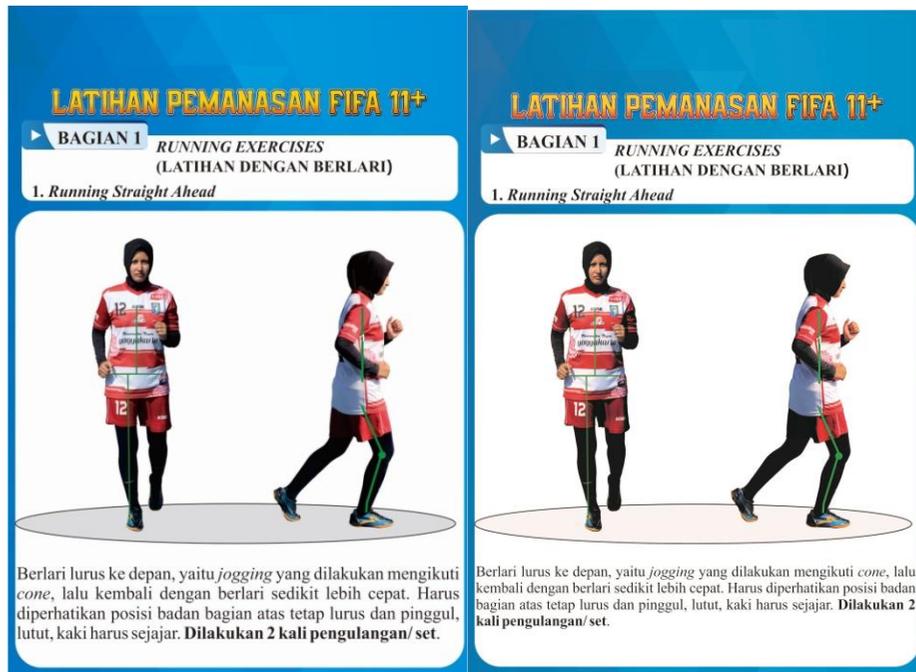
Gambar 41. Diagram Batang Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Media Tahap 1

2) Analisis Data Hasil Evaluasi Tahap 1

Data hasil evaluasi produk oleh ahli media tahap pertama yang ada pada tabel 7 memperlihatkan bahwa pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta, hasil pengembangan ini dari aspek desain teknis mendapatkan skor “36” , skor tersebut kemudian dikonversikan menjadi nilai berdasarkan tabel skala penilaian (tabel 6). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta yang telah dikembangkan dari aspek desain teknis mendapatkan nilai 36 dengan kategori “sedang”.

3) Revisi Produk oleh Ahli Media Tahap 1

Hasil evaluasi ahli media dari media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ tersebut, menyarankan ada beberapa hal yang perlu direvisi terkait dengan aspek materi. Berikut ini adalah beberapa saran yang perlu diperbaiki antara lain: 1) Ukuran huruf pada instruksi gerakan disamakan, 2) Warna pada pemanasan bagian 2 dibedakan tiap levelnya, 3) Berikan sekat di tiap bagian. Berikut adalah gambar dari produk yang sudah direvisi:



Sebelum Revisi

Sesudah Revisi

Gambar 42. Tampilan Materi Instruksi Gerakan Sebelum dan Sesudah Revisi



Gambar 43. Tampilan Pemanasan Bagian 2 Sebelum Revisi



Gambar 44. Tampilan Pemanasan Bagian 2 Sesudah Revisi

2. Revisi Produk Tahap 2

Evaluasi tahap 2 dilakukan untuk menilai dan merevisi produk setelah revisi produk pada tahap 1. Berikut hasil evaluasi pada tahap 2.

a. Revisi Produk oleh Ahli Materi Tahap 2

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan memberikan produk yang berupa kartu latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri

SMA/SMK dengan disertai lembar validasi untuk ahli materi yang berupa angket. Adapun aspek yang divalidasi untuk ahli materi yakni: aspek kualitas strategi pembelajaran dan aspek isi/materi pembelajaran, komentar dan saran secara umum dan kesimpulan terhadap sumber belajar yang dikembangkan. Data hasil evaluasi produk oleh ahli materi pada tahap 2 yang dilakukan peneliti pada 16 Desember 2017.

1) Data Hasil Evaluasi Ahli Materi Tahap 2

Data hasil evaluasi pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK dapat dilihat pada tabel.

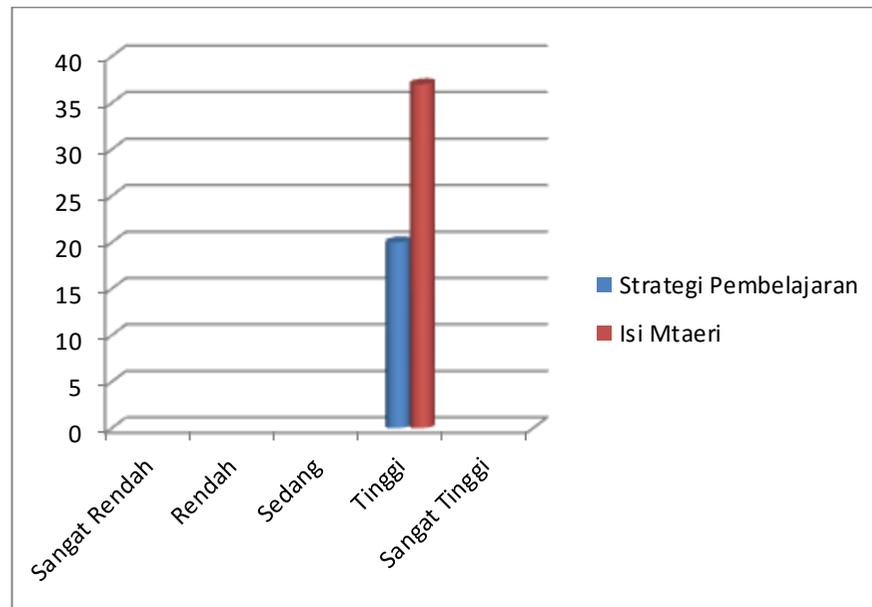
Tabel 8. Konversi Skor Penilaian Panduan Pengembangan Media Gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta Untuk Aspek Materi

Panduan	Interval	Nilai	Kategori
Strategi Pembelajaran	$X \geq 21.00$	A	Sangat baik
	$17.00 \leq X < 21.00$	B	Baik
	$13.00 \leq X < 17.00$	C	Sedang
	$9.00 \leq X < 13.00$	D	Rendah
	$X < 9.00$	E	Sangat Rendah
Aspek Isi Materi	$X \geq 37.80$	A	Sangat Tinggi
	$30.60 \leq X < 37.80$	B	Baik
	$23.40 \leq X < 30.60$	C	Sedang
	$16.20 \leq X < 23.40$	D	Rendah
	$X < 16.20$	E	Sangat Rendah

Dari hasil evaluasi pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK oleh ahli materi tahap 2 dapat dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 9. Data Hasil Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta Untuk Aspek Materi Tahap 2

No	Aspek Penilaian	Pernyataan	Skor
1	Strategi Pembelajaran	Kemudahan Memahami Materi	4
		Ketepatan memilih materi yang digunakan untuk panduan	4
		Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi	4
		Ketepatan dalam mengartikan materi dalam bahasa Indonesia	4
		Efisiensi teks	4
	Jumlah	20	
	Kategori	Tinggi	
2	Isi Materi	Kebenaran isi	5
		Kedalaman materi	5
		Kecukupan materi	3
		Kejelasan materi	4
		Aktualitas materi	4
		Ketuntasan materi	4
		Sistematika penyajian logis	4
		Ketepatan pemilihan gambar dikaitkan dengan materi	4
		Kejelasan gambar	4
	Jumlah	37	
	Kategori	Tinggi	



Gambar 45. Diagram Batang Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Materi Tahap 2

2) Analisis Data Hasil Evaluasi Ahli Materi Tahap 2

Data hasil evaluasi produk oleh ahli materi tahap kedua yang ada pada tabel 9 memperlihatkan bahwa pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- kota Yogyakarta, hasil pengembangan ini dari aspek strategi pembelajaran mendapatkan skor “20” dan aspek isi materi mendapatkan skor “37”, skor tersebut kemudian dikonversikan menjadi nilai berdasarkan tabel skala penilaian (tabel 8). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli materi, pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta yang telah dikembangkan dari aspek strategi pembelajaran mendapat nilai 20 dengan kategori “tinggi” dan aspek isi materi mendapatkan nilai 37 dengan kategori “tinggi”.

3) Revisi Produk oleh Ahli Materi Tahap 2

Pada evaluasi tahap 2 sudah tidak ada revisi dan saran perbaikan, artinya pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta layak untuk di uji cobakan.

b. Revisi Produk oleh Ahli Media Tahap 2

Data hasil evaluasi dan revisi produk oleh ahli media pada tahap 2 yang dilakukan peneliti ada tanggal 18 Desember 2017.

1) Data Hasil Evaluasi Ahli Media Tahap 2

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan memberikan produk yang berupa media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ dengan disertai lembar validasi untuk ahli media yang berupa angket. Adapun aspek yang divalidasi oleh ahli media terhadap produk yang dikembangkan adalah aspek desain teknis, komentar dan saran umum, serta kesimpulan. Proses penilaian dilakukan dengan mengisi lembar evaluasi yang telah disertakan saat proses validasi. Data hasil evaluasi pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK oleh ahli media pada tahap 2 dapat dilihat pada tabel.

Tabel 10. Konversi Skor Penilaian Panduan Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta untuk Aspek Media

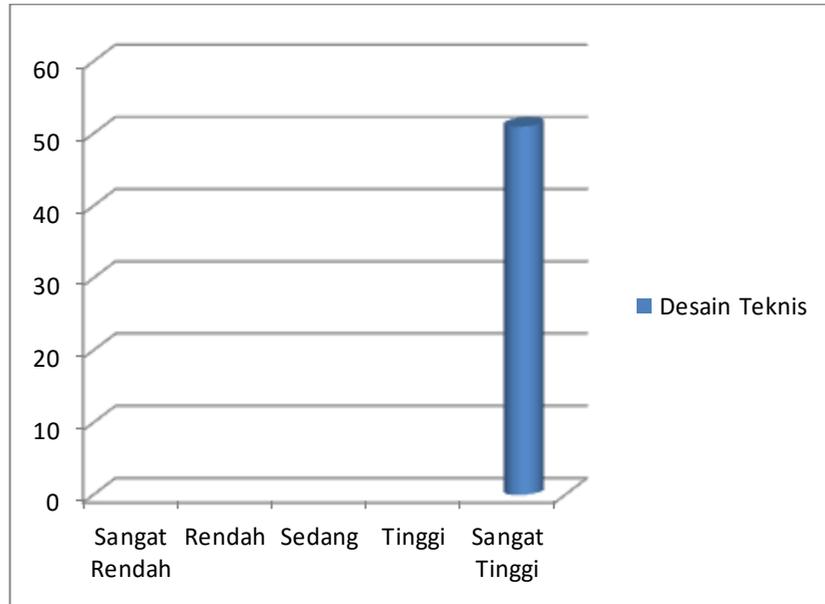
Panduan	Interval	Nilai	Kategori
Desain Teknis	$X \geq 50.40$	A	Sangat Tinggi
	$40.80 \leq X < 50.40$	B	Tinggi
	$31.20 \leq X < 40.80$	C	Sedang
	$21.60 \leq X < 31.20$	D	Rendah
	$X < 21.60$	E	Sangat Rendah

(Sukarjo, 2005)

Dari hasil evaluasi pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta oleh ahli media dapat dipaparkan sebagai berikut

Tabel 11. Data Hasil Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta untuk Aspek Media Tahap 2

No	Aspek Penilaian	Pernyataan	Skor
1	Desain Teknis	Ketepatan pemilihan warna teks	4
		Ketepatan pemilihan jenis huruf	4
		Ketepatan ukuran huruf	4
		Kualitas gambar dan ilustrasi	4
		Kejelasan gambar	5
		Ketepatan ukuran gambar	4
		Ketepatan pemilihan warna	4
		Keselarasan warna tulisan dengan <i>background</i>	5
		Ketepatan pemilihan konsep kartu	5
		Kejelasan narasi	4
		Ketepatan ukuran kartu	4
		Efektifitas bentuk kartu	4
		Jumlah	
Kategori		Sangat Tinggi	



Gambar 46. Diagram Batang Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Media Tahap 2

2) Analisis Data Hasil Evaluasi Ahli Media Tahap 2

Data hasil evaluasi produk oleh ahli media tahap kedua yang ada pada tabel 11 memperlihatkan bahwa pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta, hasil pengembangan ini dari aspek desain teknis mendapatkan skor “51” , skor tersebut kemudian dikonversikan menjadi nilai berdasarkan tabel skala penilaian (tabel 10). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, Pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pleatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-kota Yogyakarta yang telah dikembangkan dari aspek desain teknis mendapatkan nilai 51 dengan kategori “sangat tinggi”.

3) Revisi Produk oleh Ahli Media Tahap 2

Pada evaluasi tahap 2 sudah tidak ada revisi dan saran perbaikan, artinya Pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta layak untuk di ujicobakan.

3. Data Uji Coba Produk

Dalam pelaksanaan ujicoba produk yaitu berjumlah 3 orang pelatih, yang dipilih secara acak namun representative mewakili populasi. Data yang digunakan untuk merevisi produk dan setelah direvisi maka dilanjutkan dengan ujicoba kelompok besar. Uji coba dilaksanakan di beberapa sekolah pada tanggal 8-10 Januari 2018. Proses uji coba produk ini adalah dengan memberikan produk yang berupa produk media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta dan selanjutnya pelatih diberi waktu untuk melihat media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ tersebut. Kemudian untuk mengetahui produk yang dikembangkan peneliti memberikan lembar penilaian kepada pelatih.

a. Data Hasil Uji Coba Produk

Data hasil uji coba kelompok kecil ini berupa skor dikonversikan menjadi skala 5. Hasil konversi skor menjadi skala 5 dapat dilihat pada tabel.

Tabel 12. Konversi Skor Penilaian Pengembangan Medai Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK untuk Uji Produk

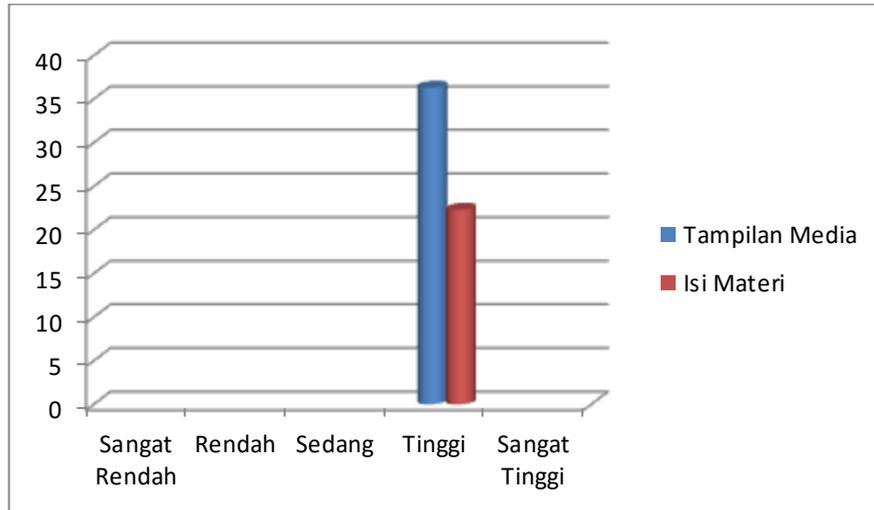
Panduan	Interval	Nilai	Kategori
Tampilan Media	$X \geq 33.60$	A	Sangat Tinggi
	$27.20 \leq X < 33.60$	B	Tinggi
	$20.80 \leq X < 27.20$	C	Sedang
	$14.40 \leq X < 20.80$	D	Rendah
	$X < 14.40$	E	Sangat Rendah
Aspek Isi Materi	$X \geq 21.00$	A	SangatTinggi
	$17.00 \leq X < 21.00$	B	Tinggi
	$13.00 \leq X < 17.00$	C	Sedang
	$9.00 \leq X < 13.00$	D	Rendah
	$X < 9.00$	E	Sangat Rendah

(Sukarjo, 2005)

Dari hasil evaluasi pengembangan uji coba produk dapat dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 13. Data Hasil Penilaian Pengembangan Medai Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Uji Coba Produk

No. Responden	Skor	
	Tampilan Media	Isi/Materi
Pelatih SMA N 3 Yogyakarta	36	22
Pelatih SMK N 5 Yogyakarta	33	21
Pelatih SMA N 6 Yogyakarta	40	24
Jumlah Skor	109	67
Rerata Skor	36.3	22.3
Kategori	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi



Gambar 47. Diagram Batang Hasil Penilaian Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Uji Coba Produk

b. Analisis Data Hasil Uji Coba Produk

Respon pelatih terhadap Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK ditunjukkan pada 2 aspek, yaitu tampilan media dan aspek isi/ materi. Data pada tabel 13 memperlihatkan bahwa respon pelatih terhadap produk ini dari aspek tampilan media mendapat skor 36,3 dan aspek isi materi mendapatkan skor 22,3, skor tersebut kemudian dikonversikan menjadi nilai berdasarkan tabel skala penilaian (tabel 12). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa berdasarkan respon siswa SMA/SMK, panduan yang telah dikembangkan dari aspek tampilan mendapat nilai A dengan kategori sangat tinggi dan aspek isi materi mendapat nilai A dengan kategori sangat tinggi.

c. Respon Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta

Pada uji coba produk, pelatih memberikan saran terhadap produk ini yaitu Pengembangan Media Gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta sudah baik dan segera untuk diperbanyak dan diaplikasikan pelatih/sasaran.

4. Uji Coba Pemakaian

Uji coba pemakaian merupakan uji coba tahap akhir, uji coba dilakukan pada 9 orang pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-kota Yogyakarta. Uji coba dilaksanakan di beberapa tempat karena mengikuti jadwal dari setiap pelatih yang berbeda-beda.

Proses pelaksanaan uji coba pemakaian ini adalah dengan memberikan produk Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta dan selanjutnya pelatih diberi waktu untuk melihat media gambar tersebut. Kemudian untuk mengetahui kualitas produk yang dikembangkan, peneliti memberikan lembar penilaian kepada pelatih.

a. Data Hasil Uji Coba Pemakaian

Data hasil uji coba pemakaian ini berupa skor dikonversikan menjadi skala 5. Hasil konversi skor menjadi skala 5 dapat dilihat pada tabel.

Tabel 14. Konversi Skor Penilaian Pengembangan Media Gambar latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK untuk Uji Coba Pemakaian

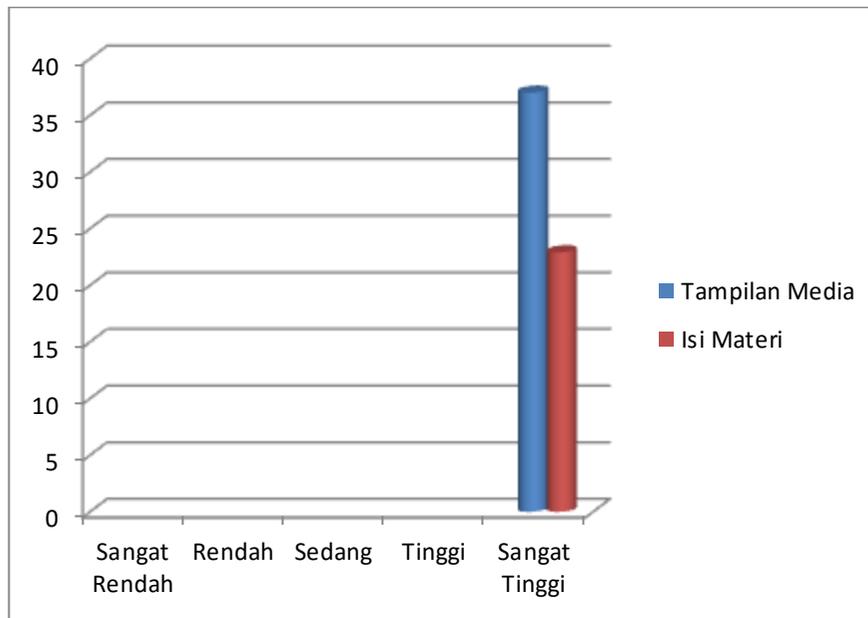
Panduan	Interval	Nilai	Kategori
Tampilan Media	$X \geq 33.60$	A	Sangat Tinggi
	$27.20 \leq X < 33.60$	B	Tinggi
	$20.80 \leq X < 27.20$	C	Sedang
	$14.40 \leq X < 20.80$	D	Rendah
	$X < 14.40$	E	Sangat Rendah
Aspek Isi Materi	$X \geq 21.00$	A	SangatTinggi
	$17.00 \leq X < 21.00$	B	Tinggi
	$13.00 \leq X < 17.00$	C	Sedang
	$9.00 \leq X < 13.00$	D	Rendah
	$X < 9.00$	E	Sangat Rendah

(Sukarjo, 2005)

Dari hasil evaluasi pengembangan uji coba pemakaian dapat dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 15. Data Hasil Penilaian Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Uji Coba Pemakaian

No. Responden	Skor	
	Tampilan Media	Isi/Materi
Pelatih SMA N 3 Yogyakarta	36	22
Pelatih SMK N 5 Yogyakarta	33	21
Pelatih SMA N 6 Yogyakarta	40	24
Pelatih SMK 3 Yogyakarta	40	24
Pelatih SMK N 4 Yogyakarta	36	22
Pelatih SMK N 6 Yogyakarta	35	22
Pelatih SMA Budya Wacana	39	24
Pelatih SMA Bopkri 1	37	23
Pelatih SMK Koperasi	37	24
Jumlah Skor	333	206
Rerata Skor	37	22.9
Kategori	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi



Gambar 48. Diagram Batang Hasil Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK Uji Coba Pemakaian

b. Analisis Data Hasil Uji Coba Pemakaian

Respon pelatih terhadap Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK ditunjukkan pada 2 aspek, yaitu tampilan media dan aspek isi/ materi. Data pada tabel 15 memperlihatkan bahwa respon pelatih terhadap produk ini dari aspek tampilan media mendapat skor 37 dan aspek isi materi mendapatkan skor 22,9, skor tersebut kemudian dikonversikan menjadi nilai berdasarkan tabel skala penilaian (tabel 14). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa berdasarkan respon siswa SMA/SMK, panduan yang telah dikembangkan dari aspek tampilan mendapat nilai A dengan kategori sangat tinggi dan aspek isi materi mendapat nilai A dengan kategori sangat tinggi.

c. Respon Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se- Kota Yogyakarta

Pada ujicoba pemakaian sudah tidak ada saran dan komentar untuk revisi produk artinya Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta mendapatkan komentar positif dari salah satu responden (pelatih SMAN 6 Yogyakarta) yang mengatakan bahwa produk tersebut sudah baik untuk dipergunakan dan perlu untuk diproduksi/dicetak dengan jumlah yang lebih banyak dalam bentuk media kartu bergambar latihan pemanasan FIFA 11+ tersebut.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dan pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se- Kota Yogyakarta ini memiliki keterbatasan antara lain:

1. Produk ini hanya diujikan di 9 sekolah karena 2 sekolah tidak memberikan ijin dalam melakukan penelitian.
2. Produk ini hanya merupakan media gambar yang tidak dapat bergerak
3. Produk kartu dibuat agak besar dari kartu biasanya karena jika dibuat lebih kecil lagi, *printer* tidak dapat mencetak dengan jelas

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini telah menghasilkan Media Gambar latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Esktrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK yang dikemas dalam bentuk kartu dengan 34 lembar kartu yang digabungkan/dijilid dengan spiral yang diberikan tali. Bahan dari kartu menggunakan kertas ivory 310 untuk cover depan dan belakang serta ivory 260 untuk isi dengan prosedur penelitian 1) Potensi dan Masalah, 2) Pengumpulan Data, 3) Desain Produk, 4) Validasi Desain, 5) Revisi Desain, 6) Uji Coba Produk, 7) Revisi Produk, 8) Uji Coba Pemakaian, 9) Revisi Produk, 10) Produk Akhir.

Berdasarkan uji kelayakan produk dengan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah menghasilkan produk berupa Kartu Latihan Pemanasan FIFA 11+ yang penilaiannya masuk dalam kategori sangat tinggi dan layak digunakan menurut pelatih-pelatih yang menjadi responden dalam penelitian ini untuk dapat digunakan sebagai sumber latihan pemanasan futsal.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut.

1. Dengan mengaplikasikan ini pelatih dapat mengurangi resiko cedera pada pemainnya

2. Membantu pelatih dalam mempelajari latihan pemanasan FIFA 11+ secara praktis
3. Produk ini menggunakan bahasa Indonesia sehingga memudahkan pelatih memahaminya
4. Tersusunnya media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman melakukan pemanasan dalam futsal.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Kedepannya perlu dikembangkan lagi produk-produk yang lain yang sesuai atau dalam bentuk yang lain sehingga pelatih memiliki pedoman/referensi yang luas mengenai bentuk pemanasan.
2. Produk ini untuk selanjutnya dapat diujicobakan pada khalayak luas yang berusia lebih dari 14 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, (2012). *Karakteristik Media Pembelajaran*. Diambil pada tanggal 12 Agustus 2016 dari <http://mediabacaan.blogspot.co.id/2012/11/karakteristik-media-pembelajaran.html>.
- Ardianto A. W.(2016). Persepsi Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Di Daerah Istimewa Yogyakarta Pada Pendidikan Karakter Dalam Olahraga. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Diambil pada 30 Agustus 2016 dari <http://eprints.uny.ac.id/37555/1/SKRIPSI%20ALBERT%20WIBISONO%2011602241041.pdf>.
- Situmorang. A. S. 2012. *Jurnal PKR* 2. Diakses dari: http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.PEND.OLAHRAGA/195806201986011-ANDI_SUNTODA_SITUMORANG/Jurnal_PKR-2.pdf. Pada Jumat 12 Agustus 2016 pukul 10:45 WIB.
- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Cempaka Putih.
- Andun Sudijandoko. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Arief S. Sadiman.(2011). *Media Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Asmar Jaya.(2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- _____,(2008). *Media Pembelajaran*. Diambil pada tanggal 12 Agustus 2016 dari: <http://eprints.uny.ac.id/8584/3/bab%202%20-%2008108249121.pdf>.
- Azhar Arsyad. (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Azhar Arsyad. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Azhar Arsyad. 2014. *Media Pembelajaran*. Ed.Rev. Jakarta: Rajawali Pers.
- Erma Fitriana. (2012). Pengembangan Media Gambar Untuk Meningkatkan Kreativitas Mendesain Pada Mata Pelajaran Menggambar Busana Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Pacitan. Skripsi. Fakultas Teknik UNY. Diambil pada tanggal 30 Agustus 2016 dari: <http://eprints.uny.ac.id/20255/1/Erma%20Fitriana%2008513241018.pdf>

- Erwin Nurmilati Hassana. (2015). *Gaya Kepemimpinan Transformasional Pelatih*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES.
- Hujair AH Sanarky. (2013). *Media Pembelajaran Interaktif-Inovatif*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Justinus Laksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: *Be Champion*.
- Muhammad Ikhwan Zein.(2013). Efek Penerapan FIFA 11+ Dalam Latihan Futsal Terhadap Peningkatan Komponen Kebugaran Fisik. Tesis. Fakultas Kedokteran UI. Diambil pada tanggal 30 Agustus 2016 dari <http://www.lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20350685&lokasi=loka#horizontalTab5>
- Nana Sudjana & Ahmad Rivai. (2001). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Nana Sudjana & Ahmad Rivai. (2013). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Putri Agil Rakasiwi. (2015). *Pengembangan Video Tutorial Teknik Dasar Penjaga Gawang Untuk Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK*. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Roninda Hutagalung.(2012). Meningkatkan Kemampuan Melalui Media Gambar Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas III SD. *Jurnal PGSD FIP UNIMED* (Nomor Volume 1). Hlm. 23. Diakses dari: <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/elementary/article/view/1298> Pada Hari Selasa, 30 Agustus 2016 Pukul 20.48 WIB.
- Rudi Susilana dan Cepi Riyana. 2009. *MEDIA PEMBELAJARAN: Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan, dan Penilaian*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Soni Nopembri, dkk. (2010). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sukiman. (2012). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Tim Penyusun Pedoman Penulisan Tugas Akhir. (2016). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY.

Yustinus Sukarmin.(2005).*Cedera Olahraga Dalam Perspektif Teori Model Ekologi*.
Diambil pada tanggal 21 Desember 2016 dari:
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131411062/Cedera%20Olahraga.pdf>.

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 319/POR/XII/2015
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

31 Desember 2015

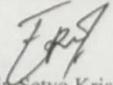
Kepada : Yth. Saryono, M.Or.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : RIRIES CAESARIANA SUNDAH
NIM : 12601241049
Judul Skripsi : PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN
FIFA 11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKUIRKULER FUTSAL
SMA.SMK SE-KOTA YOGYAKARTA .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002.

Lampiran 2. Surat Permohonan *Expert Judgment*

Hal : Permohonan *Expert Judgment*
Lampiran : 3 Bandel Angket Penilaian
1 Bandel Proposal
Kepada : Yth. Saryono, M. Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

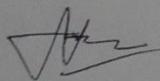
Dengan hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Riries Caesariana Sundah
NIM : 12601241049
Prodi : PJKR

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgment* angket penilaian untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "**Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota Yogyakarta**".

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

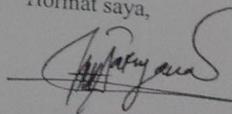
Mengetahui,
Pembimbing



Saryono, M. Or.
NIP. 19811021 200604 1 001

Yogyakarta, November 2017

Hormat saya,



Riries Caesariana Sundah
NIM. 12601241049

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saryono, M. Or.
NIP : 19811021 200604 1 001

Menerangkan bahwa angket penilaian saudara:

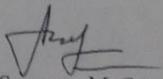
Nama : Riries Caesariana Sundah
NIM : 12601241049
Prodi/Jurusan : PJKR/POR
Judul : **Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+
untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se- Kota
Yogyakarta**

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

1. *Cetak sesuaikan dg warna asli*.....
.....
.....
2.
.....
.....

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

Yogyakarta, November 2017


Saryono, M. Or.
NIP. 19811021 200604 1 001

Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Colombo No 1 Yogyakarta 55283 Telp. (0274) 518092 586168 faks 282 290 291 541

Nomor : 114.2/UN.34.16/PP/2017. 19 Desember 2017.
Lamp. : 1Eks
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada Yth.
Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Daerah Istimewa Yogyakarta.
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Riries Caesariana Sundah
NIM : 12601241049
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Saryono, M.Or.
NIP : 198110212006041001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Desember 2017 s/d Januari 2018.
Tempat/Objek : SMA/SMK se Kota Yogyakarta
Judul Skripsi : Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA II + Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


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

Tembusan :

1. Kepala SMA /SMK
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Surat Ijin Pemerintah DIY


PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 20 Desember 2017

Nomor : 074/10358/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth. :
Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda, dan
Olahraga DIY
di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
Nomor : 114.2/JN.34.16/PP/2017
Tanggal : 19 Desember 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal "PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA/SMK SE-KOTA YOGYAKARTA" kepada:

Nama : RIRIES CAESARIANA SUNDAH
NIM : 12601241049
No.HP/Identitas : 085743759554/3404046602950001
Prodi/Jurusan : PJKR/POR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta
Waktu Penelitian : 20 Desember 2017 s.d 31 Januari 2018

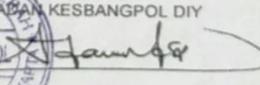
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.


KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY

AGUNG SUPRIYONO, SH
19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth:

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 6. Surat Ijin Pemerintahan Daerah D.I. Yogyakarta



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 541322, Fax. 541322
web : www.dikpora.jogjapro.go.id, email : dikpora@jogjapro.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 21 Desember 2017

Nomor : 070/18571
Lamp : -
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMA/SMK se-Kota Yogyakarta

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor: 074/10358/Kesbangpol/2017 tanggal 20 Desember 2017 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada :

Nama : Riries Caesariana Sundah
NIM : 12601241049
Prodi/Jurusan : PJKR/POR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Judul : PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA/SMK SE-KOTA YOGYAKARTA
Lokasi : SMA/SMK se-Kota Yogyakarta
Waktu : 20 Desember 2017 s.d 31 Januari 2018

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala
Pit. Kepala Bidang Perencanaan dan Standarisasi


Didik Wardaya, SE., M.Pd.
19660530 198602 1 002



Tembusan Yth :
1. Kepala Dinas Dikpora DIY
2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY

Lampiran 7. Surat Permohonan Ahli Media

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHARRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
Alamat: Jalan Kolombo Nomor 1 Yogyakarta Telp. 513092

Hal : Permohonan Ahli Media
Lampiran : 1 Bandel Angket

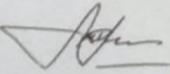
Kepada : Yth. Saryono, S.Pd. Jas. M.Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan Hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Nama : Riries Caesariana Sundah
Nim : 12601241049
Prodi : PJKR/POR

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan Ahli media kepada bapak, pada tugas akhir skripsi saya dengan judul "Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta".

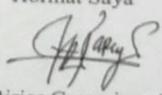
Besar harapan saya atas terpenuhinya permohonan ini, atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Pembimbing


Saryono, S.Pd. Jas. M. Or
NIP.19811021 200604 1 001

Yogyakarta,

Hormat Saya


Riries Caesariana Sundah
NIM. 12601241049

Lampiran 8. Surat Permohonan Ahli Materi

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHHRAGA
Alamat: Jalan Kolombo Nomor 1 Yogyakarta Telp. 513092

Hal : Permohonan Ahli Materi
Lampiran : 1 Bandel Angket

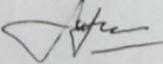
Kepada : Yth. dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan Hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Nama : Riries Caesariana Sundah
Nim : 12601241049
Prodi : PJKR/POR

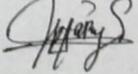
Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan Ahli materi kepada bapak pada tugas akhir skripsi saya dengan judul “Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta”.

Besar harapan saya atas terpenuhinya permohonan ini, atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Pembimbing


Saryono, S.Pd, Jas., M. Or
NIP.19811021 200604 1 001

Yogyakarta,
Hormat Saya


Riries Caesariana Sundah
NIM. 12601241049

Lampiran 9. Angket Pengetahuan

SOAL PENELITIAN

TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMA/SMK se- KOTA YOGYAKARTA TENTANG *FIFA 11+*

A. Identitas Responden

Nama :
Umur :
SMA/SMK :
Lama Melatih :

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. Sangat ta hu
 - b. Pernah membaca
 - c. Pernah mendengar
 - d. Tidak pernah
 - e. Pernah

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

3. Apakah anda pernah melatih program *FIFA 11+* pada anak didik anda saat latihan?
 - a. Jarang
 - b. Pernah
 - c. Rutin
 - d. Sering
 - e. 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 ?
 - a. Mengurangi resiko cedera**
 - b. Menambah kekuatan otot
 - c. Melatih keterampilan bermain
 - d. Melatih daya tahan
 - e. Melatih kecerdasan

6. Lembaga yang pertama kali mencetuskan Program *FIFA 11+* adalah. . .
 - a. UNICEF
 - b. PSSI
 - c. FMARC**
 - d. AFC
 - e. FA

7. Program *FIFA 11+* ditujukan untuk pemain berusia.....tahun
 - a. 5-8 tahun
 - b. 9-12 tahun
 - c. 13 tahun
 - d. 13-14 tahun
 - e. 14 tahun keatas**

8. Ada berapa bagian dalam program *FIFA 11+* ?
 - a. 4
 - b. 3**
 - c. 2
 - d. 1
 - e. 5

9. Ada berapa gerakan dalam program *FIFA 11+* ?
 - a. 10
 - b. 11

- c. 12
 - d. 15**
 - e. 16
10. Program *FIFA 11+* dilakukan pada sesi.....saat latihan
- a. Pemanasan**
 - b. Latihan inti
 - c. Penutupan
 - d. *Recovery*
 - e. Istirahat
11. Berapa minimal rekomendasi penerapan *FIFA 11+* pada saat latihan ?
- a. 1 – 2 kali per minggu
 - b. 2 – 3 kali per minggu**
 - c. 3 – 4 kali per minggu
 - d. 4 kali per minggu
 - e. Setiap latihan
12. Ada berapa gerakan pada bagian 1 (*Part I : Running Exercises*) dalam program *FIFA 11+*?
- a. 3
 - b. 4
 - c. 5
 - d. 6**
 - e. 7
13. Berapakah jumlah gerakan pada bagian 2 (*Part II : Strength, plyometrics, balance*) dalam program *FIFA 11+*?
- a. 5
 - b. 6**
 - c. 7
 - d. 8
 - e. 9
14. Berapakah jumlah gerakan pada bagian 3 (*Part III : Running Exercise*) dalam program *FIFA 11+*?
- a. 1
 - b. 3**
 - c. 5
 - d. 7

- e. 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**
 - 2 Tingkatan
 - 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+* ?
- 4 bulan
 - 3 bulan
 - 2 bulan
 - 1 bulan**
 - 5 bulan
18. Gerakan Jumping dalam program *FIFA 11+* terdapat pada bagian/part berapa ?
- Part 5
 - Part 4
 - Part 3
 - Part 2**
 - Part 1
19. Di bawah ini yang merupakan latihan kekuatan program *FIFA 11+* adalah?
-



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





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. Angket Wawancara Analisis Kebutuhan

PERTANYAAN WAWANCARA TINGKAT KEBUTUHAN PELATIH
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI TENTANG MEDIA PEMBELAJARAN
LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+

Nama :

Pelatih SMA/SMK :

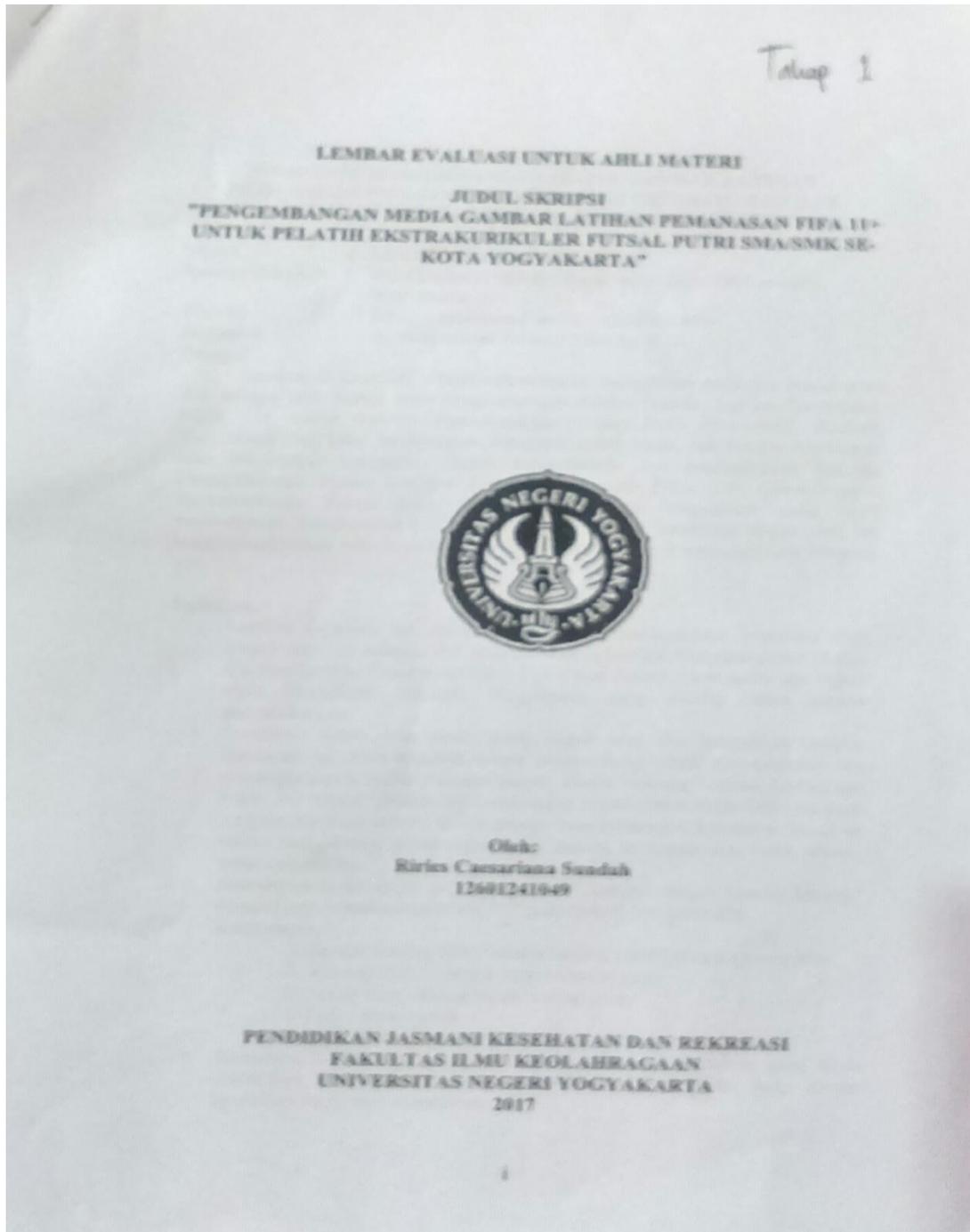
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Anda ingin menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+ kepada pemain Anda?	Ya/Tidak
2.	Apakah Anda perlu media untuk membantu menerapkan latihan pemanasan tersebut?	Ya/Tidak
3.	Apakah Anda mengetahui media berbentuk gambar?	Ya/Tidak
4.	Apakah Anda setuju jika latihan pemanasan FIFA 11+ menggunakan media gambar?	Ya/Tidak
5.	Apakah Anda berharap adanya media gambar dalam mempelajari dan menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+?	Ya/Tidak

PERTANYAAN WAWANCARA TINGKAT KEBUTUHAN PELATIH
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI TENTANG MEDIA PEMBELAJARAN
LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+

Nama : M. Nurjiyantoro
Pelatih SMA/SMK : SMK 4 YK

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Anda ingin menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+ kepada pemain Anda?	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak
2.	Apakah Anda perlu media untuk membantu menerapkan latihan pemanasan tersebut?	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak
3.	Apakah Anda mengetahui media berbentuk gambar?	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak
4.	Apakah Anda setuju jika latihan pemanasan FIFA 11+ menggunakan media gambar?	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak
5.	Apakah Anda berharap adanya media gambar dalam mempelajari dan menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+?	<input checked="" type="radio"/> Ya <input type="radio"/> Tidak

Lampiran 11. Lembar Evaluasi untuk Ahli Materi Tahap 1



**LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI MATERI
EVALUASI PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN
PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-KOTA YOGYAKARTA**

Materi : Latihan Pemanasan FIFA 11+
Sasaran Program : Pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-kota
Yogyakarta
Peneliti : Riries Caesariana Sundah - 12601241049
Evaluator : dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O
Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak atau ibu, sebagai ahli materi pada Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang kami kembangkan. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak atau ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang kami kembangkan. Sehubungan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak atau ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk dibawah ini :

Petunjuk:

1. Lembar Evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak atau ibu sebagai ahli materi, tentang kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan.
2. Penilaian, Kritik, dan saran yang Bapak atau ibu sampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan pengembang untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan. Lembar evaluasi ini terdiri dari strategi pembelajaran, isi materi, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentang evaluasi mulai dari "sangat baik" sampai dengan "sangat kurang" dengan cara memberikan tanda "√" pada kolom yang tersedia.

Keterangan:

- 1: Sangat kurang baik / sangat kurang tepat / sangat kurang jelas
 - 2: Kurang Baik / kurang tepat / kurang jelas
 - 3: cukup baik / cukup tepat / cukup jelas
 - 4: baik / tepat / jelas
 - 5: sangat baik / sangat tepat / sangat jelas
4. Komentar, Kritik, dan saran Mohon dituliskan pada Kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

5. Atas kesediaan Bapak atau ibu untuk mengisi kuesioner ini saya ucapkan terimakasih

A. Aspek Materi

No	Aspek Penilaian	Pernyataan	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Strategi Pembelajaran	Kemudahan memahami materi			✓		
		Ketepatan memilih materi yang digunakan untuk panduan			✓		
		Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi			✓		
		Efisiensi teks			✓		
		Efisiensi penggunaan slide kartu			✓		
2	Isi Materi	Kebenaran isi / konsep			✓		
		Kedalaman materi			✓		
		Kecukupan materi			✓		
		Kejelasan materi / konsep			✓		
		Aktualitas materi			✓		
		Ketuntasan materi			✓		
		Sistematika penyajian logis			✓		
		Ketepatan gambar dikaitkan dengan materi			✓		
		Kejelasan contoh/Analisis Gerak			✓		

B. Komentar dan Saran Umum

- Gunakan instruksi bahasa yg baik
- Gunakan kerangka garis kesegajaan biomekanika.
- Pahami referensi FIFA " + dgn baik

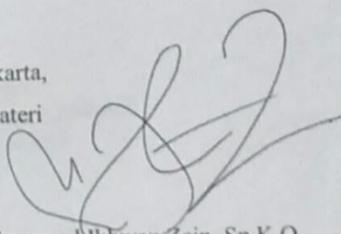
C. Kesimpulan

Program ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa direvisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak Layak untuk diproduksi

(Mohon bapak atau ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan)

Yogyakarta,
Ahli Materi


dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O
NIP. 198403152009121003

Lampiran 12. Lembar Evaluasi Ahli Media Tahap 1

**LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI MEDIA (TAHAP 1)
EVALUASI PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA
11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-KOTA
YOGYAKARTA**

Sasaran Program : Pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-kota Yogyakarta
Materi : Latihan Pemanasan FIFA 11+
Peneliti : Riries Caesariana Sundah - 12601241049
Evaluator : Saryono, S.Pd. Jas. M.Or.
Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak atau ibu, sebagai ahli media pada Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang kami kembangkan. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak atau ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang kami kembangkan. Sehubungan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak atau ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk dibawah ini :

Petunjuk:

1. Lembar Evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak atau ibu sebagai ahli media, tentang kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan.
2. Penilaian, Kritik, dan saran yang Bapak atau ibu sampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan pengembang untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan. Lembar evaluasi ini terdiri dari Komunikasi, Desain teknis, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentang evaluasi mulai dari "sangat baik" sampai dengan "sangat kurang" dengan cara memberikan tanda "√" pada kolom yang tersedia.
Keterangan:
1: Sangat kurang baik / sangat kurang tepat / sangat kurang jelas
2: Kurang Baik / kurang tepat / kurang jelas
3: cukup baik / cukup tepat / cukup jelas
4: baik / tepat / jelas
5: sangat baik / sangat tepat / sangat jelas
4. Komentar, Kritik, dan saran Mohon dituliskan pada Kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.
5. Atas kesediaan Bapak atau ibu untuk mengisi kuesioner ini saya ucapkan terimakasih

A. Aspek Media

No	Aspek Penilaian	Pernyataan	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Desain Teknis	Ketepatan pemilihan warna teks				✓	
		Ketepatan pemilihan jenis huruf				✓	
		Ketepatan ukuran huruf				✓	
		Gambar nyata sesuai konsep				✓	
		Kejelasan gambar					✓
		Ketepatan ukuran gambar				✓	
		Ketepatan pemilihan warna				✓	
		Keselarasan warna tulisan dengan <i>background</i>					✓
		Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>					✓
		Konsistensi ukuran huruf				✓	
		Ketepatan pemilihan konsep kartu				✓	
		Kejelasan narasi				✓	

Komentar dan Saran Umum

1. Warna huruf di Kontraskan
2. Warna judul di kontraskan
3. ukuran huruf di Samakan
4. banner lebih jelas dan petunjuk garis
5. Background jangan terlalu banyak motif

C. Kesimpulan

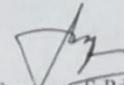
Program ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa direvisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak Layak untuk diproduksi

(Mohon bapak atau ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan)

Yogyakarta, 8 Desember 2017

Ahli Media



Saryono, S.Pd. Jas. M. Or

NIP. 198110212006041001

Lampiran 13. Lembar Evaluasi Ahli Materi Tahap 2

Tahap 2

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI MATERI

JUDUL SKRIPSI
"PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+
UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-
KOTA YOGYAKARTA"



Oleh:
Riries Caesariana Sundah
12601241049

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017

i

**LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI MATERI
EVALUASI PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN
PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-KOTA YOGYAKARTA**

Materi : Latihan Pemanasan FIFA 11+
Sasaran Program : Pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-kota
Yogyakarta
Peneliti : Riries Caesariana Sundah - 12601241049
Evaluator : dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O
Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak atau ibu, sebagai ahli materi pada Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang kami kembangkan. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak atau ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang kami kembangkan. Sehubungan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak atau ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk dibawah ini :

Petunjuk:

1. Lembar Evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak atau ibu sebagai ahli materi, tentang kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan.
2. Penilaian, Kritik, dan saran yang Bapak atau ibu sampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan pengembang untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan. Lembar evaluasi ini terdiri dari strategi pembelajaran, isi materi, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentang evaluasi mulai dari "sangat baik" sampai dengan "sangat kurang" dengan cara memberikan tanda "√" pada kolom yang tersedia.
Keterangan:
1: Sangat kurang baik / sangat kurang tepat / sangat kurang jelas
2: Kurang Baik / kurang tepat / kurang jelas
3: cukup baik / cukup tepat / cukup jelas
4: baik / tepat / jelas
5: sangat baik / sangat tepat / sangat jelas
4. Komentar, Kritik, dan saran Mohon dituliskan pada Kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

5. Atas kesediaan Bapak atau ibu untuk mengisi kuesioner ini saya ucapkan terimakasih

A. Aspek Materi

No	Aspek Penilaian	Pernyataan	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Strategi Pembelajaran	Kemudahan memahami materi				✓	
		Ketepatan memilih materi yang digunakan untuk panduan				✓	
		Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi				✓	
		Efisiensi teks				✓	
		Efisiensi penggunaan slide kartu				✓	
2	Isi Materi	Kebenaran isi / konsep				✓	✓
		Kedalaman materi				✓	✓
		Kecukupan materi			✓		
		Kejelasan materi / konsep				✓	
		Aktualitas materi				✓	
		Ketuntasan materi				✓	
		Sistematika penyajian logis				✓	
		Ketepatan gambar dikaitkan dengan materi				✓	
		Kejelasan contoh/Analisis Gerak				✓	

B. Komentor dan Saran Umum

Layak dicobakan .

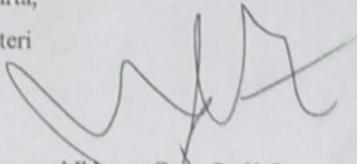
C. Kesimpulan

Program ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa direvisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak Layak untuk diproduksi

(Mohon bapak atau ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan)

Yogyakarta,
Ahli Materi


dr. Muhammad Ikhwan Zain, Sp.K.O
NIP. 198403152009121003

Lampiran 14. Lembar Evaluasi untuk Ahli Media Tahap 2

Tahap 2

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI MEDIA

JUDUL SKRIPSI
"PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK
PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-KOTA
YOGYAKARTA"



Oleh:
Riries Caesariana Sundah
12601241049

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017

**LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI MEDIA (TAHAP 1)
EVALUASI PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA
11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-KOTA
YOGYAKARTA**

Sasaran Program : Pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-kota Yogyakarta
Materi : Latihan Pemanasan FIFA 11+
Peneliti : Riries Caesariana Sundah - 12601241049
Evaluator : Saryono, S.Pd. Jas. M.Or.
Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak atau ibu, sebagai ahli media pada Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang kami kembangkan. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak atau ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang kami kembangkan. Sehubungan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak atau ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk dibawah ini :

Petunjuk:

1. Lembar Evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak atau ibu sebagai ahli media, tentang kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan.
2. Penilaian, Kritik, dan saran yang Bapak atau ibu sampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan pengembang untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan. Lembar evaluasi ini terdiri dari Komunikasi, Desain teknis, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentang evaluasi mulai dari "sangat baik" sampai dengan "sangat kurang" dengan cara memberikan tanda "√" pada kolom yang tersedia.

Keterangan:

- 1: Sangat kurang baik / sangat kurang tepat / sangat kurang jelas
 - 2: Kurang Baik / kurang tepat / kurang jelas
 - 3: cukup baik / cukup tepat / cukup jelas
 - 4: baik / tepat / jelas
 - 5: sangat baik / sangat tepat / sangat jelas
4. Komentar, Kritik, dan saran Mohon dituliskan pada Kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.
 5. Atas kesediaan Bapak atau ibu untuk mengisi kuesioner ini saya ucapkan terimakasih

A. Aspek Media

No	Aspek Penilaian	Pernyataan	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Desain Teknis	Ketepatan pemilihan warna teks				✓	
		Ketepatan pemilihan jenis huruf				✓	
		Ketepatan ukuran huruf				✓	
		Gambar nyata sesuai konsep				✓	
		Kejelasan gambar					✓
		Ketepatan ukuran gambar				✓	
		Ketepatan pemilihan warna				✓	
		Keselarasan warna tulisan dengan <i>background</i>					✓
		Keserasian warna tulisan pada <i>cover</i>					✓
		Konsistensi ukuran huruf				✓	
		Ketepatan pemilihan konsep kartu				✓	
		Kejelasan narasi				✓	

B. Komentar dan Saran Umum

Sudah baik, gunakan bidik yg awet

C. Kesimpulan

Program ini dinyatakan :

1. Layak diproduksi tanpa direvisi
2. Layak diproduksi dengan revisi sesuai saran
3. Tidak Layak untuk diproduksi

(Mohon bapak atau ibu memberikan tanda lingkaran pada nomor sesuai dengan kesimpulan yang telah diberikan)

Yogyakarta, 18 Desember 2017

Ahli Media



Saryono, S.Pd. Jas. M. Or

NIP. 198110212006041001

Lampiran 15. Lembar Evaluasi untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri

SMA Budyawan

LEMBAR EVALUASI UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-KOTA YOGYAKARTA
JUDUL SKRIPSI
"PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+
UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-
KOTA YOGYAKARTA"



Oleh:
Riries Caesariana Sundah
12601241049

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
2017

**LEMBAR EVALUASI UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-KOTA YOGYAKARTA
EVALUASI PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN
FIFA 11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
SMA/SMK SE-KOTA YOGYAKARTA**

Materi : Latihan Pemanasan FIFA 11+
Sasaran Program : Pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-Kota
Yogyakarta
Peneliti : Riries Caesariana Sundah - 12601241049
Nama Pelatih : Vera Lestari
Sekolah Yang Dilatih : SMA Budya Wacana Yogyakarta
Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta, sebagai pengguna media pada Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta yang kami kembangkan. Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari mahasiswa sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta yang kami kembangkan. Sehubungan hal tersebut kami berharap kesediaan bapak/ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk dibawah ini :

Petunjuk:

1. Lembar Evaluasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dan pendapat dari pelatih sebagai pengguna media, tentang kualitas Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan.
2. Penilaian, Kritik, dan saran yang anda sampaikan melalui kuesioner ini akan menjadi acuan pengembang untuk memperbaiki dan meningkatkan Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta yang sedang dalam proses pengembangan. Lembar evaluasi ini terdiri dari tampilan media, isi materi komentar dan saran umum.
3. Rentang evaluasi mulai dari "sangat baik" sampai dengan "sangat kurang" dengan cara memberikan tanda "√" pada kolom yang tersedia.

Keterangan:

- 1: Sangat kurang baik / sangat kurang tepat / sangat kurang jelas
- 2: Kurang Baik / kurang tepat / kurang jelas
- 3: cukup baik / cukup tepat / cukup jelas
- 4: baik / tepat / jelas
- 5: sangat baik / sangat tepat / sangat jelas

4. Komentar, Kritik, dan saran Mohon dituliskan pada Kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.
5. Atas kesediaan Teman-teman Mahasiswa untuk mengisi kuesioner ini saya ucapkan terimakasih

A. Aspek Penilaian

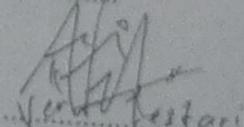
No	Aspek Penilaian	Pernyataan	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Tampilan Media	Ketepatan pemilihan bahasa				✓	
		Gambar nyata sesuai dengan konsep					✓
		Kejelasan warna gambar					✓
		Tulisan terbaca dengan jelas				✓	
		Kemudahan penggunaan				✓	
		Materi mudah dipahami				✓	
		Cara penampilan lebih menarik					✓
		Ukuran kartu gambar sesuai				✓	
		2	Aspek Isi/Materi	Kejelasan Materi			
Keruntutan materi						✓	
Kejelasan Bahasa						✓	
Kelugasan Bahasa							✓
Gambar memperjelas materi							✓

B. Komentor dan Saran Umum

- Sudah baik, sangat membantu dalam menerapkan latihan pemanasan.
- Ada beberapa kata yang typo atau salah jadi mohon diperbaiki.

Yogyakarta,

Pelatih


Veru Hestari

Lampiran 16. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAAHRAGA
SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA
Jl. RW. Monginsidi No. 2 Yogyakarta Kode Pos 55233 Telp. (0274) 513503 Fax (0274) 582322
HOTLINE SEKOLAH : (0274) 513503 EMAIL : humas@smkn3jogja.sch.id
WEBSITE : <http://smkn3jogja.sch.id>

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 070 /049

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. B. Sabri
NIP : 19630830 198703 1 003
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa

Nama : Riries Caesariana Sundah
NIM : 12601241049
Prodi : PJKR/POR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

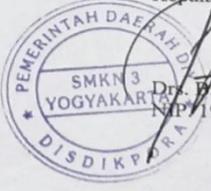
Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian dengan judul “ Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11 + untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal SMA /SMK Se Kota Yogyakarta “

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Januari 2018

Kepala Sekolah,

Drs. B. Sabri
NIP 19630830 198703 1 003





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA

Jl. C. Simanjuntak 2 Yogyakarta Kode Pos 55223 Telp./Fax. (0274) 513335 / 544660
E-MAIL : sman6@smn6.yogyakarta.sch.id WEBSITE : <http://www.sman6-yogya.sch.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 057

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- a. Nama : Drs. MIFTAKODIN, MM
b. NIP : 19680813 199402 1 001
c. Jabatan : Kepala SMA Negeri 6 Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa :

- i. Nama : Riries Caesarina Sundah
j. Nim : 12601241049
k. Jur/Prodi : PJKR / POR
l. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan ini mengajukan Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SMA N 6 Yogyakarta, dengan Judul : Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan Fifa 11 + Untuk Pelatih Estrakulikuler Futsa SMA/SMK Se Kota Yogyakarta.
Demikian Surat Keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Januari 2018
Kepala Sekolah,





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA

Jl. Sidikan 60 Yogyakarta KodePos : 55162 Telp (0274) 372238, 419973 Fax (0274) 372238
Website : www.smkn4jogja.sch.id Email : info@smkn4jogja.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/050

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SETYO BUDI SUNGKOWO, S.Pd
NIP : 19670325 199006 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Pangkat, Gol : Pembina, IV/a
Unit Kerja : SMK Negeri 4 Yogyakarta

Menerangkan bahwa Mahasiswa :

Nama : Riries Caesariana Sundah
NIM : 12601241049
Program Studi / Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Kampus / Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Berdasarkan surat dari Dinas Perizinan No. 070/18571 tanggal 21 Desember 2017, telah melaksanakan penelitian di SMK Negeri 4 Yogyakarta dengan judul: " PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11 + UNTUK PELATIH EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA / SMK SE - KOTA YOGYAKARTA ", dari 20 Desember 2017 samapi dengan 31 Januari 2018.

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



Yogyakarta, 18 Januari 2018

Kepala

SMKN 4
YOGYAKARTA

SETYO BUDI SUNGKOWO, S.Pd
NIP. 19670325 199006 1 001



YAYASAN BOPKRI YOGYAKARTA
SMA BOPKRI 1 YOGYAKARTA
Terakreditasi A; Tersertifikasi ISO 9001 : 2008
Jl. Wardani 2 – Kotabaru – Yogyakarta – Indonesia
Telp. (0274) 515359, Fax. (0274) 517800
Website : www.smabosa-yogya.sch.id
e-mail : smabosa@gmail.com



Cert. No. 05129729WA

SURAT KETERANGAN

Nomor : 25/SMA BOP.1/1/000/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA BOPKRI 1 Yogyakarta menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a : RIRIES CAESARIANA SUNDAH
NIM : 12601241049
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olah Raga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah selesai melaksanakan Penelitian di SMA BOPKRI I Yogyakarta, dengan judul skripsi : **“Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK se-Kota Yogyakarta”** yang dilaksanakan pada tanggal : 20 Desember 2017 sampai dengan 31 Januari 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Terima kasih.



Yogyakarta, 13 Januari 2018
Kepala Sekolah

Drs. Andar Rujito, M.H.
NIP. 19601202 198903 1 004



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA

Jl. Laksda Laut Yos Sudarso No.7 Yogyakarta Telp. (0274) 512856, 520512 Faksimile (0274) 556443
Laman : www.sman3-yog.sch.id Email : sman3_yk@yahoo.com Kode Pos : 55224

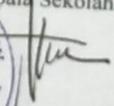
SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 070 / 025

Kepala SMA Negeri 3 Yogyakarta dengan ini menerangkan, bahwa :

Nama : RIRIES CAESARIANA SUNDAH
Tempat tanggal lahir : 26 Februari 1995
NIM : 12601241049
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Olah Raga
Prodi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNY
Pembimbing : Saryono , M.Or
Tempat Penelitian : SMA Negeri 3 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 20 Desember 2017 – 31 Januari 2018

Telah melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Yogyakarta tentang “ **PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11 + UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA/SMK Se-OTA YOGYAKARTA.** “

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Januari 2018
Kepala Sekolah

Drs. M. Aman Surakhman
NIP. 1960006071981 03 1 008





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAAHRAGA
SMK NEGERI 6 YOGYAKARTA

Jalan Kenari No 4 Yogyakarta Telepon (0274) 512251, 546091 Faksimile (0274) 512251
Laman: www.smkn6jogja.sch.id Email: smkn6yk@yahoo.co.id Kode Pos 55166

SURAT KETERANGAN
NO : 070 / 039 / 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Negeri 6 Yogyakarta menerangkan bahwa :

NAMA : Riries Caesariana Sundah
NIM : 12601241049
PROGRAM STUDI : PJKR / POR

Bahwa saudara tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 6 Yogyakarta dengan judul **"PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA/SMK SE-KOTA YOGYAKARTA"** Pada bulan Desember 2017-Januari 2018.

Demikian surat keterangan ini di buat , agar dipergunakan sebagaimana perlunya .

Yogyakarta, 10 Januari 2018



Ds. Rustamaji, M.Pd

NIP. 51040231989031007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMK NEGERI 5 YOGYAKARTA

Jl. Kenari No.71 Yogyakarta Kode Pos : 55165 Telp. (0274) 513463 FAX : (0274) 523203
EMAIL : smkn5jogja@gmail.com WEBSITE : www.smkn5yogya.sch.id



SURAT KETERANGAN

NO: 070/037

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : WIWIK INDRIYANI, S.Pd, M.Si
NIP : 19731015 199802 2 003
Pangkat/gol : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Kepala SMK Negeri 5 Yogyakarta
Alamat : Jl. Kenari 71 Yogyakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : RIRIES CAESARIANA SUNDAH
NIM : 12601241049
Program Studi : PJKR
Fakultas : ILMU KEOLAHRAGAAN
Perguruan Tinggi : UNY

Yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 5 Yogyakarta pada tanggal 10 Januari s.d. 12 Januari 2018 dengan judul penelitian " PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI SMA/SMK SE-KOTA YOGYAKARTA ".

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Januari 2018
Kepala Sekolah


WIWIK INDRIYANI, S.Pd, M.Si
NIP. 19731015 199802 2 003



YAYASAN PEMBINA PENDIDIKAN KOPERASI YOGYAKARTA
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
SMK KOPERASI YOGYAKARTA
KELOMPOK BISNIS DAN MANAJEMEN
TERAKREDITASI "A" No. 21.01/BAP-SM/XII/2013. Tanggal 21-12-2013
Alamat : Jl. Kapas I No. 5 Yogyakarta 55166. Telp. (0274) 589651 Fax. (0274). 551858
Website : www.smk-koperasi.com Email : smkkoperasi.yogyakarta@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No. : 263 /I.13.5/SMK KO/P.16/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Edy Susanto, S.Pd
NIP : -
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMK Koperasi Yogyakarta

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa saudara tersebut di bawah ini :

N a m a : Riries Caesariana Sundah
NIM : 12601241049
Program Studi : PJKR/POR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan,
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian pada tanggal 20 Desember 2017 – 31 Januari 2018 dengan judul :

“ PENGEMBANGAN MEDIA GAMBAR LATIHAN PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH EKSTRAKULIKULER FUTSAL PUTRI SMA/ SMK SE-KOTA YOGYAKARTA ”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Yogyakarta, 10 Januari 2018
Kepala SMK Koperasi

Edy Susanto, S.Pd





YAYASAN PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN NASIONAL BUDYA WACANA
SMA BUDYA WACANA YOGYAKARTA

JENJANG AKREDITASI : A

JL. CIK DI TIRO TERBAN GK V/248 YOGYAKARTA 55223 ☎ (0274) 562536 FAX (0274) 515633

SURAT KETERANGAN

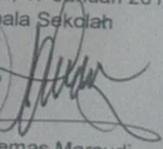
No : 018/K.7/SMA-BW/I/2018

Kepala SMA Budya Wacana Yogyakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : RIRIES CAESARIANA SUNDAH
NIM : 12601241049
Prodi : PJKR
Jurusan : POR
Fakultas : FIK
Judul Skripsi : Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan
FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri
SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta

telah selesai melakukan penelitian di SMA Budya Wacana Yogyakarta pada tanggal 10 s.d. 12 Januari 2018.

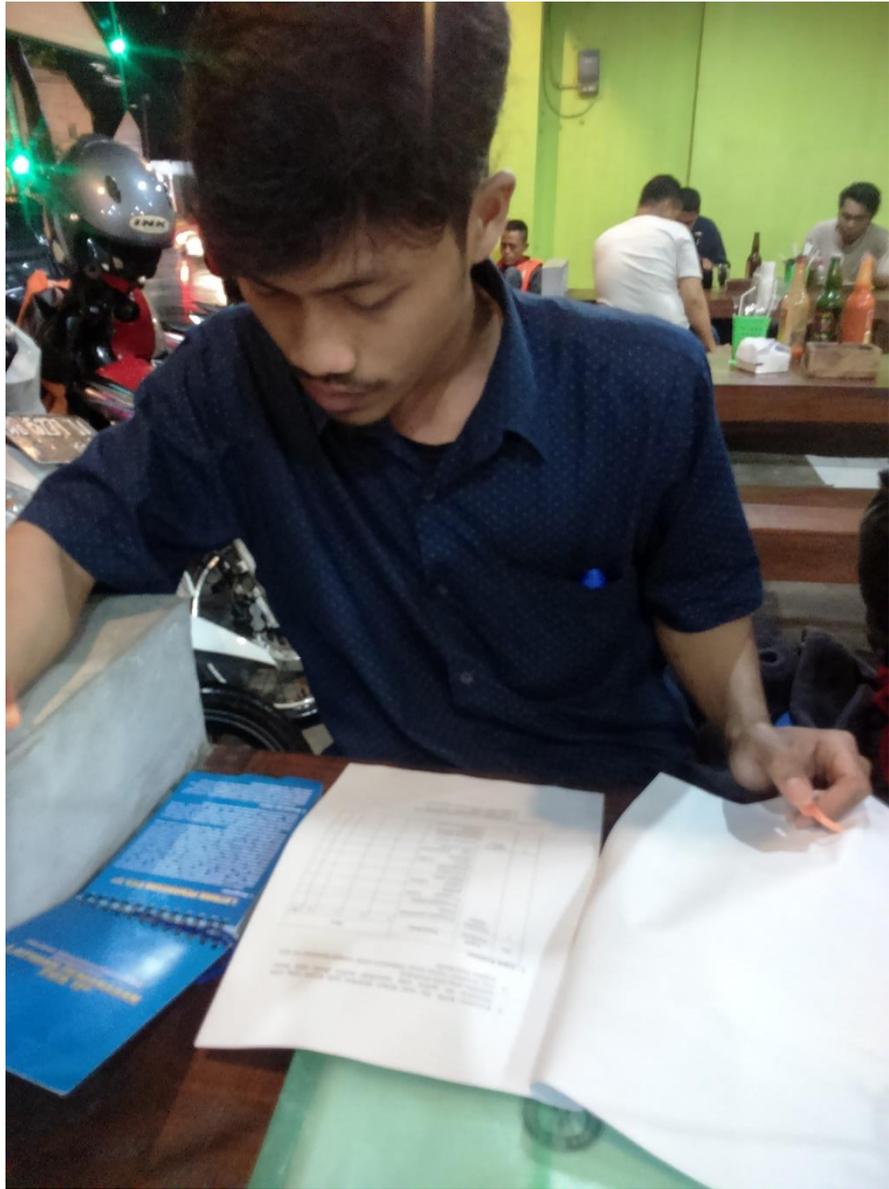
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Januari 2018
Kepala Sekolah

Drs. Demas Marsudi



Lampiran 17. Foto Kegiatan







Lampiran 18. Olah Data Penelitian

NO.	Nama Pelatih	Nomor Soal				
		1	2	3	4	5
1	M. Nurgiantoro	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
2	Utomo P. H.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
3	Vera Lestari	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya
4	Sigit Dwi A.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
5	Jaya Adhi	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
6	Benny Cahya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
7	Prasetya Susanto	Ya	Ya	Ya	Tidak	Tidak
8	Johan Rafsanjani	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
9	Bayu Ari H.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya

Keterangan Jawaban:

- 100% (9 Pelatih) menjawab ingin menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+ kepada pemainnya.
- 100% (9 Pelatih) Memerlukan media untuk membantu menerapkan latihan pemanasan tersebut.
- 88,89% (8 pelatih) menjawab mengetahui media berbentuk gambar, 11,11% (1 Pelatih) tidak mengetahui media berbentuk gambar.
- 88,89% (8 pelatih) setuju jika latihan pemanasan FIFA 11+ menggunakan media gambar dan 11,11% (1 pelatih) tidak setuju jika latihan pemanasan FIFA 11+ menggunakan media gambar.
- 88,89% (8 pelatih) berharap adanya media gambar dalam mempelajari dan menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+ dan 11,11% (1 pelatih) tidak berharap adanya media gambar dalam mempelajari dan menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+.

Kesimpulan :

Pelatih ingin menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+, juga memerlukan adanya media untuk membantu menerapkan latihan pemanasan tersebut. Banyak pelatih

yang mengetahui adanya media berbentuk gambar dan menerut merek media gambar cocok untuk membantu pelatih dalam mempelajari dan menerapkan latihan pemanasan FIFA 11+.

A. Skor Penilaian Panduan Pengembangan Produk untuk Aspek Materi Tahap 1

Strategi Pembelajaran							Isi/ Materi											
NO	P1	P2	P3	P4	P5	Ttl	NO	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Ttl	Σ
R1	3	3	3	3	3	15	R1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	42

	X1	X2
Skor Tertinggi	25	45
Skor Terendah	5	9
Mean Ideal	15	27
SD Ideal	3.33	6.00
$X_i + 1,8S_{bi}$	21.00	37.80
$M + 0,6 S_{bi}$	17.00	30.60
$M - 0,6 S_{bi}$	13.00	23.40
$M - 1,8S_{bi}$	9.00	16.20

B. Skor Penilaian Panduan Pengembangan Produk untuk Aspek Media Tahap 1

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	Ttl
R1	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	4	36

	X1
Skor Tertinggi	60
Skor Terendah	12
Mean Ideal	36
SD Ideal	8.00
$X_i + 1,8S_{bi}$	50.40
$M + 0,6 S_{bi}$	40.80
$M - 0,6 S_{bi}$	31.20
$M - 1,8S_{bi}$	21.60

C. Skor Penilaian Panduan Pengembangan Produk untuk Aspek Materi Tahap 2

Strategi Pembelajaran							Isi/ Materi											
NO	P1	P2	P3	P4	P5	Ttl	NO	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Ttl	Σ
R1	4	4	4	4	4	20	R1	5	5	3	4	4	4	4	4	4	37	57

	X1	X2
Skor Tertinggi	25	45
Skor Terendah	5	9
Mean Ideal	15	27
SD Ideal	3.33	6.00
$Xi+1,8S_{bi}$	21.00	37.80
$M+0,6 S_{bi}$	17.00	30.60
$M-0,6 S_{bi}$	13.00	23.40
$M-1,8S_{bi}$	9.00	16.20

D. Skor Penilaian Panduan Pengembangan Produk untuk Aspek Media Tahap 2

Desain Teknis														
NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	Ttl	
R1	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	51	
				X1										
Skor Tertinggi				60										
Skor Terendah				12										
Mean Ideal				36										
SD Ideal				8.00										
$Xi+1,8S_{bi}$				50.40										
$M+0,6 S_{bi}$				40.80										
$M-0,6 S_{bi}$				31.20										
$M-1,8S_{bi}$				21.60										

E. Skor Penilaian Panduan Pengembangan Produk pada Uji Coba Produk

NO	Tampilan Media								Ttl	NO	Isi					Ttl	Σ Total
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8			P9	P10	P11	P12	P13		
R1	5	5	4	4	5	5	4	4	36	R1	5	5	4	4	4	22	58
R2	5	4	4	4	4	4	4	4	33	R2	4	4	4	5	4	21	54
R3	5	5	5	5	5	5	5	5	40	R3	5	5	5	4	5	24	64

F. Skor Penilaian Panduan Pengembangan Produk pada Uji Coba Pemakaian

NO	Tampilan Media								Ttl	NO	Isi					Ttl	Σ Total
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8			P9	P10	P11	P12	P13		
R1	5	5	4	5	5	4	4	4	36	R1	4	5	4	5	4	22	58
R2	4	5	4	4	4	4	4	4	33	R2	4	5	4	4	4	21	54
R3	5	5	5	5	5	5	5	5	40	R3	5	5	5	4	5	24	64
R4	5	5	5	5	5	5	5	5	40	R4	5	5	4	5	5	24	64
R5	4	5	5	5	5	4	4	4	36	R5	5	4	4	4	5	22	58
R6	5	4	4	5	4	5	4	4	35	R6	4	5	5	4	4	22	57
R7	4	5	5	5	5	5	5	5	39	R7	4	5	5	5	5	24	63
R8	4	5	5	4	4	5	5	5	37	R8	5	5	5	4	4	23	60
R9	5	5	5	4	5	5	4	4	37	R9	5	5	5	5	4	24	61

	X1	X2
Nilai Maks	40	25
Nilai min	33	21
mean	37	22.9
median	37	23
modus	37	23
SD	3.36	1.48
Skor Tertinggi	40	25
Skor Terendah	8	5
Mean Ideal	24	15
SD Ideal	5.33	3.33
$X_i + 1,8S_{bi}$	33.60	21.00
$M + 0,6 S_{bi}$	27.20	17.00
$M - 0,6 S_{bi}$	20.80	13.00
$M - 1,8S_{bi}$	14.40	9.00

Lampiran 19. Olah data Angket Pengetahuan

Lampiran Data Uji Coba Pelatih Kabupaten Sleman

No/Butir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Σ
1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	13
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
5	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
Σ	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	8	7	8	9	7	8	7	8	171

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

VALIDITAS
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	37.2222	219.194	.660	.757
VAR00002	37.2222	219.194	.660	.757
VAR00003	37.1111	219.111	.889	.757
VAR00004	37.1111	219.111	.889	.757
VAR00005	37.1111	219.111	.889	.757
VAR00006	37.2222	216.194	.895	.753
VAR00007	37.2222	216.194	.895	.753
VAR00008	37.2222	216.194	.895	.753
VAR00009	37.2222	216.194	.895	.753
VAR00010	37.2222	216.194	.895	.753
VAR00011	37.2222	216.194	.895	.753
VAR00012	37.2222	216.194	.895	.753
VAR00013	37.2222	219.194	.660	.757
VAR00014	37.1111	219.111	.889	.757
VAR00015	37.2222	219.194	.660	.757
VAR00016	37.1111	219.111	.889	.757
VAR00017	37.2222	216.194	.895	.753
VAR00018	37.1111	219.111	.889	.757
VAR00019	37.0000	228.000	.000	gugur
VAR00020	37.2222	216.194	.895	.753
VAR00021	37.1111	219.111	.889	.757
VAR00022	37.2222	216.194	.895	.753
VAR00023	37.1111	219.111	.889	.757
Total	19.0000	57.000	1.000	.979

Keterangan: r hitung $>$ r tabel (df 9 = 0,602) = valid

RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.981	22

Lampiran Data Tingkat Pengetahuan Pelatih Futsal Kota Yogyakarta

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Σ
1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	10
2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	7
3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	7
4	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	7
5	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	9
6	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6
7	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	7
8	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	7
9	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6
Σ	4	4	3	4	5	1	3	2	3	1	4	3	2	3	2	5	3	2	4	3	2	3	59

Norma	Kategori
$X > Mi + 1,8 SDi$	Sangat Tinggi
$Mi + 0,6 SDi < X < Mi + 1,8 SDi$	Tinggi
$Mi - 0,6 SDi < X < Mi + 0,6 SDi$	Sedang
$Mi - 1,8 SDi < X < Mi - 0,6 SDi$	Rendah
$X < Mi - 1,8 SDi$	Sangat Rendah

Keterangan :

X = Skor akhir

Mi = Mean ideal

Sdi = Simpangan baku ideal

Rumus $Mi = \frac{1}{2}$ (skor tertinggi ideal + skor terendah ideal)

Rumus $Sdi = \frac{1}{2} \cdot \frac{1}{3}$ (skor maksimal ideal - skor minimal ideal)

Skor tertinggi ideal = Σ butir kriteria x skor tertinggi

Skor terendah ideal = Σ butir kriteria x skor terendah

Tingkat pengetahuan

Skor maksimal ideal = Σ butir penilaian \times skor tertinggi

$$22 \times 1 = 22$$

Skor minimal ideal = Σ butir penilaian \times skor terendah

$$22 \times 0 = 0$$

X : Jumlah skor

Mi : Rata-rata ideal

$= \frac{1}{2}$ (Skor maksimal ideal + Skor minimal ideal)

$$= \frac{1}{2} (22+0)=11$$

Sdi : Standar Deviasi

$= \frac{1}{2} \times \frac{1}{3}$ (Skor maksimal ideal – Skor minimal ideal)

$$= \frac{1}{6} (22-0) = 3,67 \text{ dibulatkan menjadi } 4$$

No	Interval	Kategori
1	$18 < X$	Sangat Tinggi
2	$13 < X \leq 18$	Tinggi
3	$8 < X \leq 13$	Sedang
4	$3 < X \leq 8$	Rendah
5	$X \leq 3$	Sangat Rendah
Jumlah		

Deskriptif Statistik
Statistics

Tingkat Pengetahuan

N	Valid	11
	Missing	0
Mean		7.2727
Median		7.0000
Mode		7.00
Std. Deviation		1.19087
Minimum		6.00
Maximum		10.00
Sum		80.00

Tingkat Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	2	18.2	18.2	18.2
	7	7	63.6	63.6	81.8
	9	1	9.1	9.1	90.9
	10	1	9.1	9.1	100.0
	Total	11	100.0	100.0	

Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan terhadap FIFA 11+

Statistik	
<i>N</i>	9
<i>Mean</i>	7.33
<i>Median</i>	7.0000
<i>Mode</i>	7.00
<i>Std, Deviation</i>	1.323
<i>Minimum</i>	6.00
<i>Maximum</i>	10.00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pengetahuan tentang FIFA 11+, pada tabel 7 sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang FIFA 11+

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	$18 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$13 < X \leq 18$	Tinggi	0	0%
3	$8 < X \leq 13$	Cukup	2	22,22%
4	$3 < X \leq 8$	Rendah	7	77,78%
5	$X \leq 3$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			9	100%

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

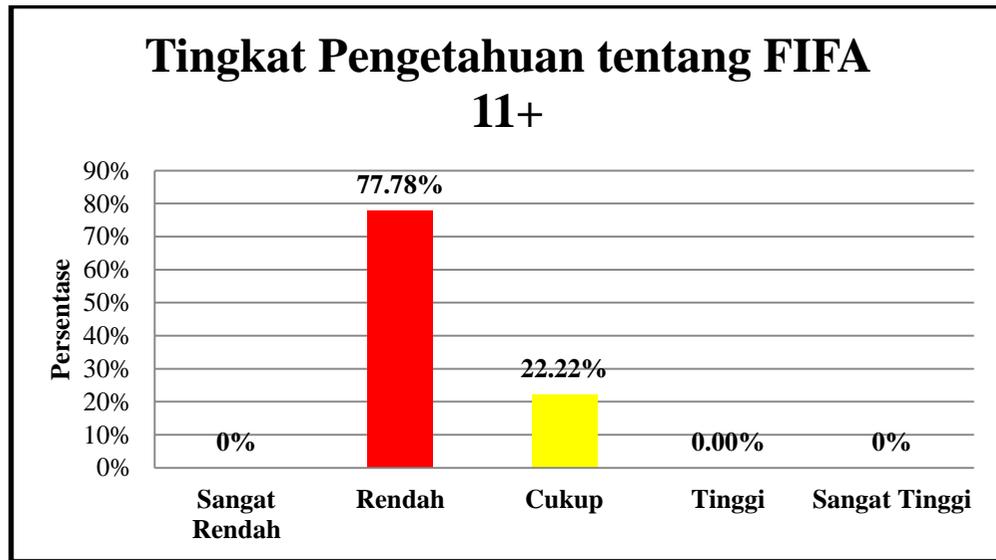


Diagram Batang Tingkat Pengetahuan tentang FIFA 11+