

**PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS TERAPI
LATIHAN DAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA BAGI PEMAIN
SEPAK BOLA PASCA CEDERA ANKLE**



Oleh :
ARFANDI AKKASE
NIM. 17711251003

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Olahraga

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis terutama kepada bapak Akkase dan ibu Hj. St Hadarah selaku orang tua kandung penulis., dan kerabat-kerabat saya di Asrama Manisa yang telah memberi dukungan. Terimakasih kepada dosen pembimbing Dr. dr. Wara Kushartanti, M.S yang telah mengarahkan dan membimbing penulis dalam penyusunan tesis ini.

ABSTRAK

ARFANDI AKKASE: *Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Terapi Latihan dan Teknik Dasar Sepak Bola bagi Pemain Sepak Bola Pasca Cedera Ankle*. Tesis. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model pemanasan bagi pemain sepak bola pasca cedera *ankle*, yang diharapkan dapat digunakan oleh masyarakat untuk pemulihan cedera *ankle* dan mencegah cedera kambuhan.

Penelitian ini melalui melalui 6 tahapan sebagai berikut: (1) mengembangkan produk awal, (2) validasi ahli dan revisi, (3) uji coba lapangan skala kecil dan revisi, (4) uji coba lapangan skala besar, (5) uji coba efektivitas, dan (6) pembuatan produk final. Uji coba skala kecil dilakukan pada 7 orang dan uji coba skala besar dan efektivitas dilakukan pada 15 orang di beberapa klub sepak bola di Kabupaten Sidrap. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar validasi ahli kuisisioner, *Visual Analogue Scale* untuk mengukur intensitas nyeri, dan *foot and Ankle Ability Measure* (FAAM) untuk mengukur kemampuan fungsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pemanasan bagi pemain sepak bola pasca cedera *ankle* terdiri dari 21 gerakan, 8 gerakan *fleksibility*, 7 gerakan *strengthening*, 3 gerakan *endurance* dan 3 gerakan *motor educability*. Gerakan *fleksibility* bertujuan untuk meningkatkan ROM, gerakan *strengthening* bertujuan untuk menguatkan otot, gerakan *endurance* bertujuan untuk menambah daya tahan otot dan gerakan *motor educability* untuk keterampilan. Total durasi pemanasan sekitar kurang lebih 15 menit, frekuensi pemanasan 3x seminggu. Model pemanasan tersebut dapat menurunkan intensitas nyeri dengan tingkat penurunan sebesar 70,57% dan meningkatkan kemampuan fungsi dengan peningkatan sebesar 23,24%.

Kata Kunci: pemanasan, cedera *ankle*, sepak bola.

ABSTRACT

ARFANDI AKKASE: *Developing a Warming-up Model Based on Exercise Therapy and Basic Football Techniques for Football Players with Post-Ankle Injuries*. Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2019.

This study aims to develop a warming-up model for soccer players with ankle injuries, which is expected to be used by the community to recover ankle injuries and prevent relapse of injuries.

This research went through 6 stages as follows: (1) developing the initial product, (2) expert and revisional validation, (3) small-scale field trials and revisions, (4) large-scale field trials, (5) effectiveness trials, and (6) making final products. Small-scale trials were conducted on 7 people and large-scale trials and effectiveness were carried out on 15 people in several soccer clubs in Sidrap Regency. The instruments used to collect the data were expert questionnaire validation sheets, Visual Analogue Scale to measure pain intensity, and foot and Ankle Ability Measure (FAAM) to measure function ability.

The results show that the warming-up model for soccer players with ankle injuries consists of 21 movements: 8 flexibility movements, 7 strengthening movements, 3 endurance movements and 3 motor educability movements. The flexibility movement aims to improve ROM, strengthening movement aims to strengthen muscles, endurance movement aims to increase muscle endurance and motor educability movements for skills. The total warming up duration is around 15 minutes, and its frequency is 3 times a week. The warming-up model can reduce 70.57% of pain intensity and improve 23.24% of lung's ability

Keywords: ankle injury, soccer, warm-up

LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS TERAPI
LATIHAN DAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA BAGI PEMAIN SEPAK
BOLA PASCA CEDERA ANKLE

ARFANDI AKKASE
NIM. 17711251003

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 26 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Dr. Or. Mansur, M.S.
(Ketua/Penguji)

28/08/2019

Soni Nopembri, Ph.D
(Sekretaris Penguji/Penguji)

28/08/2019

Dr. dr. BM. Wara Kushartanti
(Pembimbing/Penguji)

28/08/2019

Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini
(Penguji Utama)

28/08/2019

Yogyakarta, 27-8-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, MA.
NIP 19570719 198303 1 004

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Arfandi Akkase
Nomor Mahasiswa : 17711251003
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Agustus 2019
Yang Membuat Pernyataan,



Arfandi Akkase
NIM. 17711251003

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah tesis dengan judul “Pengembangan Model Pemanasan bagi Pemain Sepak Bola Pasca Cedera *Ankle*”.

Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menegakkan Islam untuk umat manusia di bumi. Shalawat dan salam juga tercurahkan kepada keluarganya, sahabat-sahabatnya, dan umatnya yang menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidupnya.

Penyusunan karya ilmiah tesis ini diajukan sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Magister Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. dr. Wara Kushartanti, M.S sebagai pembimbing dalam penyusunan tesis ini dan pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini baik dalam pemberian bimbingan atau pemberian dukungan moral dalam penyelesaian tugas akhir ini, antara lain :

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu.
2. Bapak Prof. Dr. Marsigit, M.A. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengizinkan penulis untuk menggunakan fasilitas selama penulis belajar, sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.

3. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Program pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
4. Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardhini selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan motivasi dan dukungan.
5. Pemerintah Kabupaten Sidenreng Rappang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Teriring harapan dan doa semoga Allah SWT membalas kebaikan dari berbagai pihak tersebut. Penulis berharap semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja, Amin.

Yogyakarta, Agustus 2019
Penulis,

Arfandi Akkase

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSEMBAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Pengembangan	6
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan	6
G. Manfaat Penelitian	6
H. Asumsi pengembangan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Olahraga Sepak Bola	8
2. Terapi Latihan	9
3. Pemanasan.....	17
4. Hakikat Cedera.....	26
5. Cedera <i>Ankle</i>	31
B. Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berpikir.....	40

D. Pertanyaan Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Penelitian dan Pengembangan.....	42
B. Prosedur Penelitian dan Pengembangan	42
C. Desain Uji Coba Produk	45
1. Desain Uji Coba	45
2. Subjek Uji Coba	45
3. Jenis Data	46
D. Instrumen Pengumpulan Data	46
E. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN.....	52
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	52
1. Deskripsi Analisis Pengembangan Produk Awal.....	52
2. Deskripsi Pengembangan Produk Awal	53
B. Hasil Uji Coba <i>Draft</i> Produk.....	60
C. Revisi Produk	78
D. Kajian Produk Akhir	91
E. Keterbatasan Penelitian	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	92
A. Simpulan Tentang Produk.....	92
B. Saran Pemanfaatan Produk	92
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi untuk Ahli Materi	47
Tabel 2. Kisi-kisi untuk Pemain Sepak Bola	48
Tabel 3. Kategori Kelayakan.....	49
Tabel 4. <i>Draft</i> Model Pemanasan Sebelum Revisi	53
Tabel 5. Data Masukan dari Ahli Materi	61
Tabel 6. Hasil Validasi Ahli Materi (Ahli Terapi).....	63
Tabel 7. Hasil Validasi Ahli Materi (Ahli Kesehatan).....	64
Tabel 8. Hasil Angket Uji Coba Skala Kecil	67
Tabel 9. Hasil Angket Uji Coba Skala Besar	70
Tabel 10. Data Skala Nyeri dan Kemampuan Fungsi	71
Tabel 11. Hasil Uji Wilcoxon Nyer	72
Tabel 12. Hasil Uji Wilcoxon Kemampuan Fungsi	73
Tabel 13. Hasil Uji Keefektifan Produk.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sprain	29
Gambar 2. Strain	31
Gambar 3. Susuna Tulang Pergelangan Kaki	32
Gambar 4. Ligamen-ligamen Pergelangan Kaki	33
Gambar 5. Struktur Otot dan Tendon <i>Ankle</i>	34
Gambar 6. <i>Range of Motion Ankle</i>	35
Gambar 7. Kerangka Berpikir	41
Gambar 8. <i>Pretest dan Posttest Design</i>	50
Gambar 9. Keluhan Nyeri Sebelum dan Setelah Pemanasan.....	66
Gambar 10. Kemampuan Fungsi Sebelum dan Setelah Pemanasan	66
Gambar 11. Keluhan Nyeri Sebelum dan Setelah Pemanasan.....	73
Gambar 12. Kemampuan Fungsi Sebelum dan Setelah Pemanasan	74