

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TENTANG PEMANASAN
DALAM OLAHRAGA FUTSAL DI SMA SE KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Maezar Rizaldy Pratama
NIM. 13601242016

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang pemanasan dalam olahraga futsal di SMA se kota yogyakarta.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Pada penelitian ini jumlah populasi 20 pelatih futsal SMA di Kota Yogyakarta. Instrumen penelitian menggunakan angket (kuesioner) dengan nilai validitas 0,669 dan nilai reliabilitas 0,807 berupa 15 butir soal, setiap soal apabila dijawab dengan benar mendapatkan skor 1 dan apabila dijawab dengan tidak benar mendapatkan skor 0. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling* (sampel bersyarat), syaratnya adalah sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler olahraga futsal yang berjumlah 5 sekolah (5 populasi). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan presentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan pelatih SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal yaitu, pada kategori baik sebesar 15%, pada kategori cukup sebesar 75%, pada kategori kurang baik sebesar 10%, dan pada kategori tidak baik sebesar 0%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal adalah cukup.

Kata kunci : Pengetahuan, Pemanasan, dan Futsal

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maezar Rizaldy Pratama

NIM : 13601242016

Program Studi : PJKR

Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Dalam
Olahraga Futsal di SMA 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, 19 Februari 2020

Yang menyatakan,



Maezar Rizaldy Pratama

NIM . 13601242016

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

**TINGKAT PENEGETAHUAN PELATIH SMA DI KOTA YOGYAKARTA
TENTANG PEMANASAN DALAM OLAHRAGA FUTSAL**

Disusun oleh:

Maezar Rizaldy Pratama

NIM. 13601242026

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Skripsi yang

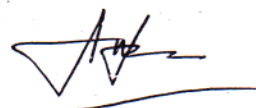
bersangkutan.

Mengetahui
Kepala Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO
19610731 199601 1 001

Yogyakarta, 10/2/2020
Disetujui,
Dosen Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




TINGKAT PENEGETAHUAN PELATIH TENTANG PEMANASAN DALAM OLAHRAGA FUTSAL DI SMA SE-KOTA YOGYAKARTA

disusun oleh:

Maezar Rizaldy Pratama
NIM 13601242016

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
pada tanggal 19 Februari 2020

TIM PENGUJI

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Saryono, S.Pd. Jas., M.Kes. Ketua Penguji/pembimbing		19/3 2020
Dra. A. Erlina Listyarini, M. Pd. Sekertaris		18/3 2020
Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. Penguji		19/3 2020

Yogyakarta, Februari 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (Al Insyirah : 6)
2. Bila kamu tak tahan lelahnya belajar, maka kamu akan menanggung perihnya kebodohan. (Imam Syafi’I Rahimahullah)
3. Rezeki dihadap ora lewat, dicegat ora mandek (Penulis)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, ucapan syukur yang tiada akhirnya kepada Allah SWT yang selalu memberikan kemudahan dalam menjalankan kehidupan ini. Dengan ucapan syukur itu, penulis ingin mempersembahkan hasil karya sederhana ini untuk orang-orang yang disayangi dan selalu memberikan warna dalam hidup ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sugeng dan Ibu Fitri yang telah memberikan doa, kasih sayang dan dukungan kepada penulis.
2. Adik saya Dwyna yang telah memberikan dukungan kepada penulis.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan dalam Olahraga Futsal di SMA se Kota Yogyakarta” dengan lancar dan untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh gelar sarjana.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Saryono, S.Pd. Jas., M.Or., selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi yang luar biasa selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Subagyo, M.Pd., selaku dosen penasehat akademik yang telah membimbing saya dari awal kuliah sampai saat ini.
3. Ibu Nur Rohmah Muktiani, S.Pd., M.Pd. sebagai dosen penguji 1 skripsi.
4. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. sebagai sekretaris penguji.
5. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO selaku Ketua Progam Studi PJKR yang telah memberikan izin penelitian skripsi.
6. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Responden yang telah membantu mengisi kuesioner untuk penelitian.
9. Keluarga besar saya yang telah memberi motivasi pada penulis.
10. Teman-teman seperjuangan PJKR A yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Di samping itu, penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, Februari 2020
Penulis



Maezar Rizaldy Pratama
NIM: 13601242026

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Pengetahuan	7
2. Hakikat Pelatih.....	14
3. Hakikat Pemanasan	16
4. Hakikat Futsal	28
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Berfikir	35
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Instrumen Penelitian	38
E. Uji Coba Instrument	41
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan.....	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	51

A. Kesimpulan	51
B. Implikasi.....	51
C. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Soal Kisi-kisi Uji Coba Instrument.....	40
Tabel 2. Kisi-kisi Instrument Penelitian.....	42
Tabel 3. Norma Penilaian.....	44
Tabel 4. Norma Deskripsi Hasil Penelitian.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Teori Bloom.....	10
Gambar 2. Diagram Teori Anderson dan Krathowl's.....	11
Gambar 3. Bagian 1 Latihan Berlari <i>FIFA 11+</i>	26
Gambar 4. Bagian 2 Latihan Berlarri <i>FIFA 11+</i>	26
Gambar 5. Bagian 3 Latihan Kekuatan, Pliometrik, dan Keseimbangan <i>FIFA 11+</i>	27
Gambar 6. Diagram Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Dalam Olahraga Futsal Di SMA Se-Kota Yogyakarta.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	56
Lampiran 2. Instrumen Uji Coba.....	57
Lampiran 3. Data Hasil Uji Coba.....	65
Lampiran 4. Validitas dan Realibilitas.....	66
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	68
Lampiran 6. Hasil Penelitian.....	76
Lampiran 7. Dokumentasi.....	77
Lampiran 8. Kunci Jawaban.....	78

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan masyarakat, sehingga banyak masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di ruangan maupun di luar ruangan. Kehidupan masyarakat tidak bisa di pisahkan dengan olahraga, baik untuk menjaga kondisi kebugaran maupun untuk olahraga prestasi. Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. (UU No 3 Tahun 2005). Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk prestasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses belajar mengajar untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Salah satu olahraga yang sedang berkembang dan populer khususnya di Kota Yogyakarta adalah futsal.

Kota Yogyakarta sekarang sangat minim sekali lahan untuk bermain sepak bola, sehingga masyarakat banyak mencari alternatif dengan bermain futsal. Lapangan futsal di Kota Yogyakarta relatif banyak berdiri seperti, lapangan futsal Tifosi, lapangan futsal Bardosono, lapangan futsal MU, lapangan futsal Lempuyangan. Selain itu terlihat banyaknya juga kompetisi futsal yang ada di Kota Yogyakarta. Kompetisi futsal di Kota Yogyakarta sering diadakan mulai dari jenjang SD, SMP, SMA, universitas dan umum. Kompetisi antar futsal antar SMA merupakan kompetisi yang paling menarik dan sering diadakan seperti Putih Abu-

Abu Futsal, *Pocari Sweat Futsal Competition, Hydro Coco Futsal Competition.*

Dengan banyaknya kompetisi futsal antar SMA membuat atlet dan pelatih memiliki pengalaman jam bertanding yang banyak. Futsal tidak hanya dikenal sebagai olahraga prestasi, namun juga sebagai ajang olahraga kesehatan dan rekreasi. Ibnu (2011: 104) menyatakan bahwa futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Futsal mempunyai karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis yang menuntut pemain untuk bergerak cepat dan dinamis di lapangan. Dengan ukuran lapangan yang relatif kecil dan permainan yang sangat cepat dan dinamis, pemain dalam permainan futsal akan mengalami lebih banyak benturan dengan pemain lainnya yang dapat memperbesar resiko terjadinya cedera. Salah satu faktor yang dapat mengakibatkan cedera karena kurangnya pemanasan. Kurangnya pemanasan dapat mengakibatkan cedera dikarenakan kurang siapnya otot-otot untuk melakukan aktifitas tinggi, sehingga benturan dan kelelahan dapat mengakibatkan cedera.

Pemanasan merupakan unsur dasar dan sangat penting yang harus dilakukan oleh para pemain untuk mengurangi resiko cedera, pemanasan biasanya dilakukan sebelum pemain melakukan latihan rutin atau sebelum pertandingan. Tujuan pemanasan untuk mempersiapkan kondisi fisik agar pemain siap untuk melakukan latihan atau pertandingan agar menghindari resiko cedera, selain itu pemanasan juga sebagai bentuk persiapan emosional, fisiologis, dan psikologis bagi tubuh. Pemanasan memiliki fungsi meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh serta mengurangi

ketegangan otot. Mariyanto (2010 :527) menyatakan pemanasan dan peregangan tubuh menunjukkan sesuatu yang integral, namun ada sejumlah faktor yang menentukan dan membatasi pemilihan jenis pemanasan yang efektif. Pada teknik terdapat berbagai macam teknik pemanasan yang dapat digunakan untuk menaikkan temperatur tubuh, guna mempersiapkan aktifitas tubuh.

Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu menguasai berbagai macam kompetensi dan memiliki lisensi kepelatihan yang diselenggarakan oleh Asosiasi Futsal Indonesia (AFI) mulai dari Level 1 Nasional, Level II Nasional, Level III Nasional, Level 1 AFC, dan Level II AFC. Seorang pelatih dituntut untuk memiliki kemampuan untuk merancang dan menyusun program latihan, menciptakan dan memiliki model latihan dengan salah satunya adalah mengetahui berbagai macam teknik pemanasan. Kenyataan yang ada dilapangan masih banyak pelatih futsal SMA di Kota Yogyakarta belum sepenuhnya menguasai peran pelatih dalam melakukan berbagai macam pemanasan sebelum melakukan latihan atau sebelum bertanding. Hasil observasi yang penulis lakukan, terdapat banyak pelatih yang membiarkan atlet untuk melakukan pemanasan sendiri ketika sebelum latihan atau bertanding. Peran pelatih untuk memimpin pemanasan sangatlah penting bagi atlet, dikarenakan pengetahuan pelatih atas macam teknik pemanasan dapat meningkatkan fisiologis atlet dan melancarkan aliran darah ditubuh sehingga proses latihan akan berjalan maksimal. Pelatih yang ada banyak berasal dari mantan atlet futsal lalu di tunjuk untuk melatih, karena itu pelatih hanya mengetahui macam teknik pemanasan berlandaskan dari pengalaman latihanya dahulu, lalu di terapkan untuk anak didiknya sekarang.

Melihat dari permasalahan penulis diatas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang pemanasan olahraga futsal di SMA se Kota Yogyakarta. Harapannya agar setiap pelatih tahu betul tentang pemanasan olahraga futsal. Untuk itu penulis tertarik meneliti “Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Dalam Olahraga Futsal Di SMA Se-Kota Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelatih tidak memperhatikan atlet ketika melakukan pemanasan.
2. Pelatih tidak memberikan contoh gerakan pemanasan kepada atlet.
3. Pelatih tidak memberikan penjelasan manfaat dari gerakan pemanasan tertentu.
4. Belum diketahui tingkat pengetahuan pelatih futsal SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Dalam Olahraga Futsal Di SMA Se-Kota Yogyakarta”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih tentang pemanasan dalam olahraga futsal di SMA Se Kota Yogyakarta”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan pelatih SMA tentang pemanasan olahraga futsal di Kota Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi bahan kajian ilmiah, bagi mahasiswa dan insan olahraga futsal, yang ingin mendalami tentang pemanasan olahraga futsal.
- b. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dalam dunia olahraga futsal, sehingga dapat dijadikan sebagai suatu acuan dalam meningkatkan pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga futsal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Sebagai sumber informasi, masukan dan evaluasi dalam usaha meningkatkan pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga.

b. Bagi Atlet dan Masyarakat

Memberikan gambaran baru tentang pemanasan dalam olahraga futsal dalam rangka untuk meminimalisir cedera.

c. Bagi Lembaga

Sebagai bahan pertimbangan bahwa pemanasan dalam olahraga futsal

sangat penting untuk diketahui, demi meminimalisir cedera dan meningkatkan kualitas atlet demi mencapai prestasi maksimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh dari hasrat ingin tahu. Semakin kuat hasrat ingin tahu manusia semakin banyak pengetahuannya. Pengetahuan itu sendiri diperoleh dari pengalaman manusia terhadap diri dan lingkungannya. Cara memperolehnya adalah melalui gejala (fenomena) yang teramati oleh indera. Semuanya terkumpul dalam diri manusia, sejak seseorang sadar akan dirinya hingga ke usia lanjut atau sepanjang hayat, (Martini Djamaris dalam Jalaluddin 2013: 51). Pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman ini berbeda dengan ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan merupakan pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah, yakni melalui “penyelidikan yang sistematis, terkontrol dan bersifat empiris atau suatu relasi fenomena alam (Aceng Rahmat 2011: 15). Menurut Kusri (2006: 23) pengetahuan dapat diklarifikasi menjadi tiga, yaitu pengetahuan prosedural (procedural knowledge), pengetahuan deklaratif (declarative knowledge), dan pengetahuan tacit (tacit knowledge). Pengetahuan prosedural lebih menekankan pada bagaimana melakukan sesuatu, pengetahuan deklaratif menjawab pertanyaan apakah berniali salah dan benar, sedangkan pengetahuan tacit merupakan pengetahuan yang tidak dapat diungkapkan dengan bahasa. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan

(Notoatmodjo, 2007: 31).

Notoatmodjo (2007: 32) menyatakan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu:

1) *Awareness* (Kesadaran)

Subjek menyadari, dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.

2) *Interest* (Merasa Tertarik)

Subjek sudah mulai tertarik kepada stimulus tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.

3) *Evaluation* (Menimbang-nimbang)

Pada tahap ini subjek sudah mulai menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut pada dirinya. Hal ini berarti sikap subjek sudah lebih baik lagi.

4) *Trial*

Subjek sudah mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.

5) *Adoptio*

Subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Berdasarkan uraian para ahli diatas pengetahuan merupakan sesuatu yang didapatkan dari pengalaman dan hasil daya tahu yang berbentuk informasi. Proses daya tahu berasal dari panca indranya, namun proses

terbesar dari pengetahuan yang dimiliki manusia bersal dari hasil indra penglihatanya dan pendengaranya.

b. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan Bloom (2009: 3-6) pengetahuan dibagi menjadi enam tingkatan yaitu:

1) Mengetahui (*Knowladge*)

Mengenali hal-hal yang umum dan khusus, mengenali kembali metode dan proses, mengenali kembali kepada struktur dan perangkat.

2) Mengerti (*Comprehension*)

Kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materitersebut secara benar.

3) Mengaplikasikan (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi *real* (sebenarnya).

4) Menganalisis (*Analysis*)

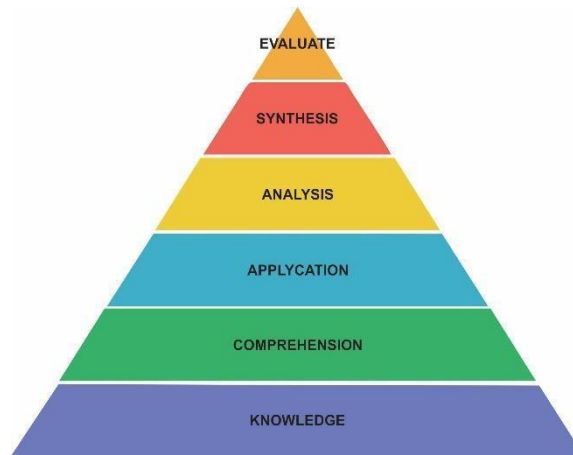
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Mensintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Mengevaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ditentukan.



Gambar 1. Diagram Teori Bloom

Berdasarkan Anderson dan Krathowl's dalam Suwanto (2013) pengetahuan dibagi menjadi enam tingkatan yaitu:

1) Mengingat (*Remember*)

Merupakan kategori dimana terjadi kembali aktivitas menarik kembali pengetahuan yang relevan dan memori jangka panjang.

2) Memahami (*Understand*)

Proses menginterpretasikan, mencontohkan, mengklarifikasikan, merangkum, menduga, membandingkan, dan menjelaskan.

3) Menerapkan (*Apply*)

Penggunaan prosedur atau cara kerja tertentu untuk mengerjakan sesuatu latihan atau menyelesaikan suatu masalah.

4) Menganalisis (*Analysys*)

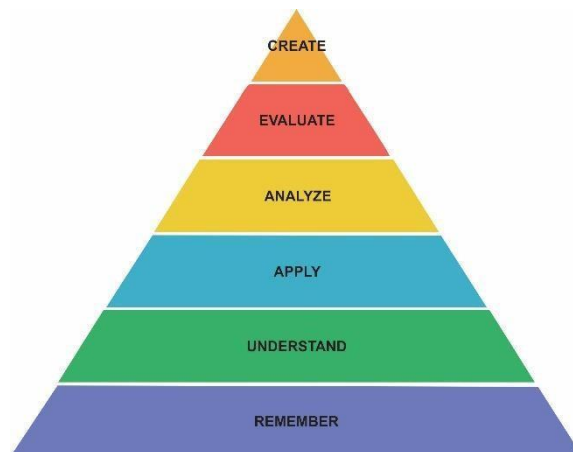
Usaha mengurai suatu materi menjadi bagian-bagian penyusunya dan menentukan hubungan antara bagian-bagian tersebut dengan materi keseluruhanya.

5) Mengevaluasi (*Evaluate*)

Tindakan membuat suatu penilaian yang didasarkan pada kriteria dan standart tertentu.

6) Menciptakan (*Create*)

Proses mengumpulkan sejumlah elemen tertentu menjadi satu kesatuan yang koheren dan fungsional.



Gambar 2. Diagram Teori Anderson dan Krathowl's

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.

Berdasarkan Soekidjo Notoatmodjo (2007: 33-35) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, antara lain:

1) Umur

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

2) Pendidikan

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

3) Pengalaman

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

4) Lingkungan

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

5) Informasi

Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang.

Semakin majunya teknologi semakin mempermudah masyarakat untuk memperoleh informasi.

Sedangkan Sukmadinata (2007: 41) menyatakan pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani diantaranya adalah keadaan indera seseorang sedangkan faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual, psikomotor serta kondisi afektif dan kognitif.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi tingkat pendidikan, paparan media masa, ekonomi, hubungan sosial, dan pengalaman.

d. Fungsi Pengetahuan

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

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

2. Hakikat Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Pelatih dalam olahraga prestasi memiliki tugas untuk memberikan program latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Sukadiyanto (2010: 5) menyatakan pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Pelatih adalah suatu profesi sehingga pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai standar atau ukuran profesional yang ada. Selain itu seorang pelatih juga harus mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di cabangnya untuk bisa mengoptimalkan penampilan olahragawan. Pelatih sangat memberikan pengaruh besar terhadap atlet entah diluar maupun didalam lapangan, karena seorang pelatih juga dijadikan sebagai model yang akan ditiru atletnya. Berdasarkan *Pate, at. all*, (dalam Kasiyo Dwijowinoto,1993: 5), pelatih adalah seorang yang profesional yang

tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraganya. Pelatih adalah suatu profesi, sehingga pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai standar atau ukuran profesional yang ada. Pelatih harus mengikuti perkembangan ilmu pelatihan yang ada untuk mengoptimalkan penampilan atlet.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pelatih merupakan seseorang profesional yang bertugas untuk membimbing atletnya dalam proses latihan untuk mencapai prestasi maksimal seseorang atlet dalam olahraga tertentu.

b. Tugas dan Peran Pelatih

Tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas, (Djoko Pekik Irianto, 2002: 16). Irianto (2002: 16) menyatakan tugas seorang pelatih adalah membantu atlet untuk mencapai kesempurnaan. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multidimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat yang

berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas. Pekerjaan seorang pelatih demikian banyak, tetapi tugas utama seorang pelatih adalah membina dan mengembangkan bakat atlet untuk mencapai prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya sesuai teori latihan yang ada.

Pelatih juga mempunyai peran yang cukup berat dan sangat berat berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik, seperti dikemukakan oleh Thompson yang dikutip Irianto (2002:17-18), pelatih harus mampu berperan sebagai:

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

Dari pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tugas dan peran pelatih futsal sangat penting untuk perkembangan karir seorang atlet, karena pelatih menjadi sosok utama yang membentuk karakter dan kepribadian atlet.

3. Hakikat Pemanasan

a. Pengertian Pemanasan

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan (Mariyanto 2010: 525). Hal ini sama seperti yang

dikemukakan oleh Tjaliek Soegiardo dalam Hendrik (2016: 17) bahwa pemanasan adalah persiapan menjelang aktivitas. Pemanasan (warm-up) merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan permulaan (*conditioning program*). Dari beberapa definisi diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemanasan merupakan bagian awal dari sebuah kegiatan atau aktivitas gerak olahraga, pemanasan juga bisa diartikan sebagai gerakan pendahuluan sebelum melakukan olahraga utama.

b. Tujuan Pemanasan

Pemanasan bertujuan untuk menyiapkan otot-otot dan persendian yang berperan dalam olahraga. Farida Mulyaningsih, dkk (2009: 34) menyatakan bahwa tujuan dari pemanasan adalah : a) meningkatkan suhu tubuh, b) memenuhi hasrat bergerak anak, yang sebelumnya duduk berjam-jam di bangku sekolah, c) membawa/menyiapkan panas badan anak yang optimal, untuk menerima latihan yang berikutnya, d) membawa jiwa dan rasa anak kepada suatu pelajaran pendidikan jasmani, e) menghindari unsur cedera. Berdasarkan Rusli Lutan (2000: 21) tujuan pemanasan adalah : (1) menyiapkan siswa agar segera menyiapkan diri dengan tugas ajar, (2) merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang lebih berat, (3) merengangkan otot dan tali sendi sehingga bahaya cedera otot atau sendi dapat dihindari. Berdasarkan UEFA Futsal Coaching Manual (2017: 153) pemanasan memiliki tujuan : (1) Meningkatnya suhu tubuh dan kemampuan sehingga tubuh akan berfungsi secara maksimal, (2)

Meningkatkan koordianasi tubuh, (3) Mengurangi kemungkinan cedera, karena semua fungsi tubuh sudah di aktifkan.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pemanasan bertujuan untuk meregangkan otot-otot dan sendi agar siap untuk melakukan aktivitas fisik secara maksimal dan juga untuk menghindari resiko cedera.

c. Manfaat Pemanasan

Berdasarkan Maryanto (2010: 532-535) pemanasan memiliki 3 manfaat yaitu:

1) Fisiologis

Sebagai akibat dari pemanasan yang dilakukan, suhu tubuh akan meningkat yang merupakan salah satu faktor yang memudahkan dalam aktivitas. Selanjutnya pemanasan akan merangsang aktivitas sistim syaraf pusat yang mengkoordinir sistim organisme, mempercepat waktu reaksi motorik dan memperhatikan koordinasi. Pemanasan dan peregangan merupakan bagian integral dari persiapan untuk menghadapi latihan yang lebih keras.

2) Psikologis

Atlet yang melakukan pemanasan cenderung lebih siap mental untuk melakukan aktivitas fisik. Pemanasan juga dapat dimanfaatkan untuk melepaskan kecemasan pada atlet untuk meningkatkan agresifitas, sehingga secara psikologis atlet siap untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan.

3) Pencegahan cedera

Peningkatan suhu pada jaringan yang dihasilkan selama pemanasan akan mengurangi kejadian dan kemungkinan cedera pada otot. Elastisitas otot tergantung dari baik buruknya aliran darah pada tubuh.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pemanasan memiliki manfaat secara fisiologis dapat meningkatkan suhu tubuh sehingga secara psikologis dapat meningkatkan mental atlet. Apabila secara fisiologis dan psikologis atlet sudah siap maka akan dapat mencegah resiko dari cedera.

Berdasarkan *UEFA Futsal Coaching Manual* (2017 :154) pemanasan memiliki 4 manfaat:

- 1) Meningkatkan sistem neuromuskuler untuk berkontribusi pada kinerja tubuh.
- 2) Mengurangi resiko cedera.
- 3) Memungkinkan tubuh mengalami serangkaian perubahan dan memastikan tubuh menerima oksigen dan nutrisi yang ideal dan menawarkan respon metabolisme secara maksimal.
- 4) Meningkatkan mental atlet untuk latihan maupun pertandingan.
- 5) Kebanyakan atlet mampu mengatasi lawan berkat latihan yang mereka lakukan selama pemanasan.

d. Jenis Pemanasan

Pemanasan dan peregangan tubuh menunjukkan faktor yang integral, namun ada sejumlah faktor yang menentukan dan membatasi jenis pemilihan pemanasan yang efektif. Pemanasan memiliki berbagai macam teknik yang digunakan untuk meningkatkan suhu tubuh, guna mempersiapkan aktifitas

tertentu. Maryanto (2010 : 527) menyatakan pemanasan memiliki 3 jenis yaitu:

1) Pemanasan Pasif

Pemanasan menggunakan berbagai cara dari luar (eksternal) untuk meningkatkan suhu tubuh dan memperlancar jaringan dalam tubuh seperti mandi uap, sauna dan mandi air panas. Pemanasan ini tidak banyak dilakukan atlet, namun dalam prakteknya dapat meningkatkan kinerja fisik dan menaikkan suhu tubuh. Keuntungan yang diperoleh dari pemanasan pasif adalah berkurangnya kerusakan akibat menipisnya cadangan energi, karena jumlah kegiatan tidak seberapa.

2) Pemanasan Umum

Pemanasan dengan intensitas latihan harus ditingkatkan secara bertahap, yaitu untuk meningkatkan kapasitas kerja organisme melalui augmentasi fungsional sistem syaraf otonom, yang selanjutnya proses metabolisme berlangsung secara menyeluruh akan terjadi dengan lebih cepat. Akibatnya aliran darah akan meningkat, suhu tubuh naik dan ini akan merangsang pusat pernafasan, sehingga dapat mengakibatkan peningkatan suplai oksigen pada organisme. Pemanasan yang dilakukan dengan otot sendiri dimana atlet melakukan berbagai macam bentuk latihan dari intensitas rendah ke menengah dalam waktu 15 – 30 menit.

3) Pemanasan Khusus

Pemanasan yang dilakukan menggunakan gerakan tertentu sesuai dengan olahraga yang dilakukan. Pemanasan khusus mengarahkan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang digunakan otot dan syaraf untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Pemanasan khusus bermanfaat untuk penampilan fisik yang melibatkan ketrampilan atau koordinasi khusus.

e. Bentuk Pemanasan

Berdasarkan *UEFA Futsal Coaching Manual* (2017 :154) pemanasan memiliki 4 bentuk:

1) Statis

Pemanasan statis melibatkan latihan peregangan pada setiap tubuh. Pemanasan statis dilakukan mulai tubuh bagian atas menuju bagian bawah (dari kepala sampai kaki).

2) Dinamis

Pemanasan dinamis melibatkan gerakan-gerakan pada tubuh. Gerakan yang dilakukan harus saling berkesinambungan atau saling berkaitan.

3) Kombinasi

Pemanasan kombinasi dengan menggabungkan antara pemanasan statis dan dinamis. Bentuk pemanasan ini dilakukan pemanasan statis terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dinamis.

4) Berbentuk Permainan

Pemanasan mengkombinasikan dengan permainan menurut setiap cabang olahraga. Pemanasan berbasis permainan mengandung unsur gerak yang cepat, baik yang berbasis lari atau melompat.

f. Perbedaan Pemanasan untuk Latihan dan Pertandingan/Kompetisi

- 1) Bergantung terhadap kesediaan waktu dan ruang.
- 2) Dapat menggunakan bola lebih sering dari awal pemanasan.
- 3) Pemanasan latihan bersifat lebih komplek.
- 4) Pemanasan harus memberikan kesempatan lebih kepada individu untuk bekerja dengan meingkatkan teknik.
- 5) Permainan dan latihan yang menyenangkan dilakukan sesekali untuk pemanasan yang lebih kompetitif.

g. Teknik Pemanasan

Menurut *UEFA Futsal Coaching Manual* (2017 :152) pemanasan memiliki 8 teknis, yaitu:

- 1) Global : Pemanasan melibatkan semua sendi tubuh, otot, dan sistem kardiovaskular (jantung dan paru-paru).
- 2) Dinamais : Pemanasan ini berkelanjutan dengan melibatkan latihan yang menggabungkan gerakan kaki dan lengan.
- 3) Bertahap : Pemanasan ini memiliki kesulitan dan intensitas yang terus meningkat.
- 4) Memotivasi : Pemanasan harus berdampak pada kondisi mental dalam melatih daya saing atlet.

- 5) Total : Pemanasan harus komperhensif, selain melibatkan semua organ harus menyesuaikan gerakan spesifik futsal, dan memperkenalkan bola.
- 6) Metodis : Pemanasan dilakukan secara rutin dengan meningkatkan intesitas dan kesulitan dari bagian umum sampai ke bagian spesifik.
- 7) Proporsional dan spesifik : Pemanasan dilakukan sesuai kondisi level pemain dengan upaya melakukan latihan berkelanjutan.
- 8) Fase dinamis : Pemanasan harus di selingi dengan istirahat dan bervariasi dengan tidak mengandung 10 variasi gerakan yang sama.

Menurut *UEFA Futsal Coaching Manual* (2017 : 155) Pemanasan memiliki 8 metedologi yaitu:

- 1) Pemanasan dengan tingkat kemajuan dan kesulitan, dengan arti melakukan pemanasan dari tingkat mudah ke tingkat sulit.
- 2) Pemanasan dengan kemajuan dari tingkat umum ke tingkat khusus.
- 3) Pemanasan dengan tingkat intensistas rendah ke tingkat intensitas tinggi.
- 4) Menghindari gerakan pemanasan baru pada saat kompetisi.
- 5) Tingkat pernafasan harus normal ketika melakukan pemanasan, tidak boleh mengalami kelelahan berlebih.
- 6) Pemanasan untuk memantau terhadap resiko cedera.
- 7) Durasi pemanasan ketika latihan 10-20 menit dan 25-35 menit untuk kompetisi.
- 8) Memantau waktu antara pemanasan dan latihan fisik.

h. Pemanasan Olahraga Futsal

Pemanasan futsal dan sepak bola hampir memiliki kesamaan, pemanasan dapat dilakukan dengan berlari kecil/joging, pemanasan statis, pemanasan dinamis, atau juga bisa melakukan permainan berbentuk sederhana. Pada intinya pemanasan harus mengandung unsur-unsur yang menyenangkan, mudah, semangat, dan atlet tertarik dengannya, sehingga atlet akan semangat dalam mengikuti kegiatan pemanasan. Berikut cara untuk melakukan pemanasan dalam olahraga futsal berdasarkan *UEFA Futsal Coaching Manual* (2017 : 155):

- 1) Pemanasan umum Aktivitas aerobik ringan sedang, running, skipping dan melompat pada sekitar 60-80% dari intensitas maksimum. mulai dengan intensitas rendah dan tambahkan intensitas setiap menit. akan meningkatkan level suhu tubuh pemain, meningkatkan pengambilan oksigen dan beralih ke sistem aerobik. Durasi pemanasan 5 menit.
- 2) Pemanasan dinamis dapat membantu meningkatkan rentang gerakan di sekitar sambungan untuk mencapai kinerja yang lebih baik dan mencegah cedera: pergelangan kaki, lutut, dan pinggul. Aktivasi otot bekerja dengan merangsang otot yang terhambat dan lemah. Target utama adalah otot pinggul, adduktor, gluteus, dan hamstring. Durasi Pemanasan 4 menit.
- 3) Pemanasan mempersiapkan para pemain untuk pertandingan, mereka harus melakukan beberapa set gerakan linier dan multi arah. gerakan linier termasuk sprint foward, sprint mundur dan melompat sementara gerakan multi arah termasuk latihan karioca, lompatan lateral, shufle

lateral dan lompatan samping yang luas. Selanjutnya, ini diikuti oleh dua seri melompat ke sana. Durasi pemanasan 4 menit.

- 4) Pada saat pemain harus memanaskan otot mereka, proses yang sama harus dilakukan untuk mempersiapkan sistem saraf pusat (SSP) untuk pertandingan. SSP mengontrol semua fungsi motor, yang berarti semakin siap SSP, semakin baik kemampuan. Cukup mengaktifkan SSP dengan beberapa latihan tangga dan membayangi. Durasi pemanasan 4 menit.
- 5) Ekspresi potensi adalah jumlah dari empat tahap sebelumnya. Ekspresi potensi termasuk gerakan pendek, cepat dan intensif dan latihan ketangkasan acak. Semua latihan ini bisa dilakukan dengan atau menahan bola, dan dapat dimenangkan dengan beberapa stimulus reaksi cepat. Durasi pemanasan 4 menit.

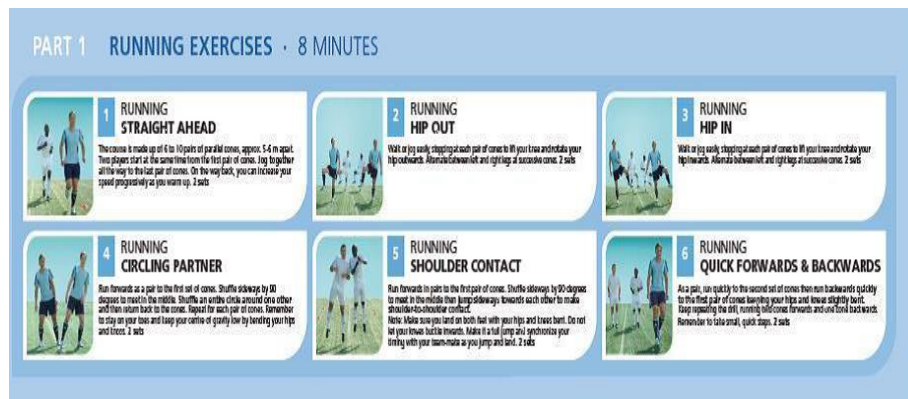
i. Pemanasan Olahraga Sepak Bola.

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

telah dikembangkan lebih lanjut pada tahun 2006 menjadi program yang lebih komprehensif menjadi *FIFA 11+*”.

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

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



Gambar 3. Bagian 1 Latihan Berlari *FIFA 11+*
(Sumber : *Manual Book FIFA 11+*)

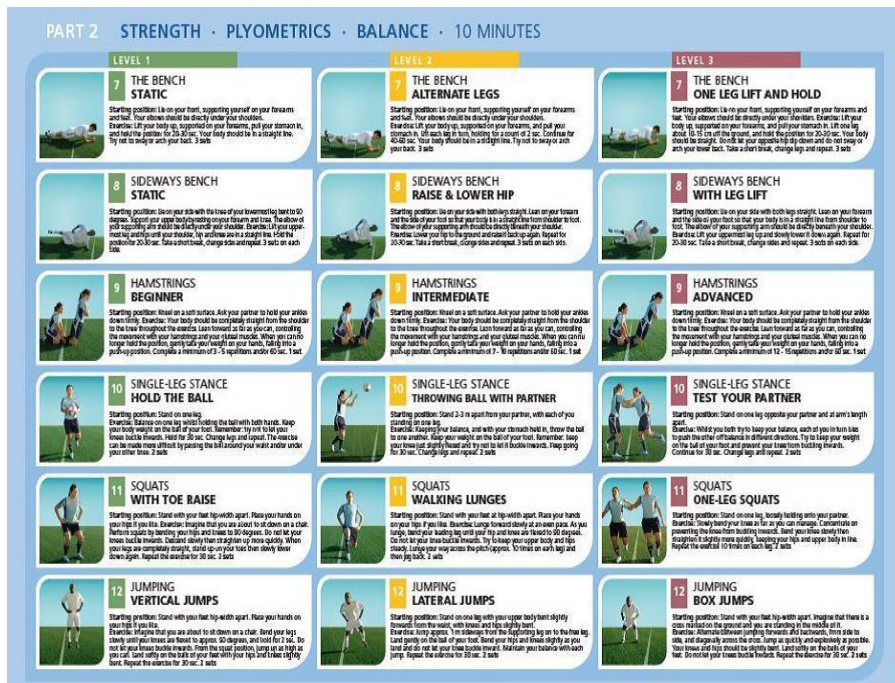
2) Bagian II : Berlari dengan kecepatan sedang dan tinggi, yang dikombinasikan dengan peregangan balistik dan latihan kelincahan,

(Sumber : *Manual Book FIFA 11+*)



GAMBAR 4 : Bagian 2 Latihan Berlati (lanjutan)

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



GAMBAR 5 Latihan Kekuatan, Pliometrik dan Keseimbangan (Sumber : *Manual Book FIFA 11+*)

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

4. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal merupakan cabang olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat. Susworo, Saryono, & Yudanto (2006: 49) menyatakan bahwa futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Andri Irawan (2009: 5) berpendapat bahwa futsal dimainkan dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, rata dan jumlah pemainnya sedikit menyebabkan bola bergulir cepat dan pergerakan pemain yang cepat pula sehingga membuat permainan futsal lebih menarik dan dinamis. Justinus Lhaksana (2011:7-8) menyatakan bahwa futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol sama sekali tidak penting, yang penting adalah gol yang tercetak.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan sangat cepat dan dinamis. Permainan ini dilakukan di lapangan yang sempit dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola.

b. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Teknik pada umumnya dapat diartikan sebagai rangkuman cara (metode) yang dipergunakan dalam pelaksanaan gerakan pada cabang olahraga bersangkutan. Teknik pada umumnya dapat diartikan sebagai rangkuman cara (metode) yang dipergunakan dalam pelaksanaan gerakan pada cabang olahraga bersangkutan. Thomson dalam (Djoko Pekik Irianto, 2002: 80) menyatakan bahwa teknik dalam olahraga sebagai cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan.

Teknik dalam olahraga futsal hampir sama dengan teknik sepak bola, perbedaan hanya pada teknik dasar pergerakan futsal lebih efisien karena pemain diharuskan mengambil keputusan lebih cepat. Passing menggunakan kaki bagian dalam, menggiring dan mengontrol lebih banyak menggunakan sole (telapak kaki bagian depan) sedangkan membedakan lagi menembak bola kearah gawang tidak hanya menggunakan punggung kaki tetapi juga menggunakan ujung sepatu. Namun perbedaan yang mencolok adalah saat melakukan kontrol bola atau *stop ball*. Jika dalam sepakbola banyak menggunakan kaki bagian dalam atau bagian luar, jika dalam olahraga futsal

akan lebih efektif dengan kaki bagian bawah. Dengan permukaan lapangan keras dan setiap pemain yang dituntut untuk cepat mengalirkan bola dan tidak boleh melakukan kontrol jauh dari penguasaan, metode kontrol dengan telapak kaki atau kaki bagian bawah dirasa paling pas.

Permainan futsal dan permainan sepak bola sama-sama memiliki dua pemain dengan berbeda teknik yang dimiliki setiap individu, yaitu penjaga gawang dan pemain selain penjaga gawang seperti pemain bertahan, pemain tengah dan penyerang. Justinus Lhaksana (2011: 44) menyatakan bahwa ketrampilan dasar untuk penjaga gawang futsal mencakup ketrampilan menangkap bola, *blocking*, melempar bola dan mengoper bola. Sedangkan ketrampilan dasar untuk pemain selain penjaga gawang yang harus dikuasai yaitu *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Maka secara keseluruhan teknik individu yang harus dikuasai adalah keterampilan dasar pemain bukan keterampilan dasar penjaga gawang. Dengan demikian keterampilan dasar permainan futsal yang harus dikuasai ada 6 yaitu *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*.

1) Teknik Dasar Mengumpan Bola (*Passing*)

Passing merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain futsal, karena permainan futsal lebih banyak menggunakan passing untuk membongkar pertahanan lawan. Justinus Lhaksana (2011: 30), menyatakan bahwa di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan

penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: (1) keras, (2) akurat, dan (3) mendatar. Justinus Lhaksana (2011: 30) menyatakan bahwa dalam melakukan *passing*:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu berada di samping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

2) Teknik Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Teknik menahan bola merupakan teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai pemain, dengan memiliki teknik dasar menahan bola yang baik pemain dapat mengambil keputusan untuk *passing* atau menggiring bola dengan cepat. Justin Lhaksana (2011: 31), menyatakan bahwa keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Agus Susworo (*controlling*: 113) menyatakan bahwa kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring, ataupun menembak bola kearah gawang. Sangat sulit apabila dalam satu tim hanya ada pemain yang baik dalam

mengumpan tetapi tidak baik dalam menahan bola karena futsal adalah permainan tim bukan permainan individual.

Justin Lhaksana (2011: 31) menyatakan bahwa hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola: (1) Selalu melihat datangnya arah bola, (2) Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola, (3) Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Justin Lhaksana (2011: 32), menyatakan bahwa keterampilan *chipping* sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola. Justinus Lhaksana (2011: 32) menyatakan bahwa *chipping* dapat dilakukan untuk mengumpan maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan, gerakannya sebagai berikut:

- a) Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.
- b) Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung.
- c) Konsentrasikan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya.
- d) Kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e) Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan.

4) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Justinus Lhaksana (2011: 33) menyatakan bahwa *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Sedangkan Asmar Jaya (2008: 66) *dribbling* merupakan tendangan bola putus-putus atau pelan-pelan. Dalam futsal menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan telapak kaki, kaki bagian luar dan punggung kaki. Akan tetapi telapak melakukan shooting ke gawang kaki dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai. Tujuan dari *dribbling* adalah untuk melewati lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang. Justinus Lhaksana (2011 :33), menyatakan bahwa teknik *dribbling* sebagai berikut:

- a) Dalam melakukan *dribbling*, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- b) Fokus pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- c) Bola digulirkan bola ke depan tubuh.
- d) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- e) Atur jarak bola sedekat mungkin.

5) Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain, karena shooting yang keras dan terarah dapat membahayakan penjaga gawang lawan. Justinus Lhaksana (2011: 34), menyatakan bahwa *shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung

kaki. Agus Susworo, (2009), menyatakan bahwa *shooting* adalah tendangan kearah gawang untuk menciptakan gol. Justin Lhaksana (2011 :34) menyatakan bahwa *shooting* memiliki ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang teknik *shooting* sebagai berikut:

- a) Teknik *Shooting* menggunakan Punggung kaki
 - i. Pada saat melaukan *shooting*, kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap karah gawang.
 - ii. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
 - iii. Konsentrasi pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
 - iv. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
 - v. Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola di bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
 - vi. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan
- b) *Shooting* Menggunakan Ujung Sepatu
Teknik ini sama halnya dengan teknik *shooting* menggunakan punggung kaki, bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki

6) Teknik Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Komarudin (2011: 62) menyatakan bahwa “salah satu keterampilan dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala”. Menyundul bola ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol bola atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Pentingnya menyundul bola

dalam permainan futsal tidak seperti dalam permainan sepakbola *konvensional*, tetapi ada situasi ketika pemain perlu menggunakan teknik menyundul bola dari serangan lawan dan dalam menciptakan gol.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Sidiq Purnama (2016) penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan dan Penerapan Pelatih Sekolah Sepak Bola Tentang Progam Latihan FIFA 11+ di Kabupaten Sleman”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pengetahuan pelatih sepak bola tentang program latihan FIFA 11+ di Kabupaten Sleman sangat rendah sebesar 80% pelatih tidak pernah mendengar atau mengetahui program FIFA 11+, dan 20% mengetahui program FIFA 11+.
2. Penelitian yang dilakukan Amanda Ginta Oktivianingtyas (2018) penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli pada Progam Latihan Bola Voli di Kabupaten Banyumas”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pengetahuan pelatih bola voli tentang program latihan bola voli di Kabupaten Banyumas pada kategori cukup, yaitu sebesar 56,6% dan 43,75% yang memiliki pengetahuan kurang baik.

C. Kerangka Berfikir

Futsal menjadi olahraga yang sangat populer pada saat ini. Sebagai salah satu olahraga yang populer banyak sekali seseorang tertarik untuk menjadi seorang pelatih futsal. Sebagai pelatih futsal khususnya di SMA pencegahan cedera merupakan salah satu hal yang harus di perhatikan ketika latihan. Pencegahan cedera merupakan tanggung jawab pelatih untuk meminimalisir terjadinya cedera

yang dialami atletnya. Cidera olahraga akan mempengaruhi fisik dan mental atlet, sehingga tpermainanya tidak dapat berkembang secara maksimal.

Dalam proses latihan seorang pelatih harus mengetahui urutan-urutan apa saja yang akan diberikan pada saat latihan, mulai dari pemanasan, latihan inti hingga penutupan. Dalam pemanasan harus dilakukan dengan baik dan benar guna mempersiapkan otot-otot, meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan mental serta meminimalisir terjadinya cidera pada saat latihan. Tetapi banyak sekali pelatih yang tidak memperhatikan dan mengabaikan pemanasan dalam latihan

Pemanasan merupakan faktor awal dimana seorang atlet siap untuk melakukan aktifitas latihan, baik siap secara fisik maupun secara mental. Pelatih diharuskan mengerti proses pemanasan yang baik dan benar sesuai prinsip pemanasan dalam olahraga. Jika hal ini dapat diterapkan tidak dipungkiri atlet akan meraih prestasi secara maksimal. Garis besar dari uraian diatas adalah sebagai pelatih harus mengetahui pemanasan dalam olahraga futsal agar meminimalisir atlet mengalami cidera sehingga atlet dapat mencapai prestasi maksimal.

BAB III METEDOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Dalam Olahraga Futsal Di SMA Se-Kota Yogyakarta” adalah penelitian deskriptif. Arikunto (2006; 120), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *survey* dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Berdasarkan Arikunto (2006: 124), metode *survey* merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variabelnya adalah tingkat pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman dan ilmu pengetahuan, pelatih yang merupakan profesi yang diharapkan dapat memberikan pelayanan yang sesuai standar atau ukuran professional yang ada di SMA Kota Yogyakarta tentang pemanasan sebagai persiapan menjelang aktivitas dalam permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yaitu olahraga futsal. Agar tidak terjadi kesalahan maka definisi operasional variabelnya adalah kemampuan pelatih futsal tentang pemanasan dalam olahraga futsal di SMA se-Kota Yogyakarta.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Berdasarkan Arikunto (2006: 101) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan Sugiyono (2007: 55) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan pelatih tentang pemanasan dalam olahraga futsal di SMA se-Kota Yogyakarta.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 109). Berdasarkan Sugiyono (2007: 57) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Berdasarkan Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih futsal SMA di Kota Yogyakarta, (3) mantan pelatih futsal SMA Kota Yogyakarta, (4) guru olahraga yang melatih futsal SMA di Kota Yogyakarta, (5) sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler olahraga futsal.

D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

Arikunto (2006: 149), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat,

lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*). Tes pilihan ganda terdiri dari atas suatu keterangan atau pemberitahuan tentang suatu pengertian yang belum lengkap. Untuk melengkapinya harus memilih satu dari beberapa kemungkinan jawaban yang telah disediakan.

Berdasarkan Mahmud (2011: 184) tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut berdasarkan Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpulan data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Objektif, yaitu hasil yang dicapai menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- b. Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- c. Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstruksinya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- d. *Reliable*, yaitu derajat kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

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

- a. Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b. Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang dijadikan tes.
- c. Merumuskan tujuan instruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d. Menderatkan semua *indicator* dalam tabel persiapan yang memuat pula semua aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu.
- e. Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi.

- f. Menuliskan butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Instrumen dalam penelitian menggunakan soal pilihan ganda (*multiple choice*) pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Kisi-kisi instrumen pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Soal Kisi-kisi Uji Coba Instrument

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Dalam Olahraga Futsal di SMA se Kota Yogyakarta	Mengingat	Definisi Pemanasan	1,4,7
	Memahami	Tujuan Pemanasan	6,8,10,14
		Manfaat Pemanasan	
	Menerapkan	Teknik Pemanasan	9,11,13,16,17
	Menganalisis	Bentuk Pemanasan	3,18,19,22
	Mengevaluasi	Tipe Pemanasan	2,5,20,23
Menciptakan	Jenis Pemanasan	12,15,21	

2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument tes pilihan ganda dengan empat pilihan jawaban yaitu a,b,c,d sebagai teknik pengumpulan data. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data pelatih futsal SMA di Kota Yogyakarta.
- b. Peneliti menentukan jumlah pelatih yang menjadi subjek penelitian.

- c. Peneliti mengedarkan soal kepada responden dengan cara mengirim link google form melalui media sosial.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan soal dan melakukan transkrip atas hasil pengisian soal.
- e. Setelah proses pengkodean peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data.
- f. Setelah memperoleh data peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

E. Uji Coba Instrument

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari soal pilihan ganda yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpulan data yang baik. Berdasarkan Arikunto (2006: 184), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui reliabilitas. Uji coba dilakukan pada pelatih futsal SMAN 2 Ngaglik, SMA Budi Mulya 2, SMAN 1 Ngemplak, SMA Muhammadiyah Tempel, dan SMAN 1 Depok. Untuk mengetahui apakah instrumen itu baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Berdasarkan Arikunto (2010: 127) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrument dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data variable yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2010: 129). Perhitungan validitas menunjukan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Menggunakan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Sujarweni, 2007: 213). Perhitungannya menggunakan SPSS. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product*

moment pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan uji coba, menunjukkan bahwa terdapat 8 butir gugur, yaitu butir nomor 3, 5, 8, 9, 12, 14, 19, 23. Bukti yang gugur dapat dilihat pada lampiran 4. Sehingga didapatkan 15 butir valid dan digunakan untuk penelitian, hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrument Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Tingkat Pengetahuan Pelatih SMA Tentang Pemanasan Dalam Olahraga Futsal Kota Yogyakarta	Mengingat	Definisi Pemanasan	1,3
	Memahami	Tujuan Pemanasan	4,6
		Manfaat Pemanasan	
	Menerapkan	Teknik Pemanasan	5,7,8,10,11
	Menganalisis	Bentuk Pemanasan	12,22
	Mengevaluasi	Tipe Pemanasan	2,13,
	Menciptakan	Jenis Pemanasan	9,14

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum di uji. Realibilitas diperoleh menggunakan rumus *Alpha Cronbach*

(Arikunto, 2010: 136). Hasil perhitungan menggunakan bantuan program SPSS 23.0 for Windows Evaluation Version.

Hasil uji coba reliabilitas menunjukkan bahwa butir pertanyaan adalah *realible* 0,807. Setelah dilakukan validitas dan reliabilitas instrumen maka diperoleh butir-butir pertanyaan sebagai instrumen yang valid dan *realible*.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka dari itu analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Perhitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif presentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, pictogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, *standard deviasi*, dan presentase (Sugiyono, 2007: 37). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F: Frekuensi

N : Jumlah Responden (Sudjono, 2006)

Sehingga untuk mengukur hasil pengetahuan dapat dibagi dalam empat kategori sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian (Machfoedz, 2007 :52)

No	Interval	Kategori Pengetahuan
1	Apabila memiliki nilai benar 76 % - 100 %	Baik
2	Apabila memiliki nilai benar 56 % - 75 %	Cukup
3	Apabila memiliki nilai benar 40 % - 55 %	Kurang Baik
4	Apabila memiliki nilai benar < 40 %	Tidak Baik

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

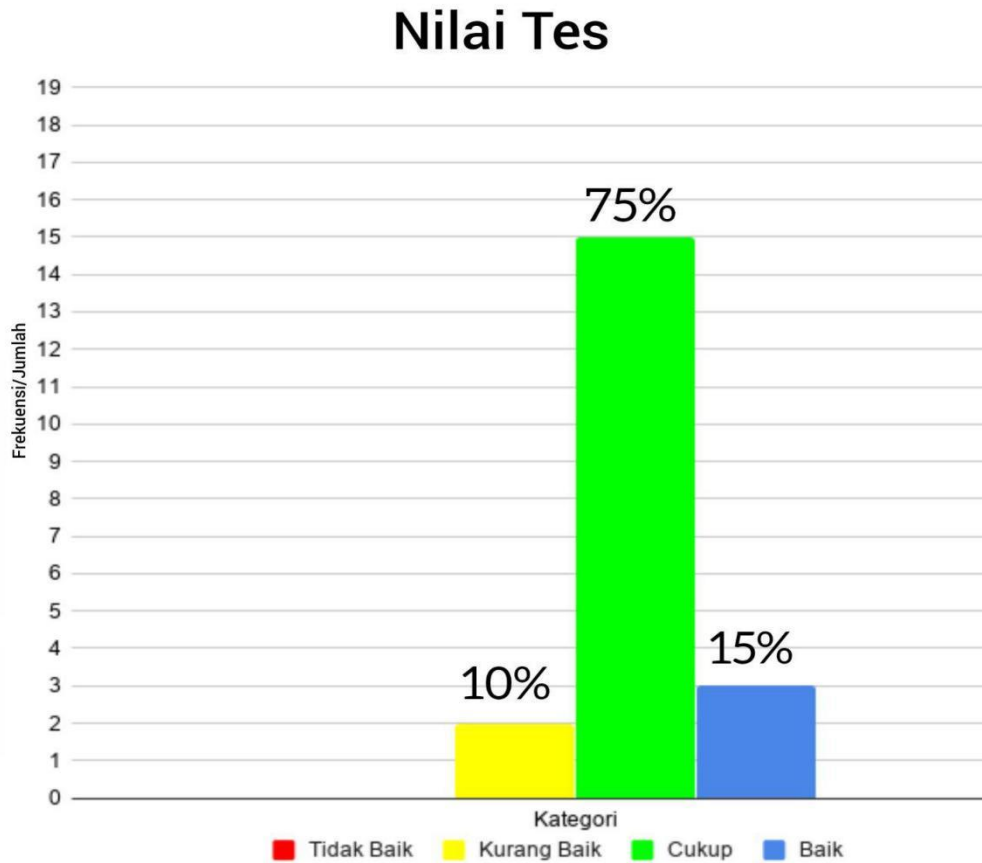
A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat pengetahuan pelatih futsal SMA Kota Yogyakarta tentang pemanasan secara keseluruhan diukur dengan soal pilihan ganda (*multiple choice*) yang berjumlah 15 butir pertanyaan. Hasil penelitian dari 20 Pelatih futsal SMA di Kota Yogyakarta diperoleh hasil skor minimum sebesar = 6; skor maksimum = 13; rerata = 9,8; modus 9; median 10; *standard deviasi* = 1,56. Deskripsi hasil penelitian tingkat pengetahuan pelatih SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian

Interval	Kategori	ekuensi/Jumlah	Persen (%)
76% - 100%	Baik	3	15%
56% - 75%	Cukup	15	75%
40% - 55%	Kurang Baik	2	10%
<40%	Tidak Baik	0	0
Jumlah		20	100%

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar ini:



Gambar 6. Diagram Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Dalam Olahraga Futsal Di SMA Se-Kota Yogyakarta.

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa 15% pelatih memiliki pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga futsal yang “baik”, 75% pelatih memiliki pengetahuan pemanasan dalam olahraga futsal yang “cukup”, 10% pelatih memiliki pengetahuan pemanasan dalam olahraga futsal yang “kurang baik”, dan tidak ada pelatih yang memiliki kategori yang tidak baik.

B. Pembahasan

Kota Yogyakarta memiliki populasi 11 SMA Negeri, 7 SMK Negeri dan 15 SMA/SMK Swasta. Penelitian ini hanya menggunakan sampel 20 Pelatih SMAN, SMKN dan SMA Swasta yang berada di wilayah Kota Yogyakarta dikarenakan tidak semua sekolah tingkat SMA/SMK/MA memiliki ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan *google form* dikarenakan peneliti ingin memanfaatkan media yang ada untuk lebih mudah dan cepat mengambil data, Berdasarkan data diatas dapat dianalisis bahwa hanya 15% pelatih memiliki tingkat pengetahuan baik dikarenakan pelatih tersebut memiliki pengalaman menjadi atlet futsal sampai tingkat nasional, sebesar 75% pelatih memiliki tingkat pengetahuan cukup, secara pengetahuan pelatih yang memiliki tingkat pengetahuan cukup lebih condong untuk ditingkatkan mejadi baik karena kebanyakan pelatih yang memiliki pengetahuan cukup sudah memiliki lisesnsi dan lulusan sarjana , dan 10% kurang baik sehingga harus ditingkatkan untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga futsal yang akan berdampak kepada atlet untuk lebih baik dalam berlatih atau kompetisi. Pelatih yang memiliki pengetahuan kurang baik kebanyakan masih muda, belum memiliki lisensi dan pengalaman. Nilai tertinggi 86,67 dengan jumlah benar 13 soal dari pelatih SMAN 4 Yogyakarta dengan lisensi LEVEL 1 AFC, nilai terendah 40 dengan jumlah benar 6 soal dari pelatih SMA Pangudi Luhur dikarenakan belum memiliki lisensi.

Beberapa soal memiliki tingkat kesalahan yang tinggi berada pada kategori kurang antaran lain pada nomor 10 dan 11 dengan diketahui sebagian besar pelatih salah menjawab pada nomor tersebut, diharapkan akan menjadi perhatian khusus

untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga futsal.

Indikator tersebut antara lain:

1. Fungsi gerakan *hip in – hip out* untuk pengenalan otot

Berdasarkan analisis diatas 75% pelatih SMA di Kota Yogyakarta belum menguasai pengetahuan tentang gerakan pemanasan *hip in – hip out*. Dalam gerakan *hip in – hip out* berfokus pada pengenalan otot paha dalam dan otot paha luar.

2. Durasi pemanasan ketika kompetisi/pertandingan

Berdasarkan analisis diatas 65% pelatih SMA di Kota Yogyakarta belum menguasai pengetahuan tentang durasi waktu pemanasan ketika akan kompetisi/pertandingan. Durasi pemanasan ketika akan melakukan kompetisi/pertandingan adalah 25 – 35 menit.

Hasil analisis soal yang memiliki tingkat kesalahan paling tinggi berada pada tingkat pengetahuan pelatih untuk menarapkan gerakan pemanasan dalam olahraga futsal.

Soal yang memiliki tingkat kebenaran paling tinggi berada pada nomor 2,3 dan 14. Dengan diketahui nomor soal yang memiliki tingkat kebenaran paling tinggi, itu berarti pelatih sudah cukup memiliki pengetahuan tentang definisi pemanasan dan jenis pemanasan.

Berdasarkan hasil analisis peneliti, faktor yang membuat pelatih SMA di Kota Yogyakarta memiliki pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga futsal yang cukup antara lain:

1. Faktor pengalaman

Pelatih futsal SMA di Kota Yogyakarta pada saat ini kurang memiliki pengalaman kompetisi. Hal itu terjadi dikarenakan sangat jarang sekali kompetisi futsal antar SMA/Sederajat dilaksanakan di Kota Yogyakarta dikarenakan sering terjadi kerusuhan ketika adanya kompetisi futsal.

2. Faktor pemerintah

Pemerintah di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta khususnya dinas pendidikan, dinas pemuda olahraga belum menyelesaikan masalah tentang kompetisi futsal yang ada di Kota Yogyakarta, mengingat tidak adanya kompetisi futsal akan berpengaruh terhadap pelatih futsal SMA di Kota Yogyakarta untuk terus memotivasi dirinya sendiri untuk berkembang.

3. Faktor Motivasi diri sendiri

Berdasarkan analisis yang saya lakukan banyak pelatih futsal SMA di Kota Yogyakarta yang mengikuti lisensi kepelatihan futsal yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya dalam melatih.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Dalam menyebarkan kuisisioner penelitian peneliti tidak dapat terjun dan mengawasi langsung ke responden penelitian disebabkan karena kendala jarak dan waktu yang tidak memungkinkan sehingga peneliti menyebarkan kuisisioner melalui sistem *google form*.

2. Penelitian menggunakan *google form* yang tidak menggunakan batas waktu, sehingga memungkinkan responden dapat mencari jawaban melalui banyak sumber yang ada.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diketahui tingkat pengetahuan pelatih SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal yaitu kategori baik sebesar 15%, kategori cukup sebesar 75%, kategori kurang baik sebesar 10%, dan kategori tidak baik sebesar 0%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal adalah cukup.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal.
2. Dari hasil soal yang sudah dikerjakan pelatih semakin tahu bahwa pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga futsal merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas bermain atlet..

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih sebaiknya memperluas pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga futsal dikarenakan merupakan salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas latihan dan bermain untuk atlet.

2. Bagi pelatih dapat meningkatkan pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga futsal melalui media sosial yang ada.

Bagi Asosiasi Futsal Kota Yogyakarta (AFK) dapat mengadakan pelatihan tentang pemanasan dalam olahraga futsal, untuk meningkatkan pengetahuan pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceng Rahmat. (2011). *Filsafat Ilmu Lanjutan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Andri Irawan. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendetan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY.
- Dwijowinoto., K. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan (Pate, Rotella, dan Me Clenaghan Terjemahan)*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Faridah Mulyaningsih, dkk. (2009). *Senam Irama*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hendrik. (2016). *Model Pemanasan Berbasis Gerak & Lagu bagi Anak Tuna Netra*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ibnu Purwanto. (2017). *Tingkat Pengetahuan Pemain di UKM Futsal UNY tentang Penanganan Dini Cedera dengan Metode RICE*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jalaluddin. (2013). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Justin Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Komarudin. (2011). *Psikologi Olahraga Latihan Ketrampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Krathwohl. (2007). *A Revision of Bloom's Taxonomy: An overview*. Theory into Practice.
- Machfoedz. (2007). *Teknik Membuat Alat Ukur Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Manual Book FIFA 11+. Di akses dari http://www.fmarc.com/downloads/workbook/11plus_workbook_e.pdf
- Mariyanto. (2010). *Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga*. SMART SPORT Jurnal Kepelatihan Olahraga Vol 3 No 2.
- Notoadmodjo. (2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Rusli Lutan. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sujarweni. (2007). *Panduan Mudah Menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Ardana Media.
- Sukmadinata. (2007). *Landasan Psikologo Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Susworo D.M., Saryono, & Yudanto. (2009). *Tes Futsal FIK Jogja*. Jurnal Iptek & Olahraga. VOL. 11, No. 2.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. Tahun 2005 Tentang SistemKeolahragaan Nasional. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RepublikIndonesia. Jakarta . 2007.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

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

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka melengkapi tugas Akhir Skripsi kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Maedar Rizaldy Pratama
NIM : 13601241016
Program Studi : PJKR
Judul : Tingkat Pengetahuan Pelatih SMA Di Kota
Yogyakarta Tentang Pemunasan Dalam Olahraga
Futsal

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : 22 Januari 2020 s.d 31 Januari 2020
Obyek/Tempat&Alamat : Pelatih Futsal SMA

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

Yogyakarta, 21-01-2020
Yang mengajukan

Maedar Rizaldy Pratama
NIM. 13601241016

Mengetahui:

Kaprodi PJKR

Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., AIFO
NIP. 196107211990011001

Dosen Pembimbing

Saryono, S.Pd. Jas., M.or.
NIP. 198110212006041001

Lampiran 2 . Instrumen Uji Coba

Butir Tes Uji Coba Penelitian

TES PENELITIAN

Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan dalam Olahraga Futsal di SMA se Kota Yogyakarta

A. Biodata Responden

Nama Lengkap :
Jenis Kelamin : L/P
Umur :
SMA yang dilatih :
Jenjang Pendidikan Terakhir :
Lisensi :

*Pengisian angket ini identitas tidak ditulis / dirahasiakan

B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d dengan menggunakan tanda (X) pada SOAL pilihan jawaban yang anda anggap benar.
2. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti, dan jangan mengosongkan jawaban.
3. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti.

C. Soal

1. Pengertian pemanasan (*Warm –up*) adalah...
 - a. Kegiatan berlatih yang disusun oleh pelatih untuk dijalankan atlet
 - b. Susunan kegiatan latihan yang dipimpin oleh pelatih
 - c. Materi yang diberikan pelatih untuk atlet selama proses latihan

- d. Kegiatan berlatih melatih yang sistematis agar diperoleh efisiensi dalam mencapai tujuan yang diinginkan
2. Serangkaian gerakan aktivitas fisik yang dilakukan dibagian awal latihan futsal sebelum melakukan latihan inti adalah...
 - a. *Warm-up*
 - b. *Dribbling*
 - c. *Heading*
 - d. *Shooting*
3. Dibawah ini yang merupakan manfaat *running shoulder contact* adalah...
 - a. Kecepatan
 - b. Kelincahan
 - c. Keseimbangan
 - d. Ketahanan
4. Contoh yang mendukung gerakan multi arah dalam olahraga futsal adalah...
 - a. Lari bolak-balik
 - b. Lari cepat kedepan
 - c. Melompat kedepan
 - d. Lari cepat mundur
5. Dibawah ini yang bukan tujuan *Warm-up* dalam olahraga futsal adalah...
 - a. Meningkatkan suhu tubuh
 - b. Meregangkan otot dan sendi
 - c. Meningkatkan koordinasi tubuh
 - d. Meningkatkan jam bermain atlet
6. Dibawah ini berapa durasi pemanasan ketika melakukan aktivitas aerobic ringan...
 - a. 2 menit

- b. 3 menit
 - c. 4 menit
 - d. 5 menit
7. Dibawah ini yang bukan manfaat dari warm-up adalah...
- a. Fisiologis
 - b. Psikologis
 - c. Idiologis
 - d. Pencegahan Cedera
8. Dibawah ini merupakan teknik pemanasan yang benar adalah...
- a. Tingkat pernafasan harus tinggi ketika melakukan pemanasan
 - b. Melakukan tingkat pemanasan dari yang tinggi ke tingkat yang rendah
 - c. Melakukan tingkat pemanasan dari yang rendah ke tingkat yang tinggi
 - d. Melakukan tingkat pemanasan yang sangat sulit
9. Dibawah ini yang bukan manfaat dari Warm-up dalam olahraga futsal adalah...
- a. Meningkatkan sistem neuromuskuler
 - b. Meningkatkan mental atlet
 - c. Mencegah resiko cedera
 - d. Mencegah aliran darah ke tubuh
10. Dibawah ini yang merupakan teknik pemanasan yang salah adalah...
- a. Pemanasan dilakukan dari intensitas rendah ke intensitas tinggi
 - b. Pemanasan dilakukan dari kepala ke kaki
 - c. Pemanasan dilakukan dari tingkat umum ke tingkat khusus
 - d. Pemanasan dilakukan dari tingkat mudah ke tingkat sulit

11. Dibawah ini yang merupakan gerakan pemanasan *running bounding* adalah...

a.



b.



12. Berikut ini yang merupakan jenis pemanasan pemanasan yang menggunakan gerakan tertentu sesuai olahraga yang dilakakuan adalah...
- a. Pemanasan pasif
 - b. Pemanasan literal
 - c. Pemanasan umum
 - d. Pemanasan khusus
13. Dibawah ini berapa durasi pemanasan ketika akan melakukan latihan...
- a. 0-5 menit
 - b. 10-20 menit
 - c. 25-35 menit
 - d. 35-45 menit
14. Berikut ini merupakan tujuan warm up adalah...
- a. Meningkatkan kekompakan tim
 - b. Meningkatkan suhu tubuh
 - c. Merngurangi kerja otot
 - d. Mengurangi suhu tubuh
15. Berikut ini yang dimaksut fase dinamis pada teknik pemanasan adalah...
- a. Pemanasan harus diselingi dengan istirahat dan variasi
 - b. Pemanasan harus komperhensif
 - c. Pemanasan harus berdampak pada kondisi mental
 - d. Pemanasan harus disesuaikan dengan kondisi pemain
16. Gambar dibawah ini merupakan gerakan pemanasan yang memiliki fungsi untuk otot...



- a. Otot paha atas dan paha bawah

- b. Otot paha dalam dan paha luar
- c. Otot paha atas dan paha dalam
- d. Otot paha bawah dan paha luar

17. Dibawah ini berapa durasi pemanasan ketikan akan melakukan kompetisi/pertandingan...

- a. 0-5 menit
- b. 10-20 menit
- c. 25-35 menit
- d. 35-45 menit

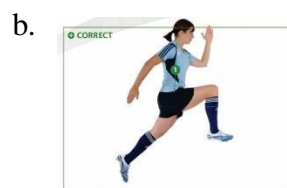
18. Contoh aktivitas aerobik ringan yang mendukung dalam gerakan pemanasan adalah...

- a. *Skipping* (Melompat dengan tali)
- b. *Jogging* (Lari santai)
- c. Melompat
- d. Jawaban semua benar

19. Berikut ini yang bukan merupakan gerakan linier dalam pemanasan adalah...

- a. Karioca
- b. *Shuffle lateral*
- c. *Sprint froward*
- d. Lompatan samping

20. Dibawah ini yang merupakan gerakan pemanasan running *hip-in hip-out*

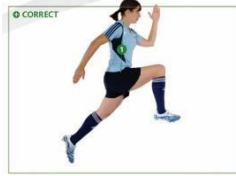




21. Dibawah ini gerakan pemanasan yang bukan untuk melatih lompatan adalah...



22. Gambar dibawah merupakan gerakan pemanasan yang dilakukan dengan berapa durasi waktu...



- a. 1-3 menit
- b. 3-5 menit
- c. 5-8 menit
- d. 8-10 menit

23. Berikut yang bukan manfaat gerakan pemanasan *running bounding-out* adalah...

- a. Kelenturan
- b. Lompatan
- c. Kekuatan
- d. Kelincahan

Lampiran 3. Data Hasil Coba

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Jumlah	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21
2	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	17
3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	18
4	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	15
5	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	8
Jumlah																									79

Lampiran 4. Validitas dan Reliabilitas

Reliability

Scale: ALL VARIABLE

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	5	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	5	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.807	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	15.0000	20.000	.875	.775
p2	15.0000	20.000	.875	.775
p3	15.4000	25.300	-.345	.836

p4	15.0000	20.000	.875	.775
p5	15.2000	24.200	-.148	.827
p6	15.0000	20.000	.875	.775
p7	15.0000	20.000	.875	.775
p8	15.4000	26.800	-.600	.848
p9	15.2000	24.200	-.148	.827

p10	15.0000	20.000	.875	.775
p11	15.0000	20.000	.875	.775
p12	15.2000	24.700	-.239	.831
p13	15.0000	20.000	.875	.775
p14	15.4000	25.300	-.345	.836
p15	15.0000	20.000	.875	.775
p16	15.0000	20.000	.875	.775
p17	15.0000	20.000	.875	.775
p18	15.0000	20.000	.875	.775
p19	15.4000	25.300	-.345	.836
p20	15.0000	20.000	.875	.775
p21	15.0000	20.000	.875	.775
p22	15.0000	20.000	.875	.775
p23	15.4000	27.300	-.681	.852

r tabel = 0,669

Jika corrected item total correlation < 0,669 , maka butir pertanyaan dinyatakan gugur sebanyak 8 butir.

Kuisoner Pemanasan Olahraga Futsal

Data anda akan dirahasiakan

* Wajib

1. Nama Lengkap *

2. Jenis Kelamin

3. Umur

4. SMA yang di latih

5. Pendidikan Terakhir

6. Lisensi|

7. Pengertian pemanasan "warm-up" adalah *

Tandai satu oval saja.

- Kegiatan berlatih yang disusun oleh pelatih untuk dijalankan atlet
- Susunan kegiatan latihan yang dipimpin oleh pelatih
- Materi yang diberikan pelatih untuk atlet selama proses latihan
- Kegiatan berlatih melatih yang sistematis agar diperoleh efisiensi dalam mencapai tujuan yang diinginkan

8. Serangkaian gerakan aktivitas fisik yang dilakukan dibagian awal latihan futsal sebelum melakukan latihan inti adalah *

Tandai satu oval saja.

- Warm-up
- Dribbling
- Heading
- Shooting

9. Contoh yang mendukung gerakan multi arah dalam olahraga futsal adalah *

Tandai satu oval saja.

- Lari bolak-balik
- Lari cepat kedepan
- Melompat kedepan
- Lari cepat mundur

10. Dibawah ini berapa durasi pemanasan ketika melakukan aktivitas aerobic ringan *

Tandai satu oval saja.

- 2 menit
- 3 menit
- 4 menit
- 5 menit

11. Dibawah ini yang bukan manfaat dari Warm-up dalam olahraga futsal adalah *

Tandai satu oval saja.

- Meningkatkan sistem neuromuskuler
- Meningkatkan mental atlet
- Mencegah resiko cedera
- Mencegah aliran darah ke tubuh

12. Dibawah ini yang merupakan teknik pemanasan yang salah adalah *

Tandai satu oval saja.

- Pemanasan dilakukan dari intensitas rendah ke intensitas tinggi
- Pemanasan dilakukan dari kepala ke kaki
- Pemanasan dilakukan dari tingkat umum ke tingkat khusus
- Pemanasan dilakukan dari tingkat mudah ke tingkat sulit

13. Dibawah ini yang merupakan gerakan pemanasan "running bounding" adalah *

Tandai satu oval saja.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

14. Dibawah ini berapa durasi pemanasan ketika akan melakukan latihan *

Tandai satu oval saja.

0-5 menit

10-20 menit

25-35 menit

35-45 menit

15. Berikut ini yang dimaksud fase dinamis pada teknik pemanasan adalah *

Tandai satu oval saja.

- Pemanasan harus diselingi dengan istirahat dan variasi
- Pemanasan harus komperhensif
- Pemanasan harus berdampak pada kondisi mental
- Pemanasan harus disesuaikan dengan kondisi pemain

16. Gambar dibawah ini merupakan gerakan pemanasan yang memiliki fungsi untuk otot *



Tandai satu oval saja.

- Otot paha atas dan paha bawah
- Otot paha dalam dan paha luar
- Otot paha atas dan paha dalam
- Otot paha bawah dan paha luar

17. Dibawah ini berapa durasi pemanasan ketikan akan melakukan kompetisi/pertandingan *

Tandai satu oval saja.

- 0-5 menit
- 10-20 menit
- 25-35 menit
- 35-45 menit

18. Contoh aktivitas aerobik ringan yang mendukung dalam gerakan pemanasan adalah *

Tandai satu oval saja.

- Skipping (Melompat dengan tali)
- Jogging (Lari santai)
- Melompat
- Jawaban semua benar

19. Dibawah ini yang merupakan gerakan pemanasan "running hip-in hip-out" adalah *

Tandai satu oval saja.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

20. Dibawah ini gerakan pemanasan yang bukan untuk melatih lompatan adalah *
- Tandai satu oval saja.*



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

21. Gambar dibawah merupakan gerakan pemanasan yang dilakukan dengan berapa durasi waktu *



Tandai satu oval saja.

- 1-3 menit
- 3-5 menit
- 5-8 menit
- 8-10 menit

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formlir

Lampiran 6. Hasil Penelitian

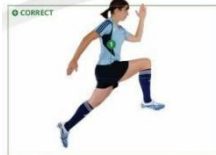
Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah	%
1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	9	60
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	13	86.66667
3	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	11	73.33333
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	12	80
5	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	10	66.66667
6	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	9	60
7	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8	53.33333
8	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	11	73.33333
9	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	12	80
10	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	6	40
11	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	10	66.66667
12	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	10	66.66667
13	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	9	60
14	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	9	60
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	11	73.33333
16	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	10	66.66667
17	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	10	66.66667
18	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	9	60
19	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	9	60
20	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	9	60
Jumlah																	

Lampiran 7.
Dokumentasi Saat Peneliti Mengolah Data



Lampiran 8.
Kunci Jawaban

1. D – Kegiatan berlatih melatih yang sistematis agar diperoleh efisiensi dalam mencapai tujuan yang diinginkan.
2. A – *Warm-up*
3. A – Lari bolak-balik
4. D – 5 menit
5. D – Mencegah aliran darah ke tubuh
6. C - Pemanasan dilakukan dari tingkat umum ke tingkat khusus
7. B



8. B – 10 – 20 menit
9. B – Pemanasan harus komperhensif
10. C – Otot paha atas dan paha dalam
11. C - 25-35 menit
12. D – Jawaban semua benar

13. D



14. D



15. A – 1-3 menit