

**PENGEMBANGAN BUKU SAKU PENCEGAHAN CEDERA
MENGUNAKAN METODE PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH
SEPAKBOLA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Ayatulloh Harir Setiawan

NIM 17602241026

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2022

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ayatulloh Harir Setiawan

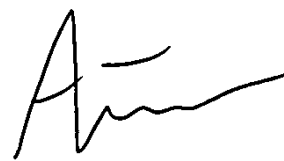
NIM : 17602241026

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengembangan Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan
Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepengetahuan 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, Desember 2021



Ayatulloh Harir S

NIM 17602241026

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi
PENGEMBANGAN BUKU SAKU PENCEGAHAN CEDERA MENGGUNAKAN
METODE PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH SEPAKBOLA

Disusun Oleh:

Ayatulloh Harir Setiawan
NIM. 17602241026

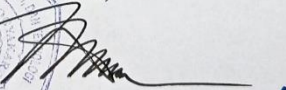
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 13 Januari 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		20-01-2022
Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or. Sekretaris		20-01-2022
Dr. Nawan Primasoni, M.Or. Penguji		19-01-2022

Yogyakarta, Januari 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

**PENGEMBANGAN BUKU SAKU PENCEGAHAN CEDERA
MENGUNAKAN METODE PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH
SEPAKBOLA**

Oleh :

Ayatulloh Harir Setiawan

Nim. 17602241026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pedoman pemanasan FIFA 11+ berupa buku saku yang berisi pedoman pelaksanaan metode pemanasan FIFA 11+, cara melakukan gerakan, manfaat dari tiap gerakan serta gerakan-gerakan yang biasanya salah dalam melakukan. Selain itu, buku saku ini diharapkan layak digunakan di Lampung Timur, dimana pelatih masih menggunakan cara tradisional dalam melatih atau membawa kertas catatan dilapangan

FIFA 11+ dikembangkan oleh F-MARCH dengan bentuk awal adalah video gerakan berbahasa Inggris dan dikembangkan menjadi file PDF dan juga poster berbahasa Inggris. Video dan poster atau pdf berbahasa Inggris masih belum dapat diterima dengan baik bagi pelatih sepakbola di kecamatan Purbolinggo, karena kebanyakan pelatih kurang fasih berbahasa Inggris dan masih menggunakan cara tradisional dalam melatih atau membawa kertas ke lapangan. Dengan adanya buku saku ini diharapkan memudahkan pelatih dalam pemberian materi FIFA 11+.

Hasil penelitian menunjukkan Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ dikategorikan “Layak” untuk di gunakan oleh pelatih setelah melalui uji coba ahli dan uji coba kelompok. Hasil persentase validasi dari ahli materi 100% dan ahli media 95%. Lalu persentase hasil uji coba kelompok kecil sebanyak 86% dan uji coba kelompok besar 84%, sehingga buku ini layak untuk digunakan. Dengan demikian Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola dinyatakan layak untuk digunakan sebagai media, referensi, dan panduan bagi pelatih maupun pemain sepakbola.

Kata Kunci : Buku Saku, Metode Pemansan, FIFA 11+

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGEMBANGAN BUKU SAKU PENCEGAHAN CEDERA MENGUNAKAN METODE PEMANASAN FIFA 11+ UNTUK PELATIH SEPAKBOLA

Disusun Oleh:

Ayatulloh Harir Setiawan

Nim 17602241026

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, Desember 2021

Mengetahui

Disetujui

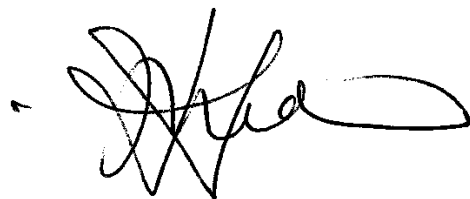
Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.

NIP. 196004071986012001



Drs. Herwin, M.Pd.

NIP. 196502021993121001

MOTTO

1. “Melihat mimpi kita terwujud itu memang sangat menyenangkan, tapi bisa hidup untuk hari ini pun itu sudah cukup.” (Portgas D Ace)
2. “Janganlah kamu mengucapkan perkataan yang engkau sendiri tak suka mendengarnya jika orang lain mengucapkannya kepadamu.” (Ali bin Abi Thalib)
3. “Syukuri yang telah didapatkan sampai saat ini, kebahagiaan adalah bonus kerja keras kita oleh Allah SWT. untuk kita syukuri kembali.” (Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Karya ini saya persembahkan untuk bapak saya yang bernama Suharyono dan mamak saya yang bernama Unayah atas dukungannya baik moral ataupun material selama ini kepada saya serta doa yang selalu dipanjatkan untuk kelancaran dan keberhasilan dalam menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Ucapan terimakasih tak akan cukup untuk membalas apa yang telah diberikan kepada saya, oleh karenanya saya persembahkan hasil skripsi ini kepada kedua orang tua saya. Walaupun hasil ini tidak akan membalas apapun yang telah diberikan kepada saya, setidaknya hasil ini akan membuat mereka merasa bangga.
2. Kepada Sri Handayani yang telah mensupport saya selama perkuliahan sampai dengan penyusunan skripsi ini. Mendukung dan membantu saya dalam penyusunannya dan motivasi untuk segera menyelesaikannya.
3. Kepada rekan rekan saya yang telah membantu serta memberikan dukungan dalam penyelesaian tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengembangan Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola” dapat disusun sesuai harapan. Penyusunan skripsi ini mengalami beberapa kendala tentunya. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Herwin, M.Pd, selaku dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
2. Dr. Nawan Primasoni, M.Or. dan Drs. Subagyo Irianto, M.Pd selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksanan sesuai dengan tujuan.
3. Dr. Nawan Primasoni, M.Or. selaku ketua penguji, Dr. Tri Hadi Karyono, M.Or. selaku sekretaris, dan Drs. Herwin, M.Pd. selaku moderator yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. Selaku ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
6. Bapak Suparwan, S.Pd, M.Pd. selaku kepala sekolah SMA N 1 Purbolinggo yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan TAS ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 7 Januari 2022

Ayatulloh Harir Setiawan

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan	5
G. Manfaat Penelitian	5
<u>BAB II KAJIAN TEORI</u>	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Pengembangan	7
2. Media Pembelajaran	7
3. Hakikat Buku Saku	8
4. Pengertian Sepakbola dan Cedera Olahraga.....	10
5. Program Pemanasan FIFA 11+.....	14
6. Produk Buku Saku FIFA 11+	16
B. Penelitian yang Relevan.....	33
C. Kerangka Berfikir	35
D. Pertanyaan Penelitian.....	36
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	
A. Desain Penelitian	37
B. Prosedur Penelitian	38
1. Analisis Media yang Akan Digunakan	39
2. Mengembangkan Produk Awal	40
3. Validasi Ahli dan Revisi	40
4. Uji Coba Kelompok Kecil dan Revisi Produk.....	41
5. Uji Kelompok Besar dan Produk Akhir.....	42
6. Produk Hasil Pengembangan	43

C. Subjek Penilaian Produk	43
1. Subjek Penilaian Produk Akhir.....	43
2. Subjek Uji Coba Produk Akhir.....	44
3. Observasi	44
4. Kuisisioner/Angket Menggunakan <i>Google Form</i>	45
D. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Produk.....	52
B. Hasil Penelitian	53
1. Data Validasi Ahli	53
2. Uji Coba Produk	56
3. Revisi dan Produk Akhir.....	58
4. Analisa Data.....	61
C. Pembahasan	62
D. Analisis Kelebihan dan Kekurangan Buku Saku.....	65
E. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Running Straight Ahead (FIFA.COM).....	17
Gambar 2. Running Hip Out (FIFA.COM).....	18
Gambar 3. Running Hip In (FIFA.COM)	18
Gambar 4. Running Circling Partner (FIFA.COM)	19
Gambar 5. Running Jumping With Shoulder Contact (FIFA.COM)	19
Gambar 6. Running Quick Forwards And Backwards Sprints (FIFA.COM).....	20
Gambar 7. The Bench Static (FIFA.COM).....	21
Gambar 8. Alternate Legs (FIFA.COM).....	21
Gambar 9. One Leg Lift and Hold (FIFA.COM).....	22
Gambar 10. Sideways Bench Static (FIFA.COM).....	23
Gambar 11. Raise and Lower Hip (FIFA.COM)	23
Gambar 12. Sideways Bench With Leg Lift (FIFA.COM).....	24
Gambar 13. Hamstring (FIFA.COM)	25
Gambar 14. Hold The Ball (FIFA.COM)	25
Gambar 15. Throwing Ball Partner (FIFA.COM)	26
Gambar 16. Test Your Partner (FIFA.COM).....	27
Gambar 17. Squats With Toe Raise (FIFA.COM).....	27
Gambar 18. Squats Walking Lunges (FIFA.COM)	28
Gambar 19. Squats One-Leg (FIFA.COM)	29
Gambar 20. Vertical Jumps (FIFA.COM)	30
Gambar 21. Lateral Jumps (FIFA.COM).....	30
Gambar 22. Box Jumps (FIFA.COM)	31
Gambar 23. Running Across the pitch (FIFA.COM).....	32
Gambar 24. Running Bounding (FIFA.COM).....	32
Gambar 25. Running Plant and Cut (FIFA.COM).....	33
Gambar 26. Prosedur Penelitian Puslitjaknov (Puslitjaknov 2008)	38
Gambar 27. Gambar cover sebelum revisi.....	58
Gambar 28. Gambar cover setelah revisi	58
Gambar 29. Daftar isi Sebelum Revisi.....	59
Gambar 30. Daftar isi Setelah Revisi.....	59
Gambar 31. Desain isi sebelum Revisi	60
Gambar 32. Desain Isi Setelah Revisi.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rating Scale	46
Tabel 2. Angket Penilaian Ahli Media.....	47
Tabel 3. Angket Penilaian Ahli Materi	48
Tabel 4. Angket Uji Coba Produk.....	49
Tabel 5. Kategori Persentase Kelayakan.....	50
Tabel 6. Hasil Validasi Ahli Materi	54
Tabel 7. Hasil Validasi Ahli Media.....	55
Tabel 8. Hasil Uji Coba Produk Kelompok Kecil	56
Tabel 9. Hasil Uji Coba Produk Kelompok Besar	57
Tabel 10. Ringkasan Penjelasan Produk	62
Tabel 11. Hasil Uji Coba Produk Kelompok Kecil	64
Tabel 12. Hasil Uji Coba Produk Kelompok Besar	64
Tabel 13. Kelebihan dan Kekurangan Produk	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 2. Surat Kegiatan Penelitian (Uji Coba Kelompok Kecil).....	74
Lampiran 3. Surat Kegiatan Penelitian (Uji Coba Kelompok Besar)	75
Lampiran 4. Validasi Ahli Materi	76
Lampiran 5. Validasi Ahli Media.....	77
Lampiran 6. Cover Buku Saku.....	78
Lampiran 7. Daftar Pertanyaan Google Form.....	79
Lampiran 8. Daftar Nama Responden.....	82
Lampiran 9. Data Hasil Uji Coba.....	84
Lampiran 10. Dokumentasi.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola menurut Subagyo Irianto (2010:3). Menurut Herwin (2004:78) sepakbola adalah permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Banyak terjadi body contact antar pemain yang bisa menyebabkan cedera.

Persatuan Asosiasi Sepakbola Eropa (UEFA), pada Liga Champions (musim 2001 - 2002 sampai musim 2011 - 2012), ada 24 tim sepakbola dari 9 negara Eropa melaporkan 8029 cedera karena padatnya waktu pertandingan dan latihan. *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) selaku badan tertinggi sepakbola membentuk *Medical and Research Center* (F-MARC) untuk menangani permasalahan cedera yang terjadi dan F-MARC membentuk suatu program pencegahan cedera yang diberi nama FIFA 11+.

FIFA 11+ memiliki total 15 gerakan latihan, dan digunakan sebelum latihan inti. Latihan ini didasarkan pada tiga modul latihan utama, yaitu: sesi lari dan peregangan aktif, sesi penguatan *core* dan kaki, dan sesi perubahan posisi dengan kecepatan tinggi. Fokus utama dari latihan ini adalah untuk memperkuat otot inti dan kaki, dan untuk meningkatkan koordinasi,

keseimbangan. Latihan ini berguna untuk mengurangi resiko cedera bagi para pemain.

Penelitian Oluwatiyosi Owoeye (2014), melibatkan 416 pemain sepakbola dari 20 tim selama 6 bulan untuk menguji efek FIFA 11+. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, satu kelompok menerapkan metode pemanasan FIFA 11+ dan kelompok lainnya menggunakan pemanasan konvensional. Program diterapkan sebelum latihan dan pertandingan. Setelah 6 bulan, evaluasi menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan pemanasan FIFA 11+ mengalami presentase cedera 41% lebih rendah dari kelompok yang menggunakan pemanasan konvensional, dan 48% cedera *ekstremitas* lebih rendah dari kelompok satunya.

Produk awal metode pemanasan FIFA 11+ berupa video berbahasa Inggris dan dikembangkan menjadi file PDF dan poster yang masih menggunakan bahasa Inggris. Melalui survey singkat yang dilakukan peneliti, masih banyak pelatih di kabupaten Lampung Timur yang kurang memperhatikan pemanasan para atletnya. Akibatnya sering terjadi cedera karena kurangnya kesiapan otot dalam melakukan latihan atau pertandingan. Pelatih masih menggunakan pemanasan konvensional yang gerakannya berdasarkan pengalaman yang terus di ulang, lalu masih banyak pelatih melepaskan atletnya untuk melakukan pemanasan sendiri, karena tidak adanya panduan yang jelas dalam melakukan pemanasan.

Melalui survey singkat yang dilakukan peneliti, diperlukannya pedoman media cetak sebagai sarana informasi dan panduan dalam penerapan

metode pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola di kabupaten Lampung Timur. Produk awal program pemanasan FIFA 11+ berbentuk video berbahasa Inggris, kemudian dikembangkan menjadi poster dan PDF berbahasa Inggris, namun informasi tersebut harus dilihat langsung oleh pelatih menggunakan komputer, laptop, atau hp, yang dimana alat tersebut masih belum dipakai pelatih saat di lapangan, karena pelatih masih menggunakan cara tradisional dalam melatih yaitu membawa kertas dan mencatatnya disana, maka media berupa buku sebagai pegangan pelatih dilapangan sangat sesuai dengan situasi yang ada di tempat penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk membuat media gambar yang berbentuk buku saku, yaitu buku saku pencegahan cedera FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola. Materi yang ada didalam buku saku dibuat agar mudah dipahami dan mempunyai bentuk yang efisien serta praktis dibawa karena ukurannya yang tidak besar dan mudah dibawa kemana-mana.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Banyak pelatih di Lampung Timur kurang memperhatikan pemanasan yang dilakukan atletnya
2. Kurangnya pedoman pemanasan FIFA 11+ yang dapat di gunakan di lapangan.
3. Pelatih masih menggunakan cara tradisional dalam melatih yaitu menggunakan catatan berupa kertas dan buku di lapangan.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini haruslah dibatasi, agar penelitian yang dilakukan mahasiswa dapat fokus dan tidak meluas. Adapun penelitian ini akan dibatasi pada pemahaman pemanasan untuk mencegah cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ serta pedoman pelaksanaan yang benar menggunakan media buku saku.

D. Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang

Dari beberapa hal yang telah dikemukakan pada latar belakang, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah pemanasan FIFA 11+ dapat mengurangi resiko cedera pemain sepakbola?
2. Apakah buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ layak untuk di gunakan di Lampung Timur?
3. Apakah buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih di Lampung Timur?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Memberikan pedoman pemanasan FIFA 11+ yang dapat mengurangi resiko cedera pada pemain sepakbola amatir usia 14 tahun ke atas.

2. Mendapatkan hasil kelayakan dari Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola berdasarkan ahli dan uji coba agar layak digunakan di Lampung Timur.
3. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih tentang pedoman pemanasan FIFA 11+ menggunakan buku saku ini.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifikasi produk yang dihasilkan penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut :

1. Produk yang dihasilkan adalah media belajar berupa buku saku yang berisi mengenai macam-macam gerakan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola disertai dengan gambar
2. Terdapat gambar, uraian gerakan dan manfaat dari gerakan FIFA 11+
3. Aspek fisik buku sebagian berikut:
 - Berukuran 10 cm x 16 cm
 - Jenis kertas cover (*Ivory*)
 - Jenis kertas halaman (*Art paper*)
 - Jumlah halaman 65 halaman
 - Jenis tulisan *Times New Roman* dengan ukuran 12

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Apabila produk Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pleatih Sepakbola dapat mempermudah pelatih

sepakbola dalam penerapan latihan pemanasan FIFA 11+ bagi pemainnya, diharapkan produk buku saku ini dapat menambah ilmu dan pedoman didalam dunia pendidikan maupun kepelatihan pada olahraga sepakbola khususnya di Lampung Timur dan Indonesia pada umumnya, juga memberi memberi informasi bagi penelitian yang sejenis guna menyempurnakan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Pelatih Sepakbola

- 1) Memudahkan pelatih dalam mempraktekkan latihan pemanasan FIFA 11+ kepada pemain di tim nya masing-masing.
- 2) Media ini dapat menjadi salah satu pedoman pelatih dalam melaksanakan kegiatan pelatihan sepakbola pada saat melakukan pemanasan sebelum latihan ataupun pertandingan.

b) Bagi Pemain Sepakbola

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

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Pengembangan

Menurut Iskandar Wiryokusumo (2011), pengembangan merupakan upaya pendidikan formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, teratur, berencana, terarah, dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, membimbing, mengembangkan, menumbuhkan suatu dasar kepribadian yang selaras, seimbang, berpengetahuan, keterampilan sesuai dengan bakat, keinginan serta kemampuan, sebagai bekal atas prakarsa sendiri untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan diri ke arah tercapainya martabat, mutu dan kemampuan manusiawi yang optimal serta pribadi mandiri.

Menurut Seels & Richey (1994) pengertian penelitian pengembangan di artikan sebagai suatu analisis sistematis terhadap perancangan, pengembangan dan evaluasi, proses dan produk pembelajaran yang harus memenuhi kriteria efektifitas, validitas, dan kepraktisan.

2. Media Pembelajaran

Kata media dalam bahasa Arab adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan (Azhar Arsyad, 2011: 3). Media adalah alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi, yang terdiri antara lain buku, taperecorder, kaset, video kamera, video recorder, film, slide, foto, gambar, grafik, televisi, dan komputer (Gagne dan Briggs dalam Azhar

Arsyad, 2011 : 4. Menurut Gerlach dan Ely dalam Wina Sanjaya (2008: 163) secara umum media meliputi orang, bahan, peralatan, atau kegiatan yang menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Berdasarkan dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah perantara pengajar untuk menyampaikan suatu informasi atau materi pembelajaran dengan mudah melalui bukti fisik berupa buku, tape reco

order, kaset, video, film, slide, foto, gambar, grafik, televise, dan computer ke peserta didik.

3. Hakikat Buku Saku

Menurut Setyono, dkk (2013) buku saku bisa diartikan sebagai buku yang ukurannya kecil, ringan, mudah dibawa kemana-mana, dan bisa dibaca kapan saja. Sedangkan menurut Ranintya Meikahana dan Erwin Setyo Kriswanto (2015) menjelaskan bahwa buku saku adalah buku berukuran kecil yang berisi tulisan dan gambaran berupa penjelasan yang dapat mengarahkan atau memberikan petunjuk mengenai pengetahuan dan mudah untuk dibawa kemana-mana.

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa buku saku merupakan buku berukuran kecil, dapat dimasukkan ke saku, mudah di bawah kemana-mana, dan bisa dibaca kapan saja yang dimana berisikan materi berupa gambar dan penjelasan.

a) Tujuan, Fungsi, dan Kegunaan Buku Saku

Penyusunan Penyusunan buku saku ini merupakan adaptasi dari modul, sedangkan fungsi, tujuan, dan kegunaan buku saku menurut Andi Prastowo (2013 :107 - 109) adalah sebagai berikut:

1) Tujuan

Agar peserta didik dapat belajar secara mandiri dengan atau tanpa bimbingan pendidik atau guru, agar peran pendidik tidak terlalu dominan dalam kegiatan pembelajaran, melatih kejujuran peserta didik, mengakomodasi berbagai tingkat dan kecepatan belajar peserta didik.

2) Fungsi

Sebagai bahan ajar mandiri, pengganti fungsi pendidik, sebagai bahan rujukan bagi peserta didik.

3) Kegunaan

Kegunaan dalam proses pembelajaran antara lain sebagai penyedia informasi dasar, sebagai bahan instruksi atau petunjuk bagi peserta didik, serta sebagai bahan pelengkap dengan ilustrasi dan foto yang komunikatif.

b) Kelebihan buku saku

Beberapa buku saku menurut Zainudin Arif dan W.P. Napitupulu (1997: 39) adalah:

1. Dapat secara aktif membantu proses belajar mandiri. Siswa dapat menggunakan pada waktu, tempat dan kesempatan yang mereka miliki, dapat dibaca berulang-ulang jika diperlukan.

2. Lebih mudah dibawa dan diproduksi.
3. Dapat meliputi bidang pengetahuan yang lebih luas dan dapat mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan.
4. Meningkatkan pemahaman dan penalaran.

c) Kelemahan buku saku

Kelemahan yang terdapat dalam media cetak menurut Dina Indriana (2011 : 64) adalah sebagai berikut:

- 1) Proses pembuatannya membutuhkan waktu yang cukup lama.
- 2) Bahan cetak yang tebal dapat mengurangi minat baca atlet, pelatih dan masyarakat umum.
- 3) Bahan cetak akan mudah rusak dan sobek apabila penjilidan kurang bagus

Kemudian menurut Hujair AH Sanaky (2013 : 21) mengemukakan bahwa penyediaan bahan pembelajaran cetak memerlukan waktu yang cukup lama.

4. Pengertian Sepakbola dan Cedera Olahraga

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola menurut Subagyo Irianto (2010:3). Menurut Herwin (2004:78) sepakbola adalah permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur seperti fisik, tektik, taktik, dan mental.

Menurut Rohim (2008 : 1-2), sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan juga mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, mental dan fisik yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok, dan beregu untuk menentukan penampilan kita dilapangan. Karena hal tersebut, resiko cedera terjadi akan semakin besar kemungkinannya untuk terjadi.

menurut Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi (2009: 45) menjelaskan bahwa cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, merah, panas, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada bagian otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebih atau kecelakaan.

Sadigursky dkk. dalam Ilmu Olahraga BMC, Kedokteran dan Rehabilitasi (2017, 9:18) cedera terbanyak (60 - 90%) terjadi di tungkai bawah, terutama pergelangan kaki, lutut (*ligamentum cruciatum anterior*), dan paha (paha depan dan belakang). Ini adalah cedera non-kontak yang terjadi tanpa dampak pada pemain, termasuk keseleo, tegang, dan memar yang terutama mempengaruhi otot paha dan betis serta sendi pergelangan kaki dan lutut.

Menurut Mirkin, Gabe and Hoffman, Marshall (1984: 150), Terdapat 2 faktor penyebab cedera, yaitu *eksternal*, meliputi jenis latihan, permukaan lapangan, perlengkapan, lingkungan, dan jenis pertandingan. *Internal* meliputi

ketidakseimbangan otot, kurangnya *fleksibilitas*, kekurangan *elektrolit*, latihan yang berlebih, kondisi fisik, dan kurangnya pemanasan.

Menurut Garrison, Susan J. (1995: 320) cedera dapat disebabkan unsur-unsur yang sudah ada dalam diri atlet tersebut. Hal ini meliputi kelemahan jaringan, kurangnya fleksibilitas atau kelebihan beban, kesalahan biomekanika, maupun kemampuan kerja dan gaya bermain.

Menurut Hardianto Wibowo. (1995: 16), cedera ringan biasanya sembuh dengan dengan cepat menggunakan metode R.I.C.E atau istirahat, es, kompres, dan *elevasi*. Selain mengatasi, terdapat cara untuk mencegah teradinya cedera, salah satunya adalah dengan metode pemanasan.

Menurut Alanazi (2016), pemanasan adalah upaya untuk menaikkan suhu badan yang optimal, menghindari cedera otot serta menyiapkan tubuh terhadap latihan yang akan dilakukan. Menurut Takizawa (2012: 455) Pemanasan pada umumnya dilakukan sebelum latihan atau aktivitas fisik dengan keyakinan bahwa latihan ini akan meningkatkan kinerja latihan dan mencegah atau meminimalisir cedera yang kemungkinan timbul.

Tujuan pemanasan untuk meningkatkan suhu badan dan otot secara optimal, meregangkan otot-otot serta melemaskan persendian. Pemanasan yang tidak maksimal akan membuat otot dan sendi menjadi tidak bekerja secara optimal. Berbagai organ tubuh harus menyesuaikan diri sesuai dengan kondisi eksternal di sekitarnya yang terkait dengan kinerja pemain yang mengharuskan

pemain untuk meningkatkan upaya dan gerakannya secara bertahap hingga dia mencapai tingkat *implementasi* dan kinerja yang tinggi (Alanazi, 2016)

a) Bentuk-bentuk Pemanasan (*Warm-up*)

Bentuk-bentuk pemanasan dapat dikelompokkan dalam tiga kategori (Alter, 2018), diantaranya:

1. *Passive Warm-up*

Warm-up disini melibatkan berbagai peralatan dengan beberapa cara dari luar untuk menaikkan temperatur tubuh, termasuk di dalamnya *diatermi* pemanasan yang ditempelkan, mandi uap, mandi sauna dan pancuran panas atau mandi air panas.

2. *General Warm-up*

General warm-up adalah pemanasan yang umumnya sering digunakan dalam berbagai macam olahraga. Pemanasan ini meliputi gerakan *calisthenics* atau gerakan motorik yang dilakukan hanya dengan berat tubuh sendiri, jalan cepat, jogging, dan lompat tali. Proses 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.

3. *Formal Warm-up*

Formal warm-up meliputi gerakan yang menirukan gerakan-gerakan dalam aktivitas olahraga yang sesungguhnya, dengan intensitas

yang berkurang. contoh: pemain sepakbola, melakukan gerakan passing menggunakan bola atau *juggling* untuk mempersiapkan diri dengan latihan. Tujuannya untuk meningkatkan temperatur bagian tubuh (terutama pada otot dan jaringan penghubungnya) yang langsung terlihat pada aktivitas tersebut. Pemanasan khusus juga memungkinkan pengulangan gerakan yang akan dipakai dalam otot syaraf tersebut, sehingga sangat bermanfaat untuk penampilan fisik yang melibatkan ketremampilan atau koordinasi khusus.

5. Program Pemanasan FIFA 11+

FIFA 11+ adalah sebuah program latihan pemanasan yang dikembangkan oleh F-MARCH bekerjasama dengan *Santa Monica Sport Medicine* (SMSMF), dan *Oslo Sports Trauma and Research Center* (OSTRC), sebagai program pemanasan lengkap yang mencakup *dynamic stretching*, kekuatan, keseimbangan, dan *power* untuk mencegah terjadinya cedera kepada pemain amatir sepakbola berusia 14 tahun ke atas.

Misi F-MARC adalah untuk melindungi kesehatan pemain sepak bola wanita dan pria di semua tingkat keterampilan serta untuk mempromosikan sepak bola sebagai kegiatan rekreasi yang meningkatkan kesehatan. Para ahli F-MARC memulai dan melaksanakan proyek-proyek bekerjasama dengan kelompok penelitian di seluruh dunia, sehingga memberikan bukti ilmiah untuk memfasilitasi pengambilan keputusan Komite Eksekutif FIFA, Komite Sepak Bola FIFA dan Strategis FIFA serta Dewan Asosiasi Sepak Bola Internasional (IFAB).

Kampanye nasional bagi seluruh pelatih sepakbola di Swiss untuk menerapkan program The 11 ini ternyata mampu menurunkan angka kejadian cedera pemain sepakbola amatir secara signifikan. The 11 telah dikembangkan lebih lanjut pada tahun 2006 menjadi program yang lebih *komprehensif* menjadi FIFA 11+. Studi penelitian klinis utama telah dengan jelas menunjukkan bahwa *implementasi* yang konsisten dari FIFA 11+ dapat menyebabkan pengurangan cedera sebesar 30-50%.

Penelitian yang dilakukan dibagi menjadi 4 langkah, yaitu; pertama, memilih dan menentukan jenis cedera yang harus dicegah; kedua, menelusuri bagaimana jenis cedera tersebut bisa terjadi; Ketiga, merancang metode pencegahan; Keempat, mempraktikkan metode pencegahan tersebut kepada sebanyak mungkin pemain sepakbola dan meninjau apakah jumlah cedera yang terjadi dapat berkurang.

Sebagai bahan perbandingan, pemain dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang menerapkan metode pencegahan dan kelompok yang tidak menerapkan metode pencegahan. Penerapan dari metode pencegahan FIFA 11+ di Swiss menunjukkan hasil positif, dimana terjadi penurunan sekitar 75% angka kasus cedera pemain untuk semua jenis cedera. Penelitian kemudian dilakukan untuk semua jenis usia dan segala jenis gender pemain sepakbola, dan metode pencegahan yang paling sesuai dirangkum dalam proyek F-MARCH yang dinamakan FIFA 11+ yang merupakan penyempurnaan dari program latihan sebelumnya yaitu The 11, yang

mempunyai tujuan untuk menurunkan angka kejadian cedera dengan mengubah faktor resiko yang dapat dimodifikasi.

Penelitian terhadap pemain sepakbola yang menggunakan FIFA 11+ dan yang tidak menggunakan terus dilakukan. Mario Bizzini dan Jiri Dvorak (2015), resiko cedera pemain muda pria Nigeria (berusia 14 - 19 tahun) lebih rendah (sekitar 40%) dan hasil yang sama diperoleh dari pemain pria NCAA divisi I-II Amerika (usia 18-25 tahun) saat melakukan program latihan FIFA 11+ secara rutin (2-3 kali seminggu). Sebagian besar hasil penelitian menunjukkan bahwa tim sepakbola yang melakukan pemanasan dengan FIFA 11+ secara rutin dua kali seminggu mengalami penurunan 37% cedera selama latihan dan penurunan 29% cedera selama pertandingan, (Soligard et al, 2008).

Penelitian Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk menghindari cedera dalam olahraga sepakbola antara lain keseimbangan, kelincahan dan kekuatan otot tubuh terutama pada bagian bawah tubuh dari pinggul dan kedua tungkai (J Dvorak, 2010). Dari penjelasan J Dvorak (2010), FIFA 11+ memenuhi syarat sebagai komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk mencegah terjadinya cedera dalam olahraga sepakbola.

6. Produk Buku Saku FIFA 11+

Produk yang dikembangkan oleh peneliti berupa Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola. Buku mempunyai 65 halaman dan berukuran A6 sehingga mudah untuk dibawa kemana-mana. Buku ini berisi hasil penelitian yang

menyatakan FIFA 11+ dapat mengurangi resiko cedera, pengertian dan uraian gerakan FIFA 11+, pedoman pelaksanaan gerakan FIFA 11+, dan kesalahan yang biasa dilakukan dalam melakukan gerakan FIFA 11+.

Berikut gerakan-gerakan FIFA 11+ yang terdapat didalam Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola

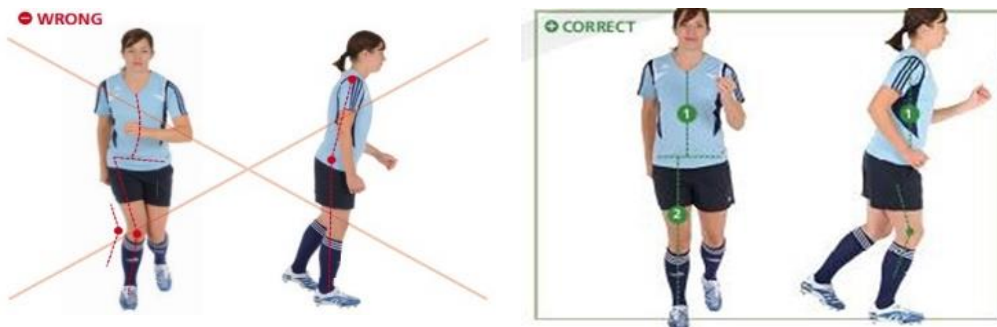
Bagian 1: Latihan Dengan Berjalan

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

Berlari *jogging* kedepan mengikuti *cone* yang sudah dipasang, lalu kembali dengan berlari sedikit lebih cepat. Harus diperhatikan bahwa posisi badan bagian atas harus tetap lurus dan pinggul, lutut, kaki juga sejajar. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*Incorrect*)

B. Gerakan yang benar (*Correct*)



Gambar 1. *Running Straight Ahead* (FIFA.COM)

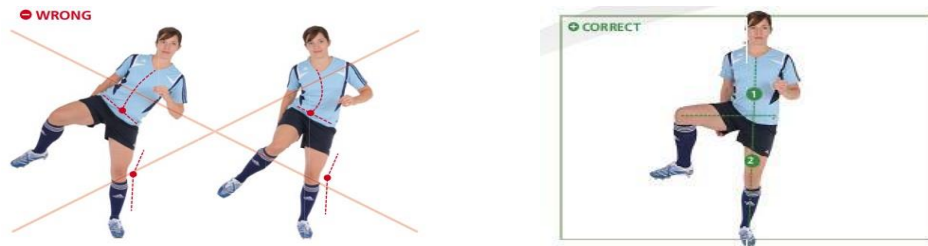
2) *Running Hip Out* (Berlari dengan Panggul Keluar)

Lari atau *Jogging* ke *cone* pertama kemudian berhenti dan mengangkat lutut ke depan lalu putar ke samping dan turunkan ke bawah. Dilanjutkan *Jogging*

ke *cone* kedua dan seterusnya dengan melakukan hal serupa secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan. Setelah selesai kembali ke posisi semula dengan *jogging*. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)

B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 2. *Running Hip Out* (FIFA.COM)

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

Lari ke *cone* 1 kemudian berhenti dan mengangkat lutut dari arah samping kemudian diputar ke depan dan diturunkan ke bawah. Lalu *jogging* ke *cone* kedua bergantian kaki melakukan gerakan yang sama dan begitu seterusnya sampai *cone* habis. Kemudian kembali ke *cone* awal dengan *jogging*. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)

B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 3. *Running Hip In* (FIFA.COM)

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

Cone pertama melakukan *jogging* ditempat, kemudian melakukan

perputaran terhadap pasangan, berputar saling melingkari di antara *cone* dan kembali ke *cone* masing-masing (tanpa merubah arah). Kemudian *Jogging* ke *cone* berikutnya dan melakukan gerakan yang sama begitu seterusnya. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)

B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 4. *Running Circling Partner* (FIFA.COM)

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

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

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)

B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 5. *Running Jumping With Shoulder Contact* (FIFA.COM)

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

Dari *cone* pertama lari *sprint* menuju *cone* kedua kemudian lari ke belakang dengan cepat menuju *cone* pertama. Paha dan lutut sedikit menekuk. Kemudian lari cepat ke depan melewati dua *cone* dan lari ke belakang satu *cone* begitu seterusnya sampai selesai. Setelah itu kembali ke posisi awal dengan *jogging*. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)



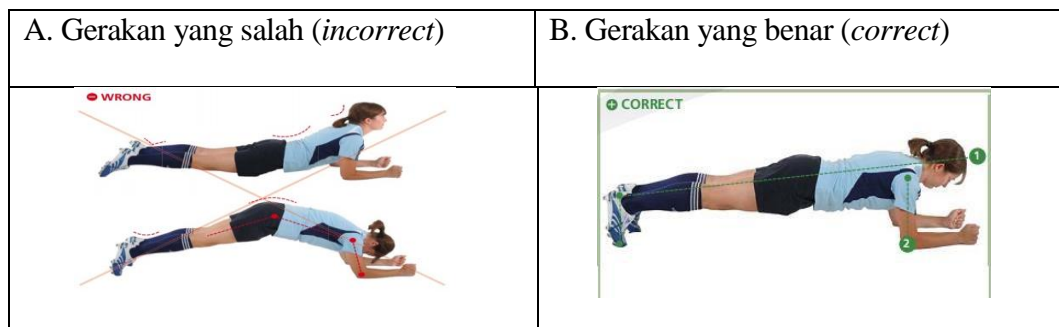
Gambar 6. *Running Quick Forwards And Backwards Sprints* (FIFA.COM)

Bagian 2: Kekuatan, Daya Ledak, Latihan Keseimbangan

1) *The Bench* (Di Tempat)

a) *Static* (Statis)

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



Gambar 7. *The Bench Static* (FIFA.COM)

b) *Alternate Legs* (Kaki Alternatif)

Latihan ini memperkuat *core*/otot inti, yang bertujuan untuk memastikan stabilitas tubuh pada semua gerakan. Cara melakukannya dengan membuat posisi *plank* atau badan telungkup dengan lengan bawah menyokong tubuh bagian atas (siku segaris dengan bahu). Kemudian tubuh bagian atas, panggul, dan tungkai diangkat sehingga posisi tubuh dari kepala sampai kaki lurus. Dorong perut dan pantat ke dalam kemudian angkat salah satu tungkai secara bergantian, tahan sekitar 2 detik sampai waktu 20-30 detik. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)

B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 8. *Alternate Legs* (FIFA.COM)

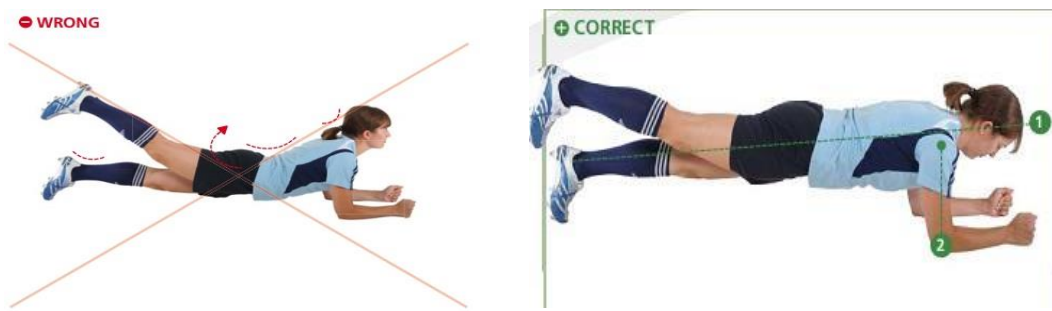
c) *One Leg Lift and Hold* (Satu Kaki Diangkat Dan Ditahan)

Latihan untuk memperkuat otot inti, tujuannya untuk memastikan stabilitas tubuh di semua gerakan. Cara melakukannya dengan membuat posisi badan

telungkup dengan lengan bawah menyokong tubuh bagian atas (siku segaris dengan bahu) atau posisi sikap *plank*. Lalu tubuh bagian atas, panggul, dan tungkai diangkat sehingga posisi tubuh lurus segaris dari kepala sampai kaki. Dorong perut dan pantat ke dalam kemudian angkat salahsatu tungkai sekitar 10-15 cm di atas tanah dan tahan posisi tersebut selama 20-30 detik. Kemudian ulang pada tungkai lainnya. Berikut adalah contoh gerakannya :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)

B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 9. *One Leg Lift and Hold* (FIFA.COM)

2) *Sideways Bench* (Menghadap Ke Samping)

a) *Static* (Statis)

Latihan untuk memperkuat sisi otot inti, yang penting untuk menjamin stabilitas tubuh dalam semua gerakan. Cara melakukannya yaitu membaringkan badan dengan posisi miring dan lutut tungkai bawah ditekuk 90 derajat. Sokong badan dengan lengan bawah dan tungkai yang di bawah. Angkat paha dan tungkai bawah hingga segaris lurus dengan bahu bawah dan tahan posisi tersebut selama 20-30 detik. Ulangi pada sisi lainnya. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 10. *Sideways Bench Static* (FIFA.COM)

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

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

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 11. *Raise and Lower Hip* (FIFA.COM)

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

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

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 12. *Sideways Bench With Leg Lift* (FIFA.COM)

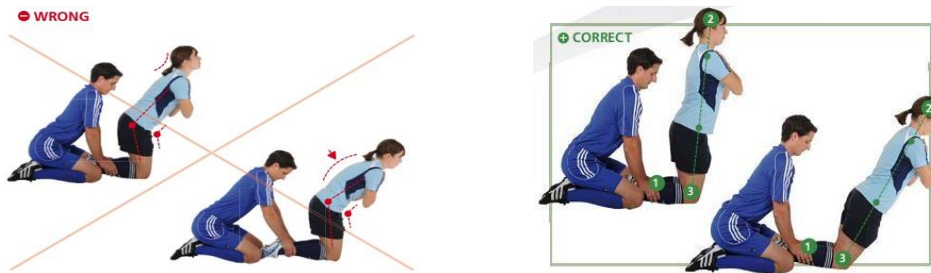
3) ***Hamstring*** (Latihan Otot Paha Belakang Bagi Pemula, Menengah, Mahir)

Latihan untuk menguatkan otot paha bagian belakang atau *hamstring*. Posisi awal badan berlutut selebar pinggul dan tangan menyilang di depan dada. Pasangan juga berlutut di belakang dan kedua tangan mencengkeram kaki di atas pergelangan kaki sambil mendorong dengan berat tubuhnya di lantai. Dengan perlahan condongkan badan ke depan, sementara badan harus tetap lurus dari kepala sampai lutut. Ketika sudah dapat menahan dalam posisi tersebut, perlahan pindah berat badan ke tangan lalu jatuhkan badan hingga pada posisi

press up. Bagi pemula 3-5 pengulangan, bagi menengah 7-10 repetisi dan bagi yang mahir melakukan pengulangan sebanyak 12-15 repetisi. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)

B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 13. *Hamstring* (FIFA.COM)

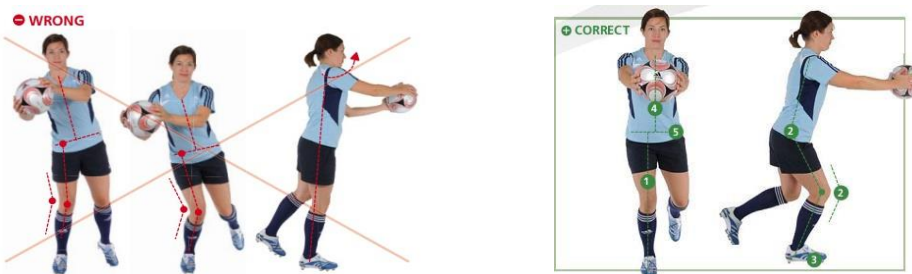
4) *Single-Leg Stand* (Berdiri Dengan Satu Kaki)

a) *Hold The Ball* (Menahan Bola)

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

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)

B. Gerakan yang benar (*correct*)

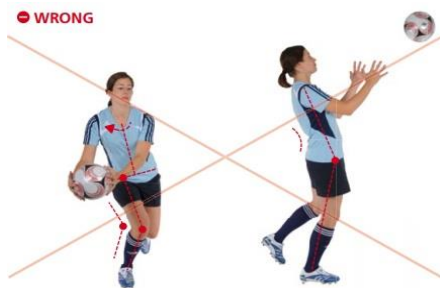


Gambar 14. *Hold The Ball* (FIFA.COM)

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

Latihan untuk meningkatkan koordinasi otot tungkai dan keseimbangan. Cara melakukannya adalah berdiri dengan satu kaki, lalu berhadapan dengan pasangan pada jarak 2-3 meter. Pemain saling mempertahankan keseimbangan saat melempar dan menangkap bola, dilakukan selama 30 detik. Kemudian diulangi pada tungkai lainnya. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)

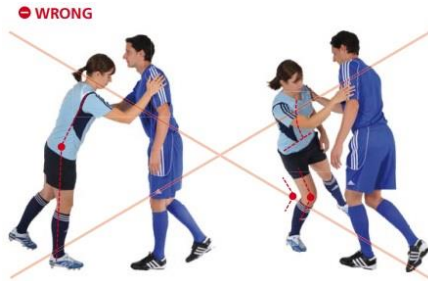


Gambar 15. *Throwing Ball Partner* (FIFA.COM)

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

Latihan untuk meningkatkan koordinasi otot tungkai dan keseimbangan secara berpasangan. Berdiri dengan satu kaki dan jarak dengan rekan sesuai panjang lengan. Pemain saling mendorong pasangannya secara bergantian untuk menguji keseimbangan pada arah yang berbeda-beda. Dilakukan selama 30 detik, 2 kali/set masing-masing tungkai secara bergantian. Lutut tidak boleh sampai menekuk ke arah dalam dan harus menjaga panggul tetap horizontal. Berikut gambar gerakan yang benar dan salah :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)



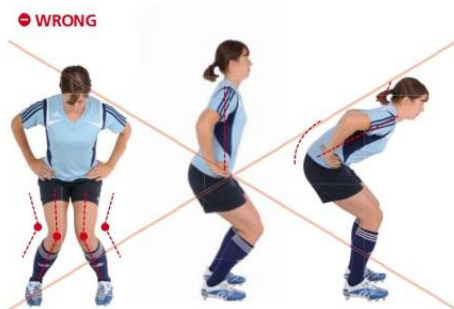
Gambar 16. *Test Your Partner* (FIFA.COM)

5) *Squats*

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

Latihan untuk memperkuat paha belakang dan otot betis serta meningkatkan kontrol gerakan pemain. Cara melakukannya yaitu pemain berdiri dengan kaki selebar bahu dan tangan pada panggul. Kemudian dengan perlahan tekuk panggul, lutut, dan *ankle* sampai lutut menekuk hingga 90 derajat. Setelah itu condongkan tubuh bagian atas ke depan, luruskan tubuh bagian atas, panggul, dan lutut, serta angkat jari kaki. Lalu secara perlahan diturunkan kembali, dan diluruskan sedikit lebih cepat. Gerakan ini dilakukan selama 30 detik dengan 2 pengulangan. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 17. *Squats With Toe Raise* (FIFA.COM)

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

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

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 18. *Squats Walking Lunges* (FIFA.COM)

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

Latihan ini dilakukan untuk memperkuat otot paha bagian depan dan meningkatkan kontrol gerakan. Berdiri pada satu kaki di samping pasangan dan saling berpegangan satu sama lain. Dengan perlahan tekuk lutut sampai membentuk sudut 90 derajat dan diluruskan kembali. Tekuk kembali secara perlahan dan luruskan sedikit lebih cepat dengan tetap berpegangan pada rekannya. Lakukan 10 kali/repetisi pada tiap tungkai dan ulangi pada tungkai lainnya dengan 2 kali

set/pengulangan. Lutut jangan sampai menekuk kedalam dan badan dijaga agar tetap menghadap ke depan dengan panggul tetap pada posisi horizontal. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)

B. Gerakan yang benar (*correct*)



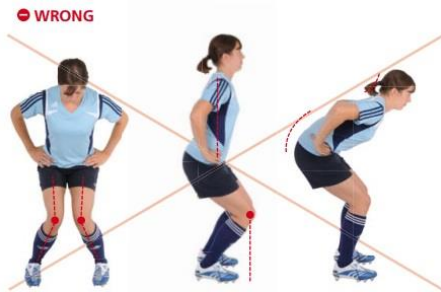
Gambar 19. Squats One-Leg (FIFA.COM)

6) *Jumping* (Melompat)

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

Latihan untuk meningkatkan lompatan, penguasaan, dan kontrol gerakan. Berdiri dengan kaki selebar bahu dan tangan berada di panggul. Perlahan panggul, lutut, dan *ankle* ditekuk hingga lutut menekuk sampai 90 derajat. Condongkan tubuh bagian atas ke depan dan tahan posisi tersebut selama 1 detik serta jaga agar tubuh bagian atas tetap lurus. Kemudian lompatlah setinggi yang dapat dilakukan, dan luruskan semua badan. Daratkan dengan halus pada mata kaki. Ulangi selama 30 detik dan lakukan sebanyak 2 set. Saat melompat harus dengan kedua kaki dan saat mendarat pada mata kaki dengan posisi lutut menekuk. Berikut adalah gambar gerakan yang benar dan juga yang salah :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)

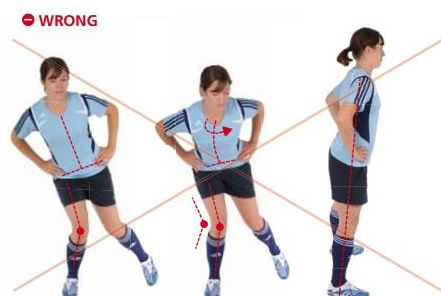


Gambar 20. *Vertical Jumps* (FIFA.COM)

b) *Lateral Jumps* (Melompat Secara Lateral)

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

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



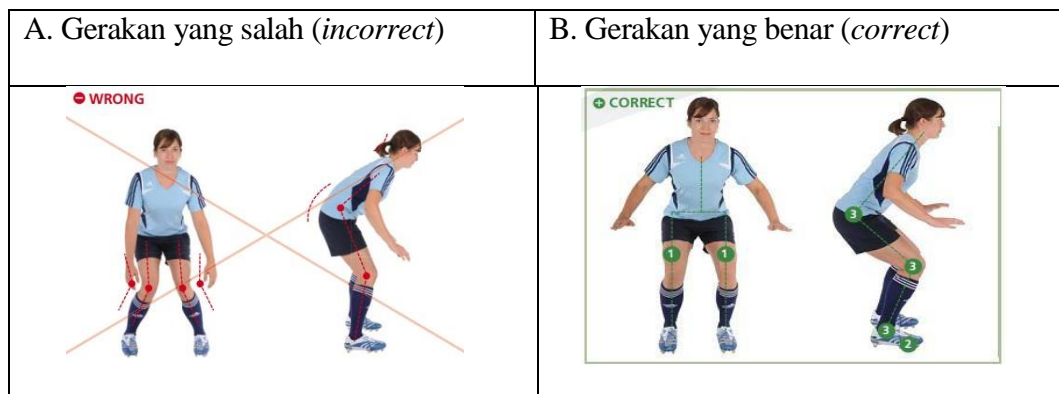
B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 21. *Lateral Jumps* (FIFA.COM)

c) *Box Jumps* (Melompat Membentuk Kotak)

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



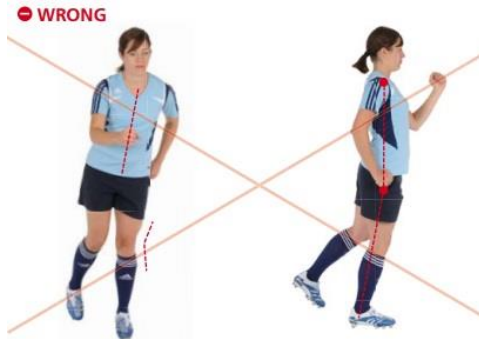
Gambar 22. *Box Jumps* (FIFA.COM)

Bagian 3: Latihan Dengan Berlari

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

Lari kira-kira sejauh 40 meter dengan kecepatan 75-80% dari kecepatan maksimum dan kemudian *jogging* pelan pada area istirahat. Jaga tubuh bagian atas, panggul, lutut, dan kaki tetap lurus rileks. Lutut tidak boleh menekuk ke arah dalam. *Jogging* pelan saat kembali dan lakukan 2x pengulangan/set. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)

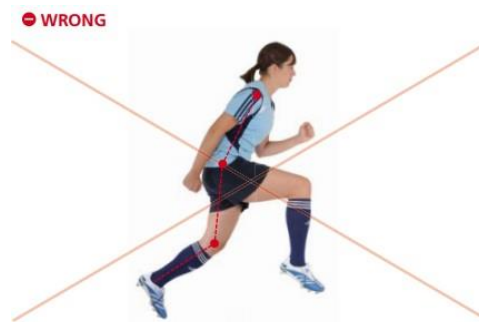


Gambar 23. *Running Across the pitch* (FIFA.COM)

2) *Running Bounding* (Berlari Meloncat)

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

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)

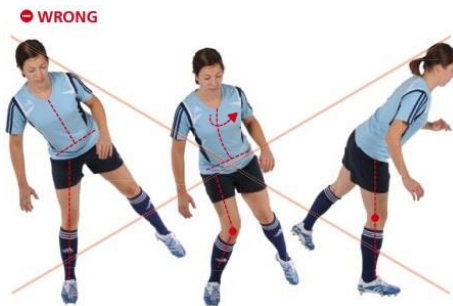


Gambar 24. *Running Bounding* (FIFA.COM)

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

Melakukan *jogging* 4-5 langkah lurus ke depan. Lalu melakukan gerakan zig-zag, setelah itu percepat kembali. Lari cepat (*sprint*) 5-7 langkah (intensitas 80-90%) sebelum mengurangi kecepatan dan potong dengan kaki kiri dan potong untuk merubah ke kanan. Ulangi gerakan tersebut sebanyak 2 set dan menghindari lutut menekuk ke dalam. Berikut adalah contoh gerakan yang salah dan yang benar :

A. Gerakan yang salah (*incorrect*)



B. Gerakan yang benar (*correct*)



Gambar 25. *Running Plant and Cut* (FIFA.COM)

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dalam penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teori yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anif Radin Khaerulloh (2016) yang berjudul “Pengembangan Buku Saku Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bulutangkis”. Hasil penelitian media pembelajaran buku saku penanganan pertama cedera bulutangkis yang dinilai menurut ahli media

“Sangat layak” dengan persentase rerata skor sebesar 96,43% dan peilaian menurut ahli materi ”Sangat layak” dengan rerata skor sebesar 84,38%. Penilaian dari uji coba kelompok kecil juga “Sangat layak” dengan rerata skor sebesar 87%, sedangkan dari uji coba kelompok besar “Sangat layak” dengan rerata skor 82,33%.. Data hasil penilaian menunjukkan kualitas buku saku sangat layak dan dapat digunakan untuk media pembelajaran.

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riries Caesariana Sundah (2018) yang berjudul “Pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-kota Yogyakarta”, Hasil penelitian Pengembangan media gambar latihan pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih ekstrakurikuler futsal putri SMA/SMK se-kota Yogyakarta yang dinilai menurut ahli media “Sangat Tinggi” dengan presentase nilai 51 menggunakan skala kurang dari 21.60 sampai lebih dari 50.40, dan penilaian menurut ahli materi dari aspek strategi pembelajaran mendapat nilai 20 dengan kategori “tinggi” dan aspek isi materi mendapatkan nilai 37 dengan kategori “tinggi” menggunakan skala kurang dari 21.60 sampai lebih dari 50.40, sedangkan dari uji coba kelompok besar dari aspek tampilan media “Sangat tinggi” dengan skor 37 menggunakan skala nilai kurang dari 14.40 sampai lebih dari 33.60 dan aspek isi materi dinyatakan “Sangat tinggi” dengan skor 22,9 menggunakan skala nilai kurang dari 9.00 sampai lebih dari 21.00. Data hasil penilaian menunjukkan kualitas buku saku sangat layak dan dapat digunakan untuk media pembelajaran.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan strategi konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Selanjutnya dianalisis dan dideskripsikan secara sistematis, sehingga menghasilkan kesimpulan tentang hubungan variabel yang diteliti. Berikut kerangka berfikir peneliti.

Pengetahuan pelatih sepakbola mengenai program FIFA 11+ untuk sepakbola di Lampung Timur sangatlah *minim*. Dari permasalahan tersebut peneliti beranggapan bahwa perlu adanya sumber pengetahuan tentang program pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola yang mudah di pahami dan ringkas. Maka dari itu peneliti membuat buku saku pencegahan cedera FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola. Dimana nantinya para pelatih dan pemain sepakbola diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan cedera melalui program pemanasan FIFA 11+.

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

D. Pertanyaan Penelitian

Apakah pengembangan buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola dapat membantu pelatih dalam mengurangi resiko cedera pada pemain sepakbola?

Apakah pengembangan buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola layak sebagai pedoman metode pemanasan yang benar bagi pelatih sepakbola di Lampung Timur?

Apakah buku saku ini dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pelatih sepakbola tentang metode pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ di Lampung Timur?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain Penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*research and development*). Disebut pengembangan berbasis penelitian (*research-based development*). Menurut Sugiyono (2017: 30), metode penelitian dan pengembangan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk meneliti, merancang, memproduksi dan menguji validitas produk yang telah dihasilkan.

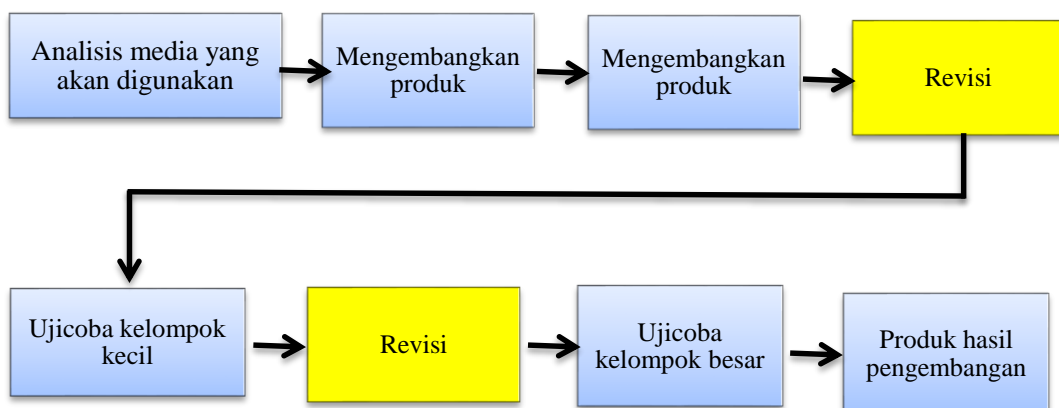
Brog and Gall (2003: 569) berpendapat: R&D adalah model pengembangan berbasis industri, dimana temuan penelitian digunakan untuk merancang produk dan prosedur baru, yang kemudian secara sistematis diuji dilapangan, dievaluasi, dan disempurnakan hingga memenuhi kriteria efektivitas, kualitas, atau standar serupa yang ditentukan

Penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) bertujuan supaya menghasilkan produk-produk dalam penelitian pengembangan berupa materi-materi pembelajaran dalam bentuk *software*, buku, alat, dan yang lainnya untuk keperluan pembelajaran. Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk memberi pedoman kepada pelatih tim sepakbola melalui buku saku pencegahan cedera dengan metode FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola.

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus diikuti sebelum menghasilkan sebuah produk jadi. Menurut Borg & Gall (2003 : 775), Penelitian dan Pengembangan terdapat 10 tahapan, yakni, 1) Pengumpulan informasi penelitian, 2) Perencanaan, 3) Mengembangkan bentuk produk, 4) Uji coba lapangan awal, 5) Revisi hasil uji coba lapangan awal, 6) Uji coba lapangan utama, 7) Revisi produk operasional, 8) Uji coba lapangan operasional, 9) Penyempurnaan produk akhir, 10) Diseminasi dan implementasi.

Prosedur penelitian ini mengacu pada langkah-langkah penelitian pengembangan Borg and Gall yang telah disederhanakan oleh tim Puslitjaknov (2008: 11) menjadi beberapa langkah sebagai berikut:



Gambar 26. Prosedur Penelitian Puslitjaknov (Puslitjaknov 2008)

Berikut adalah penjelasan mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan dari Prosedur Penelitian Tim *Puslitjaknov* (Puslitjaknov: 2008):

1. Analisis Media yang Akan Digunakan

Analisis media yang akan digunakan, merencanakan produk yang akan dikembangkan, meliputi:

- a. Analisis kebutuhan adalah analisis untuk mengetahui kebutuhan pelatih dalam penerapan metode pemanasan FIFA 11+.
- b. Analisis karakteristik pelatih adalah untuk mengetahui karakteristik pelatih terhadap media buku yang dikembangkan.

Kegiatan diatas menjadi dasar untuk membuat perencanaan penelitian, menetapkan tujuan yang akan dicapai dalam penelitian, menentukan langkah yang akan ditempuh dalam penelitian, serta menyiapkan materi dari media buku yang akan dibuat.

FIFA 11+ memiliki produk awal berupa video berbahasa Inggris yang bisa diakses melalui komputer, laptop, dan hp. Peneliti mengembangkan video tersebut menjadi sebuah buku saku dikarenakan situasi pelatih yang terdapat di Lampung Timur.

Peneliti melakukan survey secara singkat di beberapa wilayah Lampung Timur, bahwa pelatih masih menggunakan cara yang tradisional dalam melatih, pelatih masih menggunakan kertas dan buku dalam mencatat program, hasil latihan, tes dan sebagainya. Pelatih masih menggunakan kertas dikarenakan sudah terbiasa begitu, dan anggapan bahwa menggunakan hp saat melatih itu

adalah bermain hp, tidak fokus atau tidak bersungguh-sungguh dalam melatih. Oleh karena itu peneliti membuat media berupa buku saku, dimana buku masih layak digunakan oleh pelatih dilapangan maupun diluar lapangan dan memiliki ukuran yang kecil, sehingga tidak memakan banyak tempat.

2. Mengembangkan Produk Awal

Setelah melakukan analisis produk, kemudian mengembangkan produk :

a. Membuat Desain yang Akan di Kembangkan

Dalam tahap ini desain produk yang dilakukan adalah mencari materi pokok pemanasan FIFA 11+ sepakbola serta mendesain tampilan buku dalam sketsa dan dengan aplikasi *CorelDraw* dan atau *powerpoint*.

b. Mengumpulkan Bahan-Bahan Pendukung Tahap

Mengumpulkan bahan-bahan pendukung untuk pembuatan buku saku metode pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola berupa teks, tabel, gambar, jurnal, buku, maupun *website* yang berkaitan.

c. *Finishing* atau Tahap Akhir

Pada kegiatan tahap akhir, ini berisi kegiatan *editing* dan perbaikan supaya produk siap di ujikan.

3. Validasi Ahli dan Revisi

Pengembangan produk buku sebelum diujicobakan pada kelompok kecil, perlu di validasikan kepada para ahli. Validasi ahli berguna untuk mengetahui dan memperbaiki kesalahan pada desain maupun materi dari

produk buku yang sedang dikembangkan. Pihak validasi meliputi ahli media dan ahli materi.

a. Ahli Media

Ahli media akan memberikan penilaian terhadap pembelajaran dari segi efektifitas media tersebut, diantaranya karakteristik media, tampilan dan penyajian buku. Penilaian serta masukan dari para ahli digunakan sebagai perbaikan media pembelajaran yang sedang dikembangkan.

b. Ahli Materi

Ahli materi memberikan penilaian terhadap media pembelajaran yang dikembangkan dari segi isi atau materi meliputi beberapa aspek diantaranya adalah, kesesuaian materi dan kualitas materi. Ahli materi akan memberikan penilaian serta masukan yang digunakan sebagai perbaikan media yang sedang dikembangkan.

Revisi dilakukan apabila terdapat saran dan masukan dari para ahli. Kemudian peneliti akan melakukan perbaikan dari para ahli sampai media dinyatakan “Layak”.

4. Uji Coba Kelompok Kecil dan Revisi Produk

Uji coba kelompok kecil merupakan uji coba awal yang dapat mewakili populasi target. Uji coba produk dilakukan setelah produk mendapatkan penilaian oleh ahli materi dan media bahwa produk yang sedang dikembangkan sudah layak untuk diuji cobakan di lapangan. Menurut Borg and Gall (1983: 775) diterjemahkan oleh Sugiyono (2012: poin ke-4) bahwa uji coba lapangan pada 1 sampai 3 tempat dengan 6 – 12 subjek. Peneliti

mengambil sampel uji coba kelompok kecil yakni pelatih tim ekstrakurikuler sepakbola tingkat SMA/SMK sederajat sebanyak 10 sampel di kecamatan Purbolinggo, Lampung Timur. Selanjutnya pelatih diminta memberikan respon melalui angket secara *online* dalam *goggle form* yang sudah dibagikan peneliti, dikarenakan situasi dan kondisi saat ini belum kondusif mengingat adanya *Covid-19*. Kemudian hasil respon dianalisa untuk menilai kelayakan produk. Hasil respon dari angket tersebut dianalisis bersama dengan hasil penilaian dari ahli materi dan media untuk merevisi kembali produk bila masih ada kekurangan dan kesalahan.

Peneliti mendapatkan 10 responden untuk uji coba kelompok kecil yaitu pelatih tim ekstrakurikuler sepakbola di kecamatan Purbolinggo. Terdapat beberapa masukan, diantaranya isi buku terlalu polos, cover kaya untuk anak usia dini, dan kurang variasi desain di dalamnya.

5. Uji Kelompok Besar dan Produk Akhir

Menurut Borg & Gall (1983) diterjemahkan oleh Sugiyono (2013: poin ke-6) langkah penelitian pengembangan menyatakan uji coba lapangan (*main field testing*), melakukan uji coba kelompok besar pada 5 sampai dengan 15 tempat melibatkan 30 sampai dengan 100 subjek uji coba.

Peneliti melakukan uji kelompok besar pada pelatih tim ekstrakurikuler sepakbola tingkat SMA/SMK di Lampung. Peneliti mendapatkan 30 responden. Kemudian para responden memberikan respon melalui angket secara *online* dalam bentuk *google form* yang sudah dibagikan peneliti dikarenakan situasi dan kondisi saat ini belum kondusif mengingat adanya

wabah *Covid-19*. Kemudian hasil respon dianalisa untuk menilai kelayakan produk.

6. Produk Hasil Pengembangan

Produk akhir dari penelitian ini adalah Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola yang dapat digunakan sebagai panduan melaksanakan program latihan FIFA 11+ bagi pemain dan pelatih.

C. Subjek Penilaian Produk

Penelitian ini menggolongkan subjek penilaian produk yang digunakan dalam penelitian pengembangan menjadi dua, yaitu:

1. Subjek Penilaian Produk Akhir

c. Ahli Materi

Ahli materi yaitu dosen, pelatih atau pakar gerakan pemanasan olahraga sepakbola melalui metode FIFA 11+, yang menentukan apakah materi dalam buku saku pengembangan buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola sudah sesuai dengan tingkat kedalaman materi dan kebenaran materi atau belum. Dalam penelitian ini menggunakan 1 ahli materi yaitu bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku dosen program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

d. Ahli Media

Ahli media yang dimaksud adalah dosen atau pakar yang biasa menangani dalam hal media. Dalam penelitian ini ahli media yaitu bapak Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or. selaku dosen studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Subjek Uji Coba Produk Akhir

Teknik penentuan subjek uji coba dalam penelitian pengembangan ini dengan metode *purposive sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto (2004: 84) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan kriteria yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini sebagai subjek uji coba adalah pelatih ekstrakurikuler sepakbola di kecamatan Purbolinggo dan Provinsi Lampung.

Menurut Sugiyono (2017: 156) instrumen merupakan alat ukur seperti tes, kuesioner, pedoman wawancara dan pedoman observasi yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Instrument untuk pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

3. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data melalui pengamatan dan pencatatan. Kelebihan dalam menggunakan metode observasi adalah banyak informasi yang hanya dapat diselidiki dengan melakukan kegiatan pengamatan.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi dilakukan melalui *sharing* dengan pelatih sepakbola. Selain itu, peneliti mencari referensi melalui internet.

4. Kuisioner/Angket Menggunakan *Google Form*

Merupakan alat pengumpul data yang memuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Sedangkan instrumen pengembangan model dikelompokkan menjadi dua yaitu yang pertama adalah validasi produk yang kedua uji coba lapangan (kelompok besar dan kelompok kecil) dengan menggunakan metode angket.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket dan lembar evaluasi. Menurut Sugiyono (2012: 199) angket merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Data yang dikumpulkan untuk pengembangan media yaitu berupa data kuantitatif dan kualitatif.

Data kualitatif diperoleh dari penilaian kualitas produk media yang dapat digunakan untuk kepentingan pengembangan mutu produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari skor yang didapat dari angket yang diisi oleh ahli materi, ahli media, dan responden. Data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dalam bentuk angka dari hasil angket. Nantinya angket pada penelitian ini diberikan kepada ahli materi, ahli media, pelatih ekstrakurikuler sepakbola di kecamatan Purbolinggo dan provinsi Lampung.

Hasil dari angket merupakan data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif

yang dijabarkan dalam skor dan *persentase* terhadap kategori skala penilaian yang ditentukan. Setiap pertanyaan diberi bobot 1,2,3, dan 4.

Widoyoko (2012: 110) menjelaskan bahwa *rating scale* merupakan seperangkat pernyataan kualitas sesuatu yang akan diukur, data mentah yang diperoleh berupa angka kemudian ditafsirkan dalam pengertian kuantitatif. Pada tabel berikut merupakan skala lanjutan yang digunakan dalam validasi ahli materi, ahli media dan ujicoba skala kecil dan uji coba skala besar :

Tabel 1. *Rating Scale*

Jawaban	Angka
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Setuju	3
Sangat Setuju	4

Keterangan pilihan Skala Sangat tidak setuju (1) diartikan media aplikasi tidak layak digunakan. Untuk jawaban tidak setuju (2) diartikan media aplikasi kurang layak digunakan, untuk jawaban Setuju (3) diartikan media aplikasi layak digunakan. Jawaban Sangat setuju (4) diartikan bahwa media aplikasi sangat baik dan sangat layak untuk digunakan sebagai acuan.

Instrumen penelitian ini adalah lembar penilaian mengenai kelayakan media buku saku. Instrumen tersebut disusun untuk mengetahui kualitas media buku saku yang telah dikembangkan. Penilaian dilakukan oleh ahli materi, ahli media dan pelatih ekstrakurikuler sepakbola di kecamatan Purbolinggo dan provinsi Lampung. Kisi-kisi instrument penelitian serta indikator sebagai berikut :

a. Penilaian Ahli Media

Peneliti menjelaskan kepada validator, untuk skor kriteria di sini menggunakan skala 1-4, dan validator tinggal memberikan skor antara 1-4 untuk aspek yang dinilai pada buku, adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Angket Penilaian Ahli Media

No	Aspek yang dinilai	Penilaian			
		Skor	Skor Maks	(%)	Kategori
I	Aspek Fisik Buku Saku				
1.	Buku Pembelajaran		4		
2.	Terdiri dari 65 halaman		4		
3.	Jenis kertas Cover (<i>ivory</i>)		4		
4.	Jenis kertas halaman (<i>art paper</i>)		4		
5.	Ukuran Buku saku (A6)		4		
II	Aspek Desain				
	Gambar				
6.	Desain gambar		4		
7.	Ukuran gambar		4		
	Tulisan				
8..	Ukuran tulisan (<i>font</i>)		4		
9.	Jenis tulisan (huruf)		4		
10.	Kejelasan keterangan tulisan		4		

b. Penilaian Ahli Materi

Peneliti menjelaskan kepada validator, untuk skor kriteria di sini menggunakan skala 1-4, dan validator tinggal memberikan skor antara 1-4 untuk aspek yang dinilai pada buku, adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Angket Penilaian Ahli Materi

No	Aspek yang dinilai	Penilaian			
		Skor	Skor Maks	(%)	Kategori
1.	Materi pemanasan FIFA 11+ serta petunjuk gerakan yang sudah sesuai				
2.	Buku saku pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola yang disusun memiliki tujuan sebagai sumber pengetahuan dan pembelajaran				
3.	Buku saku pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola dapat menambah pengetahuan mengenai petunjuk serta kegunaan dari pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola				
4.	Penjelasan mengenai pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola sudah jelas				
5.	Bentuk gambar yang terdapat pada buku saku pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola sudah sesuai dengan materi				

c. Angket Uji Coba Produk

Tabel 4. Angket Uji Coba Produk

No.	Aspek yang Dinilai	Skor			
		STS	TS	S	SS
I. Aspek Kelayakan Materi dan Isi pada Buku					
1.	Media Buku saku ini mampu menjelaskan materi pencegahan cedera menggunakan pemanasan FIFA 11+ dengan jelas dan mudah diterima				
2.	Materi buku saku ini dapat membantu anda mengetahui panduan pencegahan cedera menggunakan pemanasan FIFA 11+				
3.	Materi buku saku ini dapat membantu anda mengetahui berbagai gerakan dalam pencegahan cedera menggunakan pemanasan FIFA 11+				
4.	Gambar pada buku saku dapat membantu memperjelas dan memahami materi pencegahan cedera menggunakan pemanasan FIFA 11+				
5.	Materi buku saku menarik untuk dipelajari				
6.	Materi dalam buku saku disajikan secara sederhana dan jelas				
II. Aspek Tampilan pada Buku					
7.	Gambar Terlihat Jelas dan menarik				
8.	Cover buku saku menarik				
9.	Penempatan gambar pada buku saku sesuai dengan materi				
10.	Ukuran, warna dan jenis huruf, sesuai dengan <i>background</i> serta terlihat jelas				
11.	Teks pada buku mudah dibaca				
III. Aspek Kelayakan Penggunaan					
12.	Materi dalam buku saku dapat membantu anda dalam pencegahan cedera menggunakan pemanasan FIFA 11+				
13.	Buku saku dapat digunakan secara mandiri				
14.	Buku saku mudah dipelajari dan diaplikasikan				
15.	Buku saku dapat memudahkan anda dalam pencegahan cedera menggunakan pemanasan FIFA 11+				

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan. Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan diolah. Teknik analisa data yang dilakukan pada penelitian ini adalah teknik analisa kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka. Persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang dipersentasekan dan disajikan tetap berupa persentase. Rumus perhitungan kelayakan menurut Sugiyono (2013 : 559) adalah sebagai berikut.

RUMUS : SH $\frac{\text{—}}{\text{SK}} \times 100\%$ SK	Keterangan : SH : Skor hitung SK : Skor Kriteria atau skor ideal
--	---

Hasil perhitungan data selanjutnya dibuat dalam bentuk persentase dengan dikalikan 100%.Setelah diperoleh persentase dengan rumus tersebut, selanjutnya kelayakan buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ dalam penelitian pengembangan ini digolongkan dalam empat kategori kelayakan dengan menggunakan Skala sebagai berikut.

Tabel 5. Kategori Persentase Kelayakan

Skor dalam persentase	Kategori Kelayakan
<40%	Tidak baik/Tidak layak
40% - 55%	Kurang Baik/Kurang layak
56% - 75%	Cukup Baik/Cukup Layak
76% - 100%	Baik/Layak

(Sumber : Suharsimi Arikunto (2004: 10)

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket penilaian atau tanggapan dalam bentuk *google form*. Bentuk jawaban dan keterangan penilaian, yaitu. (1) Sangat tidak setuju/sangat tidak layak, (2) : Tidak sesuai/tidak layak, (3) : Sesuai/layak, (4) : Sangat sesuai/sangat layak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Produk

Media yang dikembangkan berupa buku saku yang dibuat menggunakan *Microsoft Word* dan *CorelDraw*. Produk yang dihasilkan adalah “Pengembangan Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola”. Tujuan yang ingin dicapai adalah mendapatkan pedoman pemanasan FIFA 11+ yang dapat mengurangi resiko cedera pada pemain sepakbola amatir di atas 14 tahun, layak digunakan oleh pelatih di Lampung Timur, dan dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman pelatih tentang pedoman pemanasan FIFA 11+.

Langkah awal yang dilakukan peneliti adalah menganalisa media yang awalnya berupa video FIFA 11+ berbahasa Inggris apakah cocok digunakan untuk pelatih di Lampung Timur, dan didapatkan bahwa pelatih di Lampung Timur masih menggunakan cara tradisional dalam melatih, yaitu membawa catatan berupa buku atau kertas saat dilapangan, masih tidak menggunakan teknologi hp, jadi video kurang cocok digunakan. Oleh karena itu peneliti membuat media berupa buku saku agar cocok digunakan oleh pelatih saat dilapangan.

Kemudian peneliti mengembangkan produk menjadi buku saku dan mencari hasil penelitian, jurnal, buku dan *website* yang berkaitan dengan pengembangan buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ sebagai bahan membuat produk buku. Rancangan produk yang akan

dikembangkan selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli di bidangnya yakni Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., sebagai ahli materi dan Dr. Nawan Primasoni, M.Or., sebagai ahli media untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi yang terdapat didalam buku saku. Setelah melalui beberapa kali revisi sampai disetujui, peneliti melakukan langkah selanjutnya, yaitu melakukan uji coba kelompok kecil.

Pada uji coba kelompok kecil, peneliti mendapatkan 10 responden yang berprofesi sebagai pelatih tim ekstrakurikuler sepakbola tingkat SMA/SMK di kecamatan Purbolinggo. Responden memberikan penilaian dan saran untuk memperbaiki buku saku melalui angket berupa *google form* yang di berikan peneliti. Selanjutnya masukan dan saran yang diberikan akan digunakan untuk menyempurnakan buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+.

Buku saku yang telah di revisi selanjutnya di uji cobakan ke 30 responden yang berprofesi sama, yaitu pelatih tim ekstrakurikuler sepak bola tingkat SMA/SMK di provinsi Lampung. Responden memberikan penilaian dan saran untuk memperbaiki buku saku melalui angket berupa *google form* yang di berikan peneliti.

B. Hasil Penelitian

1. Data Validasi Ahli

Pengembangan Buku Saku Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola

divalidasi oleh para ahli dibidangnya, yaitu ahli materi dan ahli media yang merupakan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

a. Validasi Ahli Materi.

Ahli materi yang menjadi validator adalah Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Adapun hasil yang diperoleh melalui validasi materi adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Validasi Ahli Materi

No	Aspek yang dinilai	Penilaian			
		Skor	Skor Maks	(%)	Kategori
1.	Materi pemanasan FIFA 11+ serta petunjuk gerakan sudah sesuai	4	4	100%	Sangat Layak
2.	Buku saku pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola yang disusun memiliki tujuan sebagai sumber pengetahuan dan pembelajaran	4	4	100%	Sangat Layak
3.	Buku saku pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola yang disusun dapat menambah pengetahuan mengenai petunjuk serta kegunaan dari pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola	4	4	100%	Sangat Layak
4.	Penjelasan mengenai pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola sudah jelas dan mudah dipahami	4	4	100%	Sangat Layak
5.	Bentuk gambar yang terdapat pada buku saku pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola sudah sesuai	4	4	100%	Sangat Layak

Hasil validasi ahli materi mendapat jumlah skor sebesar 20 dari jumlah maksimal skor sebesar 20 dengan persentase 100%. Dengan demikian materi yang ada dalam buku dinyatakan dalam kategori “Sangat Layak” dan validator menyatakan layak digunakan dan dapat dilanjutkan ke uji coba.

b. Validasi Ahli Media.

Ahli media yang menjadi validator dalam adalah Dr. Nawan Primasoni, M.Or. Peneliti memilih beliau karena memiliki kompetensi dalam hal media yang memadai. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Validasi Ahli Media

No	Aspek yang dinilai	Penilaian			
		Skor	Skor Maks	(%)	Kategori
I	Aspek Fisik Buku Saku				
1.	Buku Pembelajaran	4	4	100%	Sangat Layak
2.	Terdiri dari 65 halaman	3	4	75%	Layak
3.	Jenis kertas Cover (<i>ivory</i>)	4	4	100%	Sangat Layak
4.	Jenis kertas halaman (<i>art paper</i>)	4	4	100%	Sangat Layak
5.	Ukuran Buku saku (10x16 cm)	4	4	100%	Sangat Layak
II	Aspek Desain				
	Gambar				
6.	Desain gambar	4	4	100%	Sangat Layak
7.	Ukuran gambar	4	4	100%	Sangat Layak
	Tulisan				
8.	Ukuran tulisan (<i>font</i>)	4	4	100%	Sangat Layak
9.	Jenis tulisan (huruf)	3	4	75%	Layak
10.	Kejelasan keterangan tulisan	4	4	100%	Sangat Layak

Hasil validasi ahli media mendapat jumlah skor sebesar 38 dari jumlah maksimal skor sebesar 40 dengan persentase 95%. Dengan demikian media yang ada dalam buku dinyatakan dalam kategori “Layak” dan validator menyatakan layak untuk di uji cobakan.

2. Uji Coba Produk

Melalui tahap validasi ahli materi dan validasi ahli media, peneliti melakukan perbaikan terkait media, namun buku sudah layak digunakan untuk ujicoba dengan perbaikan yang diperlukan serta dosen pembimbing menyatakan untuk melanjutkan ke tahapan uji coba produk. Uji coba produk dilakukan kepada 10 Pelatih ekstrakurikuler sepakbola tingkat SMA/SMK se-kecamatan Purbolinggo, dan se-provinsi Lampung. Uji coba dilakukan melalui angket secara *online* menggunakan *google form* dikarenakan kondisi pandemi *Covid-19*. Data penilaian uji coba kelompok kecil adalah sebagai berikut :

Tabel 8. Hasil Uji Coba Produk Kelompok Kecil

No	Aspek yang Dinilai	Skor Hitung	Skor Kriteria	Persentase (%)	Kategori
1.	Kelayakan Materi dan Isi Buku, Tampilan Buku, Kelayakan Penggunaan	518	600	86%	Baik/Layak
Total		518	600	86%	Baik/Layak

Dari tabel diatas, hasil penilaian angket uji coba kelompok kecil dari 10 orang responden yang mengisi angket menunjukkan bahwa aspek kelayakan materi dan isi buku, tampilan buku, kelayakan penggunaan mendapat persentase sebesar 86% dan masuk dalam kategori baik/layak.

Buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ ini dikategorikan layak dan dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu uji coba kelompok besar.

Selanjutnya, uji coba kelompok besar dilakukan kepada 30 Pelatih ekstrakurikuler sepakbola tingkat SMA/SMK provinsi Lampung. Uji coba dilakukan melalui angket secara *online* menggunakan *google form* dikarenakan kondisi pandemi *Covid-19*. Data penilaian uji coba kelompok besar adalah sebagai berikut :

Tabel 9. Hasil Uji Coba Produk Kelompok Besar

No	Aspek yang Dinilai	Skor Hitung	Skor Kriteria	Persentase (%)	Kategori
1.	Kelayakan Materi dan Isi Buku, Tampilan Buku, Kelayakan Penggunaan	1527	1800	84%	Baik/Layak
Total		1527	1800	84%	Baik/Layak

Dari tabel diatas, hasil penilaian angket uji coba kelompok Besar dari 30 orang responden yang mengisi angket menunjukkan bahwa aspek kelayakan materi dan isi buku, tampilan buku, kelayakan penggunaan mendapat persentase sebesar 84% dengan kategori baik/layak, maka dapat diartikan bahwa buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ ini layak dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Melihat kondisi yang memang sulit untuk mengambil data secara langsung di masa pandemi *Covid-19* dan sulitnya kontrol terhadap responden hanya melalui media *online* saja untuk melaksanakan uji coba produk dengan responden lebih banyak, Bapak Drs. Herwin, M.Pd., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi menyatakan bahwa uji coba produk dengan skala kecil

dengan jumlah responden 10 orang serta hasil yang dikategorikan sudah baik/layak, maka peneliti berikutnya dengan melakukan uji coba skala besar 30 orang responden, maka peneliti menuju tahap berikutnya dengan melakukan revisi sesuai kebutuhan dan saran dari validasi ahli, uji coba produk, serta bimbingan dosen pembimbing, sehingga terbentuk produk akhirnya.

3. Revisi dan Produk Akhir

a. Perbaikan Cover Buku



Gambar 27. Gambar cover sebelum revisi

Revisi cover depan dan belakang dilakukan karena cover terkesan tidak cocok untuk anak usia di atas 14 tahun. Jadi, cover harus di ubah untuk menyesuaikan usia yang akan menjadi sasaran dalam penerapan program latihan pemanasan FIFA 11+ ini agar menarik minat untuk membacanya.

- Berikut adalah hasil dari perbaikan cover yang telah dilakukan :



Gambar 28. Gambar cover setelah revisi

b. Perbaiki Daftar isi

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	2
Pendahuluan	6
Buku saku program pencegahan cedera FIFA 11+	6
Isi	8
FIFA 11+	8
Bagian 1	10
Bagian 2	23
Bagian 3	56

4

Gambar 29. Daftar isi Sebelum Revisi

Daftar isi mendapatkan beberapa revisi oleh ahli media dan juga ahli materi, tampilan awal daftar isi terlalu sederhana, perlu ditambahkan elemen pendukung agar membuat buku menjadi lebih menarik, dan penentuan bab dan sub bab perlu di perbaiki agar memudahkan pembaca.

- Berikut adalah tampilan daftar isi setelah di revisi :

Program Latihan FIFA 11+

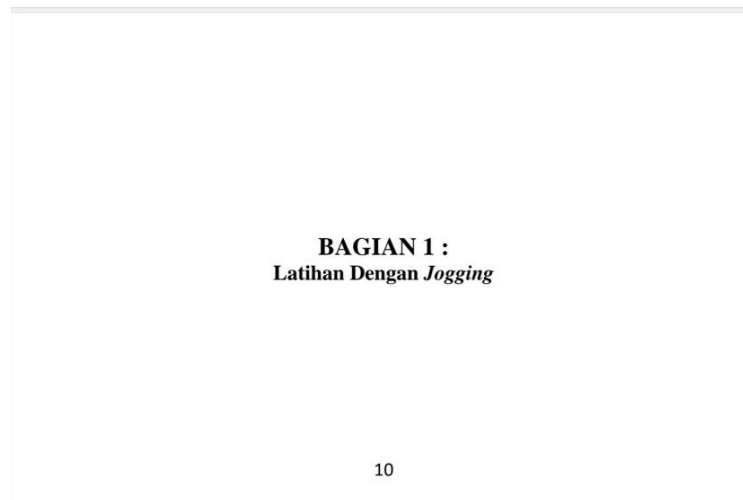
DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1
Program Pencegahan Cedera FIFA 11+	5
Model Gerakan FIFA 11+	7
Bagian 1	10
Bagian 2	23
Bagian 3	55
Penutup	62

4

Gambar 30. Daftar isi Setelah Revisi

c. Perbaikan Pada Tampilan Isi Materi



Gambar 31.Desain isi sebelum Revisi

Tampilan pada isi materi terlalu sederhana, sehingga dikhawatirkan akan mengurangi niat membaca, oleh karena itu perlu ditambahkan beberapa elemen pendukung seperti warna dan beberapa *chart*, balok atau sebagainya agar membuat tampilan lebih menarik.

- Berikut tampilan isi yang telah di revisi :



Gambar 32.Desain Isi Setelah Revisi

4. Analisa Data

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan, serta analisis data yang dilakukan peneliti, maka dapat menghasilkan beberapa hal sebagai berikut :

a. Ahli Materi dan Ahli media

Berdasarkan validasi dari ahli materi dan media ada saran sehingga sebelum melakukan uji coba produk buku diperlukan beberapa revisi sesuai saran ahli materi dan ahli media dan buku dikategorikan layak dengan revisi untuk diuji cobakan ke lapangan, sehingga ada perubahan design dalam cover dan isi buku saku

b. Uji Coba

Berdasarkan hasil uji coba produk yang telah dilakukan dengan melibatkan 10 orang responden yang berprofesi sebagai pelatih di ekstrakurikuler sepakbola tingkat SMA/SMK se-kecamatan Purbolinggo dan juga melibatkan 30 orang responden sebagai pelatih ekstrakurikuler sepakbola tingkat SMA/SMK se-provinsi Lampung. Untuk uji coba dengan jumlah responden yang lebih banyak sulit untuk dilakukan di masa pandemi *Covid-19* dan sulitnya kontrol terhadap responden yang hanya melalui media *online* saja. Hasil uji coba produk dengan 10 responden dan 30 responden yang dikategorikan sudah baik/layak, maka revisi sesuai kebutuhan dan saran dari validasi ahli, uji coba produk, serta bimbingan dosen pembimbing tugas akhir skripsi, menghasilkan produk akhir.

c. Hasil Uji Coba

Peneliti mendapat hasil persentase sebesar 86% dari ujicoba kelompok kecil dan 84% dari ujicoba kelompok besar, dapat dikategorikan bahwa produk buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ adalah baik/layak. Hal ini merujuk pada pedoman penilaian kelayakan produk menurut Arikunto (2004 : 10) dengan kategori kelayakan yang digunakan dalam penelitian dibagi menjadi empat bagian, yakni <40% kategori tidak layak, 41-55% kategori kurang layak, 56-75% kategori cukup layak, dan 76-100% masuk dalam kategori layak.

Tabel 10. Ringkasan Penjelasan Produk

Produk Awal	Produk berjudul buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola
Validasi Ahli	Produk berisi 65 bahalaman total
Uji Coba Produk	Produk berupa buku saku dengan 6 bab materi mengenai pemanasan FIFA 11+ lengkap dengan gambar.
Produk Akhir	Produk berupa buku saku terdiri dari 65 halaman yang berisi materi pemanasan FIFA 11+, disertai gambar ilustrasi, header dan footer berwarna pada isi.

C. Pembahasan

Program latihan FIFA 11+ adalah salah satu metode pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan yang telah di teliti oleh beberapa ahli dan dapat mengurangi resiko terjadinya cedera. Penelitian yang dilakukan oleh Oluwatiyosi (2014), mengungkapkan dari 416 pemain sepakbola, setengahnya menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ dan setengahnya menggunakan pemanasan konvensional selama 6 bulan secara teratur, didapatkan bahwa FIFA 11+ mendapatkan persentase cedera 41% lebih rendah ketimbang yang

menggunakan metode pemanasan konvensional. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk membuat pedoman pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ sebagai pedoman pelatih di Lampung Timur.

Pengembangan buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ untuk pelatih sepakbola di Lampung Timur tercipta karena banyak pelatih kurang memperhatikan pemanasan pemainnya, akibatnya banyak pemain mengalami cedera karena kurang siapnya otot dalam menerima beban latihan atau pertandingan, serta pelatih masih menggunakan cara tradisional dalam melatih, yaitu membawa buku atau kertas catatan untuk mencatat performa, hasil latihan, dan berbagai macam yang lain. Pelatih tidak menggunakan hp karena *stigma* masyarakat masih beranggapan membawa hp saat melatih itu bermain hp, tidak fokus dalam melatih, oleh karenanya peneliti membuat media berupa buku agar sesuai dengan lingkungan yang akan dituju. Untuk mendapatkan kelayakan, penelitian melakukan validasi yang dilakukan oleh ahli, dan melakukan uji coba untuk mendapatkan hasil yang layak.

Proses validasi ahli akan menghasilkan data dan saran yang akan digunakan untuk revisi produk awal jika diperlukan. Dari hasil validasi yang telah dilakukan produk dinilai oleh ahli media memberi saran yakni : 1) Perbaikan pada cover. 2) Perbaikan pada desain isi agar lebih menarik. Sedangkan dari ahli materi sudah layak untuk diuji cobakan, sehingga tidak diperlukan adanya revisi pada produk awal dan bisa berlanjut pada uji coba.

Tabel 11. Hasil Uji Coba Produk Kelompok Kecil

No	Aspek yang Dinilai	Skor Hitung	Skor Kriteria	Persentase (%)	Kategori
1.	Kelayakan Materi dan Isi Buku, Tampilan Buku, Kelayakan Penggunaan	518	600	86%	Baik/Layak
Total		518	600	86%	Baik/Layak

Dari tabel diatas, hasil penilaian angket uji coba kelompok kecil dari 10 orang responden yang mengisi angket menunjukkan bahwa aspek Kelayakan Materi dan Isi Buku, Tampilan Buku, Kelayakan Penggunaan mendapat persentase sebesar 86% dengan kategori baik/layak, maka dapat diartikan bahwa buku saku penanganan pertama cedera olahraga sepakbola ini layak dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu uji coba kelompok besar. Data penilaian uji coba besar adalah sebagai berikut :

Tabel 12. Hasil Uji Coba Produk Kelompok Besar

No	Aspek yang Dinilai	Skor Hitung	Skor Kriteria	Persentase (%)	Kategori
1.	Kelayakan Materi dan Isi Buku, Tampilan Buku, Kelayakan Penggunaan	1527	1800	84%	Baik/Layak
Total		1527	1800	84%	Baik/Layak

Dari tabel diatas, hasil penilaian angket uji coba kelompok Besar dari 30 responden yang mengisi angket menunjukkan bahwa aspek Kelayakan Materi dan Isi Buku, Tampilan Buku, Kelayakan Penggunaan mendapat persentase

sebesar 84% dengan kategori baik/layak, maka dapat diartikan bahwa buku saku pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ ini layak dilanjutkan ke tahap berikutnya. Produk akhir ini memiliki kelebihan dan kekurangan didalamnya, diharapkan dengan perhatian dan upaya pengembangan selanjutnya dapat memperbaiki kekurangan yang dimiliki agar produk dapat berkembang lebih baik lagi.

D. Analisis Kelebihan dan Kekurangan Buku Saku

Setelah dilakukan uji coba produk dan dihasilkan produk akhir, maka dapat dijabarkan kelebihan dan kekurangan dari produk Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola sebagai berikut:

Tabel 13. Kelebihan dan Kekurangan Produk

Kelebihan	Kekurangan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Buku berukuran kecil sehingga mudah untuk dibawa kemana-mana. 2. Tampilan, desain, dan gambar di sajikan dengan sederhana dan cocok untuk usia diatas 14 tahun. 3. Memberikan pedoman pelaksanaan disertai dengan kesalahan yang terjadi pada gerakan. 4. Dapat digunakan di lapangan maupun di luar lapangan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masih ada beberapa kata dan kalimat yang rancu atau tidak sesuai KBBI yang benar 2. Gambar di ambil dari panduan terbitan FIFA, bukan buat sendiri 3. Tidak membahas bagian otot yang kena saat melakukan program

E. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian pengembangan produk Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola ini terdapat keterbatasan dalam penelitian, diantaranya:

1. Proses pembuatan Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ ini membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga menghambat proses penelitian.
2. Terdapat beberapa materi dalam produk buku ini yang masih bisa diperluas dan dijabarkan karena keterbatasan waktu.
3. Sampel uji coba masih terbatas, dikarenakan keterbatasan waktu, jumlah responden, dan biaya penelitian yang cukup menghambat uji coba.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pengembangan Buku saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Program pemanasan FIFA 11+ dapat mencegah resiko terjadinya cedera pada pemain sepakbola amatir di atas usia 14 tahun menurut beberapa penelitian, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Oluwatiyosi (2014) yang rinciannya terdapat juga di dalam produk Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola
2. Tingkat kelayakan Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola ini berdasarkan validasi ahli materi mendapat persentase sebesar 100% dan termasuk ke dalam kategori “layak”. Validasi ahli media mendapat persentase sebesar 95% dan termasuk ke dalam kategori “layak”. Berdasarkan uji coba kelompok Kecil di kecamatan Purbolinggo mendapat persentase sebesar 86% termasuk ke dalam kategori layak dan Uji coba kelompok Besar di provinsi Lampung mendapatkan persentase 84% dan dikategorikan “layak”.
3. Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola juga dapat menambah pengetahuan baru bagi pelatih sepakbola di provinsi Lampung, karena masih banyak pelatih yang tidak mengetahui pedoman pemanasan FIFA 11+. Menambah pemahaman, karena

didalam buku saku ini terdapat pedoman pelaksanaan yang lengkap dan gerakan yang sudah berurutan dan terdapat beberapa kesalahan yang terjadi dalam pelaksanaan program pemanasan FIFA 11+.

Secara keseluruhan produk Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ ini layak digunakan setelah melalui tahapan validasi ahli dan uji coba. Penelitian pengembangan ini dapat digunakan untuk menambah referensi pemain dan pelatih dalam mempelajari tentang salah satu cara pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+.

B. Saran

Produk buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola dinyatakan layak melalui validasi ahli serta uji coba, namun untuk pengembangan yang lebih baik kedepannya peneliti memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Bagi pelatih dan praktisi sepakbola agar dapat memanfaatkan media Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ sebagai salah satu referensi terkait dengan proses pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan yang sudah teruji oleh FIFA.
2. Bagi mahasiswa, supaya dapat memanfaatkan produk ini sebagai referensi di perkuliahan ataupun di tempat melatih nya saat ini.
3. Bagi masyarakat umum, dapat digunakan sebagai ilmu pengetahuan tentang pedoman pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan yang sudah di uji dan dikembangkan oleh FIFA.

DAFTAR PUSTAKA


- Abdul Rohim (2008). Dasar-Dasar Sepak Bola. Demak : Aneka Ilmu.
- AH Sanaky, Hujair (2013). Media Pembelajaran Interaktif-Inovatif. Yogyakarta: Kaubaka Dipantara
- Alanazi, M,H. (2016). *Role of Warming-up in Promoting Athletes Health and Skill*. (International Journal). Diakses dari : <http://www.ijsip.org/research-paper-0116/ijsip-p4023.pdf>
- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frirage. Pelaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Alter, M. J. (2018). *How to Stretch*. Diperoleh dari: <http://www.yoga-age.com/articles/stretching/howto.html#SEC41>.
- Andi Prastowo (2015). Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Tematik Terpadu: Implementasi Kurikulum 2013 untuk SD/MI. Jakarta: Prenamedia.
- Angga Tri M. (2016). Pengembangan Buku Saku Permainan Sepakbola Pada Siswa di SD Negeri II Temanggung I Kabupaten Temanggung Jawa Tengah. Diambil pada tanggal 1 Maret 2021 dari <http://eprints.uny.ac.id>
- Anif Radin Khaerulloh (2016). Pengembangan Buku Saku Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bulu Tangkis. DIakses melalui <https://eprints.uny.ac.id>.
- Arif, Zainudin, dan W.P. Napitupulu (1997). Pedoman baru menyusun bahan ajar. Jakarta: grasindo.
- Azhar Arsyad. (2011). Media Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bambang Wijanarko, dkk. (2010 : 49). Masase Terapi Cedera Olahraga. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Borg, W.R and Gall, M.D (1983). Educational Research an Introduction (4th ed). New York and London: Longman.
- Borg, W.R & Gall, M D. (2003). *Educational Research: an Introduction* (7. ed). New York: Logman Inc.
- Dina Indriana (2011). Ragam Alat Bantu Media Pengajaran. Yogyakarta : DIVA Press.

- Dvorak J, Bizzini M, Junge A. (2008). *The Manual 11+ A complete warm-up programme to prevent injuries. FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-March)*.
- Dvorak, J. (2010). Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: How to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 803–6. <http://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092124>
- Hardianto Wibowo. (1995). Pencegahan dan petatalaksanaan Cedera Olahraga. Cetakan 1. Jakarta: EGC
- Hawkins, M A Hulse, C Wilkinson, A Hodson, M Gibson (2001) The association football medical research programme: an audit of injuries in professional football. (*Br J Sports Med* 2001;35:43–47)
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mario Bizzine, Jiri Dvorak. (2015). *FIFA 11+: an Effective Programme to Prevent Football Injuries in Various Player Groups Worldwide*.
- Mirkin, Gabe and Hoffman, Marshal (1984: 150). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Grafindian Jaya
- O'Brien J, Young W, Finch CF. (2016), Penyampaian program latihan pencegahan cedera di sepakbola pemuda profesional: perbandingan dengan FIFA 11+., *Jurnal Sains dan Kedokteran dalam Olahraga*
- Oluwitiyosi OB, et al. (2014). *Efficacy of the FIFA 11+ Warm-up Programme in Male Youth Football: A Cluster Randomised Trial. J sports Sci Med*.
- Ranintya Meikahani dan Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pengembangan Buku Saku Pengenalan Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga Untuk Siswa Menengah Pertama*. Diambil dari jurnal.uny.ac.id.
- Riries Caesariana S. (2018). *Pengembangan Media Gambar Latihan Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA/SMK Se-Kota Yogyakarta*. Diambil 1 Maret 2021 dari <http://Eprints.uny.ac.id/56639/>
- Sadigursky dkk. (2017, 9:18). *The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review*. Diakses melalui <https://bmcsportsscimedrehabil.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12102-017-0083-z>
- Seels & Richey. 1994. *Intructional Technology: The Definition and Domains of the Field*. Washington: A E C T.

- Setyono, Y.A., Sukarmin, dan Wahyuningsih, D. (2013). Pengembangan media pembelajaran fisika berupa buletin dalam bentuk buku saku untuk pembelajaran fisika kelas VIII materi gaya ditinjau dari minat baca siswa. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 1(1):118-126.
- Soligard. Et al. (2008). *Comprehensive Warm-up Programme to Prevent Injuries in Young Female Footballers: Cluster Randomised Controller Trial*.
- Subagyo Irianto. (2010). Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto (2004). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka Cipta.
- Sulistiyono. (2011). Upaya Membangun Industri Sepakbola di Indonesia. Diambil pada tanggal 4 maret 2021 dari <http://journal.unnes.ac.id>
- Takizawa, Kazuki. Et al. (2012). *Effect of warm-up exercise on delayed-onset muscle soreness. European Journal of Sport Science*, 12:6, 455-461
- Tim Puslitjaknov (2008). *Metode Penelitian Pengembangan*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan. Departemen Pendidikan Nasional.
- Walden M, Hagglund M, et al. (2013) Cedera mempengaruhi kinerja tim secara negatif dalam sepakbola profesional: tindak lanjut 11 tahun dari studi cedera Liga Champions UEFA.
- Wesam Saleh A AI Attar et al. (2017, 235-242). *Effect of Injury Prevention Programs That Include the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injury Rates in Soccer Players*.
- Widoyoko, Eko Putro (2012 : 110). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Wina Sanjaya. (2008). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kemcana Predana Media Group.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : 771/UN34.16/PT.01.04/2021 23 Desember 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. Askab PSSI Lampung Timur

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ayatulloh Harir Setiawan
NIM : 17602241026
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengembangan Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatihan Sepakbola
Waktu Penelitian : 23 - 30 Desember 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

 Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Surat Kegiatan Penelitian (Uji Coba Kelompok Kecil)



PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 PURBOLINGGO LAMPUNG TIMUR
AKREDITASI A



NSS : 30 11 20 41 20 02, NPSN : 10 80 60 95
Alamat : Jln. KH. Dewantara KM. 02, Tanjung Intan, Purbolinggo, Lampung Timur, KP. 34192
Tlp. (0725) 7631222, Email : www.purbolinggo1@gmail.com, smarpurbolinggo.blogspot.com

Nomor : 420/ ~~370~~ 15 / SMAN.1/2021
Lamp : -
Hal : Pemberian Izin Penelitian

Kepada Yth.
Dekan Universitas Negeri Yogyakarta
Di -
Yogyakarta

Menindak lanjuti Surat dari Dekan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor :771/UN34.16/PT.01.04/2021 Tanggal 29-31 Desember 2021 tentang Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala SMA Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur memberikan izin kepada :

Nama : Ayatulloh Harir Setiawan
NPM : 17602241026
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga-S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Untuk melaksanakan Penelitian Dengan judul " Pengembangan Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola" di SMA Negeri 1 Purbolinggo dalam rangka penyelesaian tugas akhir sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Demikian surat ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

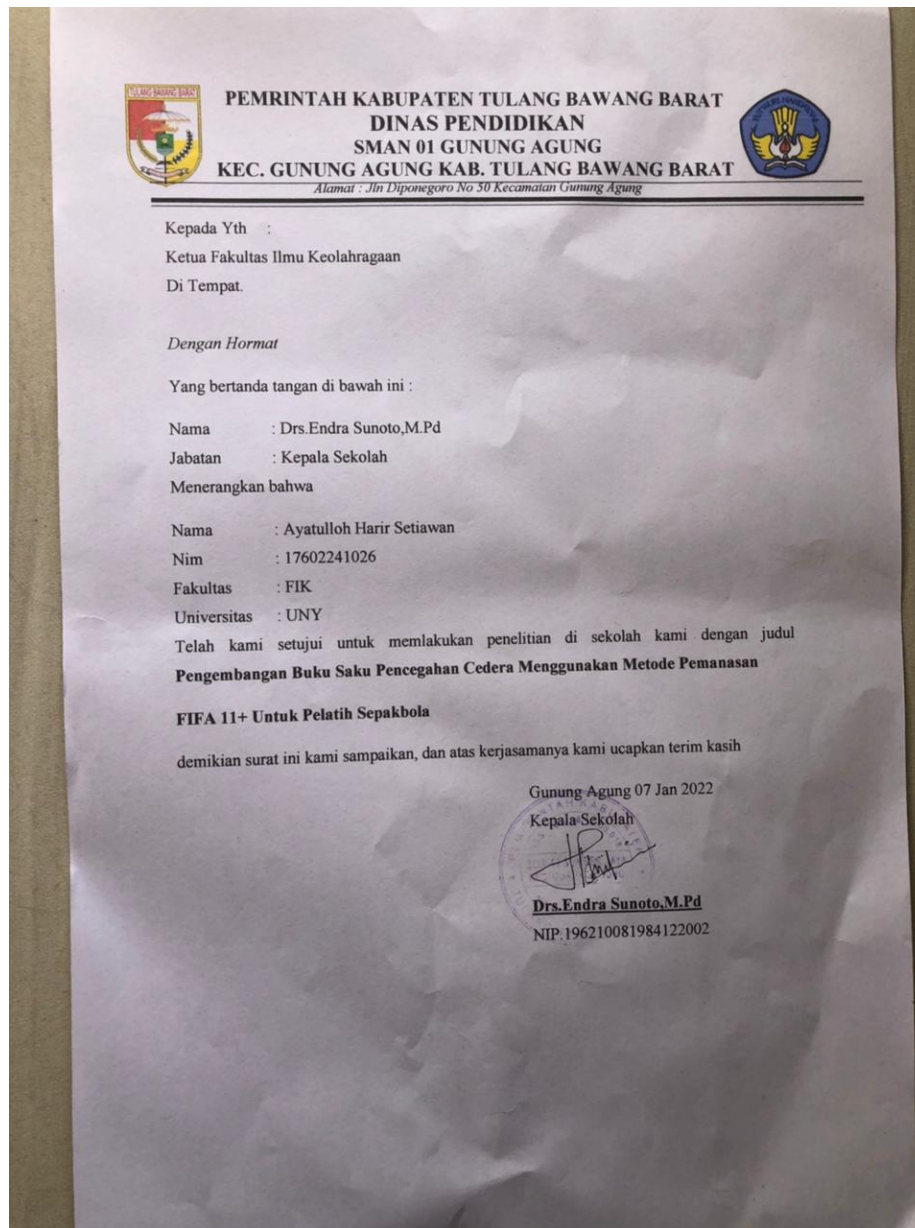
Purbolinggo, 29 Desember 2021

Kepala SMA Negeri 1 Purbolinggo,
Lampung Timur



SUPARWAN, S.Pd, M.Pd
NIP. 19700420 199903 1 004

Lampiran 3. Surat Kegiatan Penelitian (Uji Coba Kelompok Besar)



Lampiran 4. Validasi Ahli Materi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 196210101988121001
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan

meyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Ayatulloh Harir Setiawan
NIM : 17602241026
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TA : Pengembangan Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pemain Sepakbola.


Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Desember 2021
Validator, Drs. Subagyo Irianto, M.Pd


NIP. 196210101988121001


Catatan:
 Revisi 1

1

A. Penilaian Ahli Materi

No	Aspek yang dinilai	Penilaian			
		Skor	Skor Maks	(%)	Kategori
1.	Materi pemanasan FIFA 11+ serta petunjuk gerakan sudah sesuai	4	4	100%	Layak
2.	Buku saku pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola yang disusun memiliki tujuan sebagai sumber pengetahuan dan pembelajaran	4	4	100%	Layak
3.	Buku saku pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola yang disusun dapat menambah pengetahuan mengenai petunjuk serta kegunaan dari pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola	4	4	100%	Layak
4.	Penjelasan mengenai pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola sudah jelas dan mudah dipahami	4	4	100%	Layak
5.	Bentuk gambar yang terdapat pada buku saku pemanasan FIFA 11+ pada olahraga sepakbola sudah sesuai	4	4	100%	Layak

Yogyakarta, 16 Desember 2021
Validator, Drs. Subagyo Irianto, M.Pd


NIP. 196210101988121001

2

Lampiran 5. Validasi Ahli Media

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or
NIP : 198405212008121001
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:


Nama : Ayanulloh Hair Setiawan
NIM : 17602241026
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TA : Pengembangan Buku Saku Pencegahan Cedera Menggunakan Metode Pemanasan FIFA 11+ Untuk Pelatih Sepakbola.

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.


Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Desember 2021
Validator, Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or

NIP. 198405212008121001

Catatan:
 Instansi

A. Penilaian Ahli Media

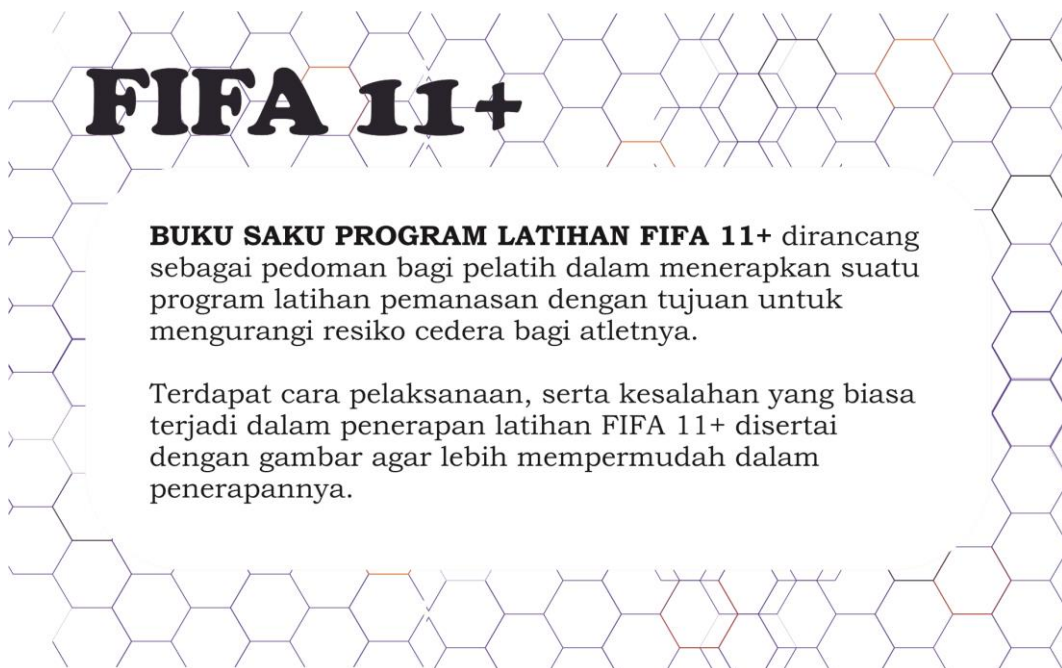
No	Aspek yang dinilai	Penilaian		
		Skor	Skor Maks	(%) Kategori
I Aspek Fisik Buku Saku				
1.	Buku Pembelajaran	4	4	100% Layak
2.	Terdiri dari 65 halaman	3	4	75% Layak
3.	Jenis kertas Cover (<i>ivory</i>)	4	4	100% Layak
4.	Jenis kertas halaman (<i>art paper</i>)	4	4	100% Layak
5.	Ukuran Buku saku (A6)	4	4	100% Layak
II Aspek Desain				
Gambar				
6.	Desain gambar	4	4	100% Layak
7.	Ukuran gambar	4	4	100% Layak
Tulisan				
8.	Ukuran tulisan (<i>font</i>)	4	4	100% Layak
9.	Jenis tulisan (<i>huruf</i>)	3	4	75% Layak
10.	Kejelasan keterangan tulisan	4	4	100% Layak

Yogyakarta, 16 Desember 2021
Validator, Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or

NIP. 198405212008121001

Lampiran 6. Cover Buku Saku



Cover Buku Saku Bagian Depan



Cover Buku Saku Bagian Belakang

Lampiran 7. Daftar Pertanyaan Google Form

Formulir Identitas Responden

A. Identitas Responden

Nama :
Tempat Melatih :

B. Petunjuk Pengisian

- 1) Lembar Penilaian diisi oleh responden yang sudah membaca "Buku saku pencegahan cedera FIFA 11+"
- 2) klik salah satu pilihan tersedia yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan.
- 3) Jika perlu berilah komentar, saran, dan masukan pada kolom tersedia.
- 4) Keterangan Penilaian :
STS : Sangat Tidak Setuju
TS : Tidak Setuju
S : Setuju
SS : Sangat Setuju

DAFTAR PERTANYAAN DAN PERNYATAAN

A. KELAYAKAN ISI DAN MATERI PADA BUKU

1. Media Buku saku ini mampu menjelaskan materi pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ dengan jelas dan mudah diterima *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

2. Materi buku saku ini dapat membantu anda mengetahui panduan pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

3. Materi buku saku ini dapat membantu anda mengetahui berbagai gerakan dalam pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

4. Gambar pada buku saku dapat membantu memperjelas dan memahami materi pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

5. Materi buku saku menarik untuk di pelajari *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

6. Materi dalam buku saku disajikan secara sederhana dan jelas *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

B. ASPEK TAMPILAN PADA BUKU

1. Gambar Terlihat Jelas dan menarik *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

2. Cover Buku Saku Menarik *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

3. Penempatan gambar pada buku saku sesuai dengan materi *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

4. Ukuran, warna dan jenis huruf sesuai dengan background dan terlihat jelas *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju

- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

5. Teks pada buku saku mudah di baca *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

C. ASPEK KELAYAKAN PENGGUNAAN

1. Materi dalam buku saku dapat membantu anda dalam pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

2. Buku saku dapat digunakan secara mandiri *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

3. Buku saku mudah dipelajari dan diaplikasikan *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

4. Buku saku dapat memudahkan anda dalam pencegahan cedera menggunakan metode pemanasan FIFA 11+ *

- STS / Sangat Tidak Setuju
- TS / Tidak Setuju
- S / Setuju
- SS / Sangat Setuju

KOMENTAR, SARAN DAN MASUKAN

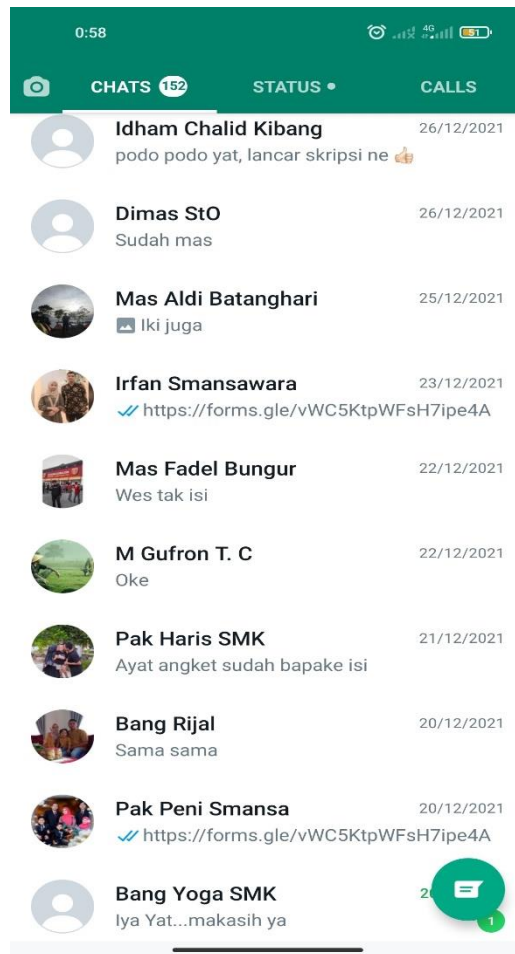
*

Lampiran 8. Daftar Nama Responden

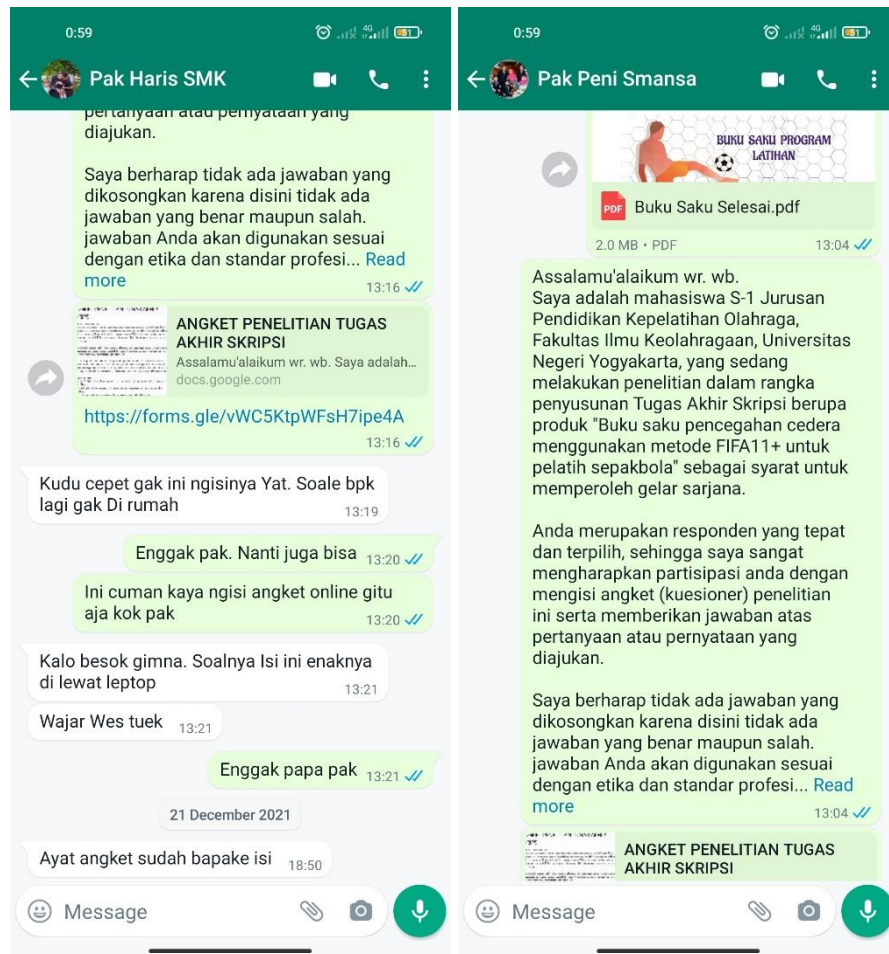
No.	Nama	Tempat Melatih
1	Yusrizal	SMAN 1 Purbolinggo
2	Yoga Pranata	SMKS MAARIF NU 1 Purbolinggo
3	Dwi Wahyudi	SMA MAARIF NU 5 Purbolinggo
4	Wahyu Al Ayubi	SMA Muhammadiyah Purbolinggo
5	Peni Guniarto	SMAN 1 Purbolinggo
6	Surahman	MA Aliyah N Purbolinggo
7	Agung Febrianto	SMA Muhammadiyah Purbolinggo
8	Haris Saputra	SMKS MAARIF NU 1 Purbolinggo
9	Mansyur Gufron	SMA MAARIF NU 5 Purbolinggo
10	Dimas Yuliananda	SMK N 1 Purbolinggo
11	Muhammad Fadel Zeman	SMAN 1 Way Bungur
12	Ferly Prasetya	SMAN 2 Pringsewu
13	Reza Damil Valefy	SMAN 1 Bandar Sribawono
14	Bangkit Triwijaya	SMKS Praja Utama Sribawono
15	Irvan Kurniawan	SMAN 1 Way Jepara
16	Edi Susanto	SMA Teladan Way Jepara
17	Erik Reymondo	SMK Budi Utomo Way Jepara
18	Joko Catur	SMK YPI Way Jepara
19	Andika Dwi Erlangga	SMAN 1 Labuhan Ratu
20	M Deri Setiawan	SMK PGRI 1 Transpram Labuhan Ratu
21	Eko Sujarno	SMAN 1 Raman Utara
22	Muhamad Akbar Raffi	SMKN 1 Raman Utara
23	Bernardinus Yonaldi	SMK Mutiara Bangsa Batanghari
24	Muhammad Taufik	SMAN 1 Batanghari
25	Ahmad Taufik	MAN 2 Lampung Utara
26	Hanan Wijaya	SMAN 4 Metro
27	Dimas Agung Setiawan	SMAN 1 Sungkai Utara
28	Muhammad Idham Chalid	SMAN 1 Kibang Lampung Timur
29	Bambang Suganjar	SMAN 2 Sekampung
30	Frensip Mahmudin	SMAN 1 Sekampung
31	M Wahyu Fauzi	SMAN 3 Kotabumi
32	Pamula Putra	SMAN 4 Kotabumi
33	Muhammad Taufik Hidayat	SMAN 1 Abung Selatan
34	Mohamad Fatkur Rohman	SMAN 1 Gunung Agung

35	Gilang Pratama	SMAN 1 Banyu Putih
36	Hendro Setiawan	SMAN 1 Abung Semuli
37	Antonius Risky	SMAN 1 Terbanggi Besar
38	Muhammad Iyon	SMAN 1 Sukau, Lampung Barat
39	Ismail Hasan Nasution	SMA Yayasan Madani, Bnadar Lampung
40	Mirza Asmara	SMA Al-Huda Bandar Lampung

Lampiran 10. Dokumentasi



Penyebaran kuesioner melalui WhatsApp



Penyebaran kuesioner melalui personal chat