

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TENTANG PENTINGNYA
PEMANASAN BAGI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
SE-KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN 2022**

SKRIPSI

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



Oleh:

Muhammad Farhan Tifani
NIM. 18602241051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TENTANG PENTINGNYA
PEMANASAN BAGI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SE-
KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN 2022**

Oleh:
Muhammad Farhan Tifani
18602241051

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi belum diketahuinya tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung

Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan metode *survey* dan teknik pengambilan data menggunakan angket. Angket dalam penelitian ini adalah dalam bentuk angket tertutup. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih di Kabupaten Temanggung yang aktif dan terdaftar di Askab PSSI Temanggung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu berjumlah 28 pelatih sekolah sepak bola (SSB). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan diketahuinya tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung Tahun 2022 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 10,8%, kategori “tinggi” sebesar 21,5%, kategori “sedang” sebesar 42,9%, kategori “rendah” sebesar 21,5%, dan kategori “sangat rendah” sebesar 3,3%. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 69,35, Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung Tahun 2022 berada dalam kategori “sedang”.

Kata Kunci : *pengetahuan, pelatih, pemanasan*

LEVEL OF KNOWLEDGE OF THE COACHES ON THE IMPORTANCE OF WARM UP FOR THE FOOTBALL SCHOOL STUDENTS IN TEMANGGUNG REGENCY IN 2022

By:
Muhammad Farhan Tifani
18602241051

ABSTRACT

The background of this research is that the level of knowledge of the coaches regarding the importance of warming up for football school students (SSB) in Temanggung Regency is still unidentified. This research aims to determine how high the level of knowledge of the coaches on the importance of warm up for the football school students in Temanggung Regency.

This research was a descriptive quantitative study with survey methods and the data collection techniques used questionnaires. The questionnaire in this research was in the form of a closed questionnaire. The research population was the coaches in Temanggung Regency who were active and registered at Askab PSSI Temanggung (Local football federation). The sampling technique was purposive sampling, that consisted of 28 football school coaches (SSB). The data analysis technique used the descriptive analysis elaborated in the form of percentages.

Based on the results of the study, it can be concluded that the level of knowledge of the coaches on the importance of warm up for the football school students in Temanggung Regency in 2022 is as follows: in the "very high" level at 10.8%, in the "high" level at 21.5%, in the "medium" level at 42.9%, in the "low" level at 21.5%, and in the "very low" level at 3.3%. Based on the average score of 69.35, the level of knowledge of the coaches on the importance of warm up for the football school students in Temanggung Regency in 2022 is in the "medium" level.

Keywords: knowledge, coach, warm-up

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Farhan Tifani

NIM : 18602241051

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi
Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Temanggung Tahun
2022

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

Yogyakarta, 13 April 2022

Yang menyatakan,



Muhammad Farhan Tifani
NIM. 18602241051

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa
Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Temanggung Tahun 2022**

Disusun Oleh:

Muhammad Farhan Tifani

NIM. 18602241051

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

Yogyakarta 13 April 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Endang Rini Soekamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui Oleh,
Dosen Pembimbing,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TENTANG PENTINGNYA PEMANASAN BAGI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SE- KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN 2022

Disusun Oleh:

Muhammad Farhan Tifani

18602241051

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

Pada tanggal 20 April 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
Ketua Penguji/Pembimbing

Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.
Sekretaris

Dr. Nawan Primasoni, M.Or.
Penguji

Tanda Tangan

Tanggal

28-4-2022

27-4-2022

26-4-2022

Yogyakarta, 28 April 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707198812 1 001

MOTTO

1. Seberat dan sesulit apapun masalah di dalam hidup, maka tetap jalani dengan sabar. Karena Allah tidak memberi cobaan diluar batas kemampuan manusia.
2. “Karena sesungguhnya, dengan kesulitan akan ada kemudahan.” (QS. Al Insyiah: 5)
3. “Khoirunnas anfauhum linnas.” Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain. Siapapun itu.
4. Selamat dan sukses di dunia dan akhirat.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Ibu saya tercinta (Alm. Bapak M. Nur Sofyan dan Ibu Ratna Wati) serta saudara kandung saya M. Fachrur Rozie dan Ade yolanda yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluarga saya tercinta dan saudara-saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.
3. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku pembimbing tugas akhir saya yang selalu memberikan arahan masukan dan motivasi.
4. Teman-teman kelas PKO A 2018 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberi dukungan.
5. Juwita Puspita Sari Putri Pratama yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Temanggung Tahun 2022” dengan baik dan lancar.

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

1. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing TAS, Ketua Penguji, dan Dosen Pembimbing Akademik selama masa perkuliahan yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd.,M.Or. Selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Nawan Primasoni, M.Or. Selaku Penguji yang sudah memberi koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. Selaku Ketua Jurusan pendidikan kepelatihan 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. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Ibu saya tercinta (Alm. Bapak M. Nur Sofyan dan Ibu Ratna Wati) serta saudara kandung saya M. Fachrur Rozie dan Ade yolanda yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

8. Juwita Puspita Sari Putri Pratama yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
9. Nanang, Arkan, Khafid, Riski, Jaelani, Raihan, Suryo, Admiral serta teman-teman kelas PKO A 2018 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberi dukungan.
10. Askab PSSI Kabupaten Temanggung dan yang telah memberi izin penelitian dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 13 April 2022

Muhammad Farhan Tifani
NIM. 18602241060

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Pengetahuan.....	8
2. Hakikat Pelatih	14
3. Hakikat Pemanasan	17
4. Hakikat Sepakbola.....	27
5. Pengertian Sekolah Sepakbola	30
6. Hakikat Sekolah Sepakbola Kabupaten Temanggung	31

B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berfikir	33
D. Pertanyaan Penelitian.....	35
BAB III DESAIN PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan sampel.....	36
D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Teknik dan Pengumpulan Data	38
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Implikasi	52
C. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jabaran Peran Seorang Pelatih	16
Tabel 2. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Ballistic</i>	23
Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket	39
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen.....	40
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha N of Items 0,940	42
Tabel 6. Norma Penilaian	43
Tabel 7. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tentang Pentingnya Pemanasan di Kabupaten Temanggung.	44
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tentang Pentingnya Pemanasan di Kabupaten Temanggung	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagian 1 Latihan Berlari FIFA11+	25
Gambar 2. Bagian 2 Latihan Berlari FIFA11+	26
Gambar 3. Latihan Kekuatan, Pliometrik dan Keseimbangan.....	26
Gambar 4. Kerangka Berpikir	34
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tentang Pentingnya Pemanasan di Kabupaten Temanggung...	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Dosen Pembimbing.....	60
Lampiran 2. Lembar Konsultasi	61
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari ASKAB PSSI TEMANGGUNG.	63
Lampiran 5. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i>	63
Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi.....	65
Lampiran 7. Daftar Pelatih ASKAB PSSI TEMANGGUNG	66
Lampiran 8. Angket	68
Lampiran 9. Data Uji Coba.....	71
Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	72
Lampiran 11. Tabel r.....	73
Lampiran 12. Data Penelitian	74
Lampiran 13. Deskriptif Statistik.....	75
Lampiran 14. Dokumentasi.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sangat bagus untuk kesehatan tubuh, dapat memberikan rangsangan otot-otot dan bagian tubuh yang lainnya ketika menggerakkan bagian tubuh jika dilakukan secara rutin karena dengan melakukan aktivitas fisik tubuh akan menjadi bugar dan sehat. Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental (UU No 3 Tahun 2005). Berolahraga bisa meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat. Melaksanakan aktivitas fisik hendaknya serius, tertib, serta teratur.

Berolahraga pula membentuk karakter, sportivitas dan disiplin, sehingga hasil pencapaian kesegaran dan kebugaran kondisi fisik dapat lebih baik, berolahraga mempunyai khasiat untuk kebugaran jasmani, prestasi, pendidikan rekreasi dan pemersatu bangsa. Olahraga merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses belajar mengajar untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Salah satu olahraga yang sedang berkembang dan populer di Indonesia khususnya di Kabupaten Temanggung adalah sepakbola.

Kabupaten Temanggung sekarang sangat banyak peminat dan penggemar olahraga sepakbola, sehingga masyarakat mengisi waktu luang dengan bermain sepak bola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari semua kalangan baik tua juga muda, bahkan tanpa membedakan laki-

laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal terkait olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan memakai kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan pada daerah tertentu. Irianto (2010: 3) menyatakan bahwa sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi; 1) Gerak atau teknik tanpa bola, dan 2) Gerak atau teknik dengan bola.

Selain beberapa teknik di atas, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dinamis yang membutuhkan kondisi fisik yang prima. Fisik yang prima adalah syarat dasar yang harus dimiliki pemain sepakbola, karena dalam permainan sepakbola dituntut untuk berlari setiap saat untuk mengejar, menggiring, merebut bola dari lawan, bergerak ke segala arah dengan cepat, menggerakkan kaki dan tangan serta kepala dengan tepat, dan melompat dengan tepat. Dalam kegiatan

olahraga sepakbola sendiri untuk memulai kegiatan tersebut ada tahapan-tahapan tertentu yang harus dilewati ketika melakukan olahraga tersebut antara lain pemanasan (*warming-up*).

Pemanasan (*warming-up*) merupakan bagian gerakan penting yang harus dilakukan oleh setiap pemain sebelum memulai aktivitas latihan dan pertandingan. Pemanasan merupakan hal yang sangat penting ketika melakukan aktivitas olahraga pada saat proses latihan dan pertandingan. Mariyanto (2010: 527) menyatakan pemanasan dan peregangan tubuh menunjukkan sesuatu yang integral, namun ada sejumlah faktor yang menentukan dan membatasi pemilihan jenis pemanasan yang efektif. Pemanasan dapat meningkatkan kualitas permainan dan mempercepat proses pemulihan. Pemain diharuskan melakukan pemanasan yang sudah menjadi bagian penting pada saat latihan dan juga kompetisi.

Pemanasan bisa dimulai dari gerakan ringan hingga berprogres pada gerakan yang spesifik untuk melakukan kegiatan yang berat. Pemain yang melakukan pemanasan dengan benar dapat menimbulkan efek yang baik pada peningkatan level permainan, pengkondisian, dan mencegah terjadinya cedera. Pemanasan memiliki tujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik agar pemain siap ketika melakukan aktivitas yang berat untuk menghindari cedera, persiapan emosional, fisiologis, dan psikologis bagi tubuh. Pemanasan memiliki fungsi meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh serta mengurangi ketegangan otot. Untuk pemilihan pemanasan yang efektif dan tepat diperlukan pengetahuan yang cukup luas dari seorang pelatih dalam memimpin sebuah tim sepakbola.

Menurut Irianto D.P. (2018: 21) pelatih adalah seseorang yang membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaan. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu menguasai materi dibidang kepelatihan, memimpin tim dengan baik, dan mempunyai integritas tinggi untuk tim. Di dalam dunia kepelatihan sepakbola, seorang pelatih jika ingin memimpin sebuah tim diwajibkan memiliki lisensi kepelatihan sepakbola. Lisensi kepelatihan sepakbola di Indonesia adalah lisensi D Nasional, C AFC, B AFC, A AFC, A AFC PRO, disponsori oleh Asosiasi Pelatih Sepakbola Seluruh Indonesia (APSSI) yang dapat memperoleh berbagai jenis keterampilan. Pelatih harus merancang dan mengatur program latihan, membuat model latihan, dan memiliki keterampilan. Salah satunya adalah pengetahuan tentang berbagai jenis teknik pemanasan. Pelatih tidak hanya bertugas di tim sepakbola professional, tetapi pelatih juga bertugas untuk melakukan upaya pembinaan usia dini yaitu di sekolah sepakbola (SSB).

Sekolah sepakbola (SSB) adalah sebuah organisasi dibidang olahraga khususnya sepakbola yang mempunyai fungsi mengembangkan bakat yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola (SSB) adalah untuk menghasilkan atlet yang berbakat atau memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi khususnya di bidang sepakbola (Aprianova, 2016). Salah satu kabupaten di Indonesia yang melakukan upaya pembinaan usia dini di sekolah sepakbola (SSB) adalah Kabupaten Temanggung. Kenyataannya pelatih sekolah sepakbola (SSB) di Kabupaten Temanggung masih belum sepenuhnya mendalami peran sebagai pelatih ketika memberikan berbagai macam

pemanasan dalam mempersiapkan pemain sebelum melakukan latihan atau bertanding.

Observasi yang dilakukan di beberapa sekolah sepakbola (SSB) Kabupaten Temanggung pada tanggal 8-9 Februari 2022 penulis melakukan pengamatan dan wawancara dengan beberapa pelatih di setiap sekolah sepakbola (SSB). Beberapa pelatih sekolah sepakbola (SSB) di Kabupaten Temanggung kurang memperhatikan pemain pada saat pemanasan, pelatih juga kurang memberikan contoh gerakan atau memimpin pemanasan kepada pemain. Beberapa pelatih hanya menunjuk salah satu pemain untuk memimpin gerakan pemanasan. Peran pelatih dalam membimbing pemanasan sangat penting bagi atlet, karena pengetahuan pelatih tentang berbagai teknik pemanasan dapat meningkatkan fisiologi atlet, meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, dan mengoptimalkan proses latihan.

Namun, pelatih di Kabupaten Temanggung banyak membiarkan pemain untuk melakukan pemanasan sendiri pada saat latihan atau bertanding, sedangkan pelatih belum memberikan wawasan terkait pentingnya pemanasan, sehingga pemain tidak maksimal ketika melakukan pemanasan. Banyak pelatih dari mantan atlet sepakbola yang diangkat sebagai pelatih dengan bermodalkan pengalaman, tetapi tidak mau mendalami peran sebagai pelatih.

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan olahraga sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung. Harapannya dengan menjadi seorang pelatih sepakbola agar dapat memahami lebih luas lagi mengenai pemanasan dalam olahraga sepakbola. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk

melakukan penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Temanggung”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Pelatih kurang memperhatikan pemain pada saat pemanasan.
2. Pelatih kurang memberikan contoh pemanasan pada pemain.
3. Pelatih belum memberikan pemahaman pentingnya pemanasan kepada pemain.
4. Belum diketahui tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola (SSB) di Kabupaten Temanggung tentang pemanasan olahraga sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi pembatasan masalah dalam penelitian yaitu tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu : “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan diatas, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi bahan kajian ilmiah, bagi mahasiswa dan penggemar olahraga sepakbola, yang ingin tahu lebih dalam mengenai pemanasan olahraga sepakbola.
- b. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dalam dunia olahraga sepakbola, sehingga dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pemanasan dalam olahraga futsal.

2) Manfaat Praktis

- a. Bagi Atlet dan Masyarakat

Memberikan gambaran baru tentang pemanasan dalam olahraga sepakbola agar tercegahnya dari cedera.

- b. Bagi Lembaga

Sebagai bahan pertimbangan bahwa pemanasan dalam olahraga sepakbola sangat penting untuk diketahui, demi mencegah terjadinya cedera dan meningkatkan kualitas atlet demi mencapai prestasi maksimal

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh oleh mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Soekidjo Notoatmojo, 2007: 139). Pengetahuan diperoleh dari hasrat ingin tahu. Semakin kuat hasrat ingin tahu manusia semakin banyak pengetahuannya. Menurut Aceng Rahmat (2011: 15) pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman ini berbeda dengan ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan merupakan pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah, yakni melalui penyelidikan yang sistematis, terkontrol dan bersifat empiris atau suatu relasi fenomena alam.

Menurut Kusrini (2006: 23) pengetahuan dapat diklarifikasi menjadi tiga, yaitu pengetahuan prosedural (*procedural knowledge*), pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*), dan pengetahuan tacit (*tacit knowledge*). Pengetahuan prosedural lebih menekankan pada bagaimana melakukan sesuatu, pengetahuan deklaratif menjawab pertanyaan apakah berniali salah dan benar, sedangkan pengetahuan tacit merupakan pengetahuan yang tidak dapat diungkapkan dengan

bahasa. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Notoatmodjo (2007: 140) menyatakan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu:

- 1) Kesadaran (*Awareness*)
Subjek menyadari, dalam arti mengetahui stimulus terlebih dahulu.
- 2) Merasa Tertarik (*Interest*)
Subjek sudah mulai tertarik kepada stimulus tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.
- 3) Menimbang-nimbang (*Evaluation*)
Pada tahap ini subjek sudah mulai menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut pada dirinya. Hal ini berarti sikap subjek sudah lebih baik lagi.
- 4) *Trial*
Subjek sudah mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
- 5) *Adoption*
Subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Dari beberapa kutipan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah keinginan untuk mendapat informasi yang diperoleh dari pengalaman yang dimiliki. Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang setelah mengalami penginderaan terhadap objek, yakni melalui pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Apabila penerima perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, tertarik, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya, apabila perilaku itu tidak didasari pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar dibagi menjadi enam tingkatan pengetahuan yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), evaluasi (*evaluation*) (Notoatmodjo dalam Wawan dan Dewi, 2010).

Sedangkan berdasarkan Bloom dalam (Maezar Rizaldi, 2020: 9) pengetahuan dibagi menjadi enam tingkatan yaitu:

- 1) Mengetahui (*Knowladge*)
- 2) Mengerti (*Comprehension*)
- 3) Mengaplikasikan (*Aplication*)
- 4) Menganalisis (*Analysis*)
- 5) Mensintesis (*Synthesis*)
- 6) Mengevaluasi (*Evaluation*)

Dalam pengetahuan ada tiga tingkat yang telah direvisi oleh Taksonomi Bloom yaitu tingkat kognitif, tingkat afektif, dan tingkat psikomotor. Dalam tingkat kognitif terbagi lagi menjadi enam bagian antara lain mengingat (*remembering*), pemahaman (*comprehension*), penerapan (*application*), analisis (*analysis*), evaluasi (*evaluation*), dan mencipta (*creating*) (Ari Widodo, 2006: 19-29).

Dari beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan memiliki tingkatan pada seseorang yang mempunyai intensitas berbeda-beda terhadap suatu objek. Pengetahuan seseorang selalu diawali dengan rasa ingin tahu dan mencoba mengerti apa yang telah diketahui. Menerapkan apa yang telah diketahui hingga mengevaluasi apa yang telah dilakukan. Apabila seseorang sudah melakukan tingkatan tersebut, maka akan menjadikan pengetahuan itu lebih kuat.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Dalam pengetahuan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam upaya mengetahui sesuatu. Faktor-faktor tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani diantaranya adalah keadaan indera seseorang sedangkan faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual, psikomotor serta kondisi afektif dan kognitif. Sedangkan faktor eksternal meliputi tingkat pendidikan, paparan media masa, ekonomi, hubungan sosial, dan pengalaman (Sukmadinata, 2007: 41).

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 33-35) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain umur, pendidikan, pengalaman, lingkungan, dan informasi. (1) Umur adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah lingkungan. Individu akan memperoleh pengalaman baik berupa hal-hal baik maupun hal yang buruk sehingga akan mempengaruhi cara berfikir seseorang. (2) Pendidikan berpengaruh terhadap mudah tidaknya seseorang memahami dan menyerap pengetahuan yang diperoleh. Pada umumnya, semakin tinggi pendidikan maka semakin baik pengetahuannya. (3) Pengalaman sebagai sumber pengetahuan atau pengalaman merupakan salah satu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. (4) Lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah lingkungan. Individu akan memperoleh pengalaman baik berupa hal-hal baik maupun hal yang buruk sehingga akan mempengaruhi cara berfikir seseorang. (5) Informasi Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Semakin majunya teknologi semakin mempermudah masyarakat untuk memperoleh informasi.

d. Fungsi Pengetahuan

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

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

e. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2003: 10-19), dari berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni: a) Cara tradisional atau nonilmiah, yakni tanpa melalui penelitian ilmiah, dan b) Cara moderen atau cara ilmiah, yakni melalui proses penelitian. Cara memperoleh kebenaran penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain meliputi: (a) Cara Coba Salah (*Trial and Error*), (b) Secara Kebetulan, (c) Otoritas, (d) Pengalaman Pribadi, (e) Akal Sehat,

(f) Kebenaran Melalui Wahyu, (g) Kebenaran Secara Intuitif, (h) Melalui Jalan Pikiran, (i) Induksi, (j) Deduksi.

Cara ilmiah dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis, dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah, atau lebih populer disebut metodologi penelitian (*research methodology*) cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626). Bacon adalah seorang tokoh yang mengembangkan metode berpikir induktif. Mula-mula ia mengadakan pengamatan langsung terhadap gejala-gejala alam atau kemasyarakatan. Kemudian hasil pengamatan tersebut dikumpulkan dan diklasifikasikan, dan akhirnya diambil kesimpulan umum. Kemudian metode berpikir induktif yang dikembangkan oleh Bacon ini dilanjutkan oleh Deobold van Dallen yang mengatakan bahwa dalam memperoleh kesimpulan dilakukan dengan mengadakan observasi langsung, dan membuat pencatatan terhadap semua fakta sehubungan dengan objek yang diamatinya. Pencatatan ini mencakup tiga hal pokok, yakni:

- a) Segala sesuatu yang positif, yakni gejala tertentu yang muncul pada saat dilakukan pengamatan.
- b) Segala sesuatu yang negatif, yakni gejala tertentu yang tidak muncul pada saat dilakukan pengamatan.
- c) Gejala-gejala yang muncul secara bervariasi, yaitu gejala-gejala yang berubah-ubah pada kondisi-kondisi tertentu.

2. Hakikat Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Pelatih merupakan seseorang yang memiliki kompetensi dalam bidang olahraga serta tugas dalam mempersiapkan seseorang untuk mendapatkan kebugaran baik jasmani maupun rohani. Pelatih dalam olahraga prestasi memiliki tugas untuk memberikan program latihan untuk mencapai tujuan mendapatkan prestasi maksimal dalam olahraga tertentu. Menurut Sukadiyanto (2010: 5) pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu atlet dan tim olahraga dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilannya (Situmorang, 2012). Selain itu seorang pelatih juga harus mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di cabang olahraganya untuk agar dapat mengoptimalkan penampilan atletnya. Pelatih sangat memberikan pengaruh besar terhadap atlet baik diluar maupun didalam lapangan, karena seorang pelatih juga merupakan model yang akan ditiru oleh atletnya.

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

b. Tugas dan Peran Pelatih

Dalam proses melatih seorang pelatih memiliki tugas dan peran yang sangat penting. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial dan religi. Sehingga jika ada seorang atlet menjadi juara dalam berbagai turnamen, tetapi perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agamanya dan norma kehidupan masyarakatnya. Maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan seorang pelatih dalam bertugas (Djoko Pekik Irianto, 2002: 16). Tugas utama seorang pelatih adalah menyempurnakan, membina, dan mengembangkan bakat atlet untuk mencapai prestasi dalam waktu singkat sesuai dengan teori latihan yang ada. Irianto (2002: 16) menjelaskan tugas seorang pelatih adalah membantu atlet untuk mencapai kesempurnaan.

Pelatih juga memiliki peran dari yang berat hingga yang sangat berat, peran tersebut harus dilaksanakan dengan baik. Seorang pelatih harus memiliki pengetahuan atau ilmu yang diperlukan untuk melakukan pengkajian teoritis mengenai masalah yang berhubungan dengan pelatihan. Ilmu-ilmu yang dibutuhkan adalah ilmu-ilmu utama tentang keolahragaan dan ilmu-ilmu dari bidang studi yang lain sebagai penunjang. Untuk memperoleh pengetahuan tersebut bisa diperoleh melalui kursus-kursus kepelatihan yang diselenggarakan oleh PSSI. Thompson dalam (Irianto, 2018: 22-23) secara terperinci peran pelatih dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Jabaran Peran Seorang Pelatih

PERAN PELATIH	URAIAN
Guru	Menanamkan pengetahuan, skill dan ide-ide
Pelatih	Meningkatkan kebugaran
Instruktur	Memimpin kegiatan dan latihan
Motivator	Memperlancar pendekatan yang positif
Penegak disiplin	Menentukan sistem hadiah dan hukuman
Manajer	Mengatur dan membuat rencana
Administrator	Berkaitan dengan kegiatan tulis menulis
Agen penerbit	Bekerja dengan media massa
Pekerja Sosial	Memberikan naseha dan bimbingan
Teman	Memberikan bimbingan
Ahli Sain	Menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah
Mahasiswa	Mau mendengar, belajar dan menggali ilmu

Pelatih harus mempunyai keterampilan yang memadai sesuai dengan apa yang dilatih. Keterampilan yang harus dikuasai meliputi; 1) keterampilan teknik, 2) keterampilan konseptual, 3) keterampilan manajerial dan 4) keterampilan hubungan antar personal. Dalam keterampilan teknik, bahwa pelatih harus mempunyai keterampilan dalam bidang keolahragaan sesuai dengan apa yang dilatihkan. Dengan keterampilan ini akan mempermudah dalam menyampaikan materi kepada atlet yang dibina. Dalam keterampilan konseptual, seorang pelatih dalam melaksanakan tugasnya bertindak sebagai pemimpin. Seorang pemimpin yang berhasil biasanya inovatif dan kreatif, mempunyai kemampuan membuat keputusan serta memecahkan masalah. Dengan kemampuan konseptual pelatih mampu melihat keadaan dengan analisisnya dan mampu memberikan konsep atau gagasan baru yang sangat diperlukan oleh atletnya. perlukan oleh atletnya. Dalam keterampilan manajerial, seorang pelatih dalam melaksanakan tugasnya selalu

berhubungan dengan orang lain, oleh karena itu diperlukan keterampilan dalam mengelola atau biasa disebut keterampilan manajerial.

Dalam keterampilan hubungan antar personal, seorang pelatih harus bisa menjalin hubungan dengan seluruh individu yang terlibat, yaitu dengan berkomunikasi. Komunikasi antara pelatih dan atlet harus berjalan dengan baik, jangan sampai menimbulkan salah pengertian yang berakibat gagalnya komunikasi. Dengan demikian apa yang diharapkan dalam pelatihan tidak akan terwujud. Dengan keterampilan hubungan antar personal yang dimiliki pelatih dapat diatasi hal tersebut, sehingga apa yang disampaikan kepada atlet dapat diterima sebagaimana yang diharapkannya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tugas dan peran seorang pelatih sepakbola sangat penting untuk kemajuan prestasi dan karir atlet, karena pelatih merupakan sosok yang paling penting dalam mencetak karakter atlet. Selain itu, pelatih harus memahami konsep bagaimana menjadi seorang pelatih yang baik dengan mendalami peran yang wajib memiliki keterampilan sebagai seorang pelatih, mencakup dari keterampilan teknik, konseptual, manajerial, dan komunikasi baik antara pelatih dengan atlet.

3. Hakikat Pemanasan

a. Pengertian Pemanasan

Pada dasarnya dalam setiap proses latihan cabang olahraga apapun selalu diawali dengan pemanasan. Pemanasan merupakan aktivitas yang berisikan gerakan untuk mendukung kegiatan inti dari olahraga yang dilakukan berikutnya, aktivitas pemanasan yang berisikan peregangan statis, peregangan dinamis, dan

gerakan formal olahraga yang akan dilakukan. Tjalliek Soegiardo dalam (Hendrik, 2016: 17) menyatakan bahwa pemanasan adalah persiapan menjelang aktivitas. Pemanasan (*warm-up*) merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan permulaan (*conditioning program*).

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan (Mariyanto 2010: 525). Dengan pemanasan maka tubuh akan siap secara mental maupun fisik ketika sebelum melakukan aktivitas olahraga dan apabila dilakukan dengan benar dapat meningkatkan suatu performa saat melakukan olahraga inti. Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan (Afandi & Alnedral, 2019).

Dari beberapa definisi diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemanasan merupakan bagian awal dari sebuah kegiatan olahraga atau aktivitas gerak olahraga, pemanasan juga bisa diartikan sebagai gerakan pendahuluan atau awalan sebelum melakukan olahraga utama yang dapat meningkatkan suhu tubuh dan menghindari terjadinya cedera.

b. Tujuan Pemanasan

Tujuan pemanasan adalah untuk mencegah cedera dan meningkatkan kinerja otot tubuh. Pemanasan juga bertujuan untuk mempersiapkan bagian tubuh yang berperan dalam olahraga. Berdasarkan Rusli Lutan (2000: 21) tujuan pemanasan adalah: (1) menyiapkan siswa agar segera menyiapkan diri dengan tugas ajar, (2) merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang lebih berat,

(3) merengangkan otot dan tali sendi sehingga bahaya cedera otot atau sendi dapat dihindari. Pemanasan sebelum berolahraga dapat membuat: (1) meningkatkan aliran darah ke jaringan tubuh sehingga otot lebih lentur, (2) meningkatkan pengiriman oksigen dan nutrisi ke otot dengan meningkatkan aliran darah, (3) menyiapkan otot untuk peregangan, (4) menyiapkan jantung untuk meningkatkan aktivitas, (5) menyiapkan secara mental untuk olahraga yang akan dilakukan, dan (6) dan membuat jalur syaraf ke otot siap berolahraga. Menurut Sukadiyanto (2005: 20) menyatakan ada minimal empat macam kegiatan pada tahap pemanasan, antara lain: (1) aktivitas yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan, (2) aktivitas peregangan (*stretching*), baik pasif maupun yang aktif, (3) aktivitas senam khusus cabang olahraganya, dan (4) aktivitas gerak teknik cabang olahraganya.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pemanasan memiliki tujuan untuk meregangkan otot-otot serta sendi didalam tubuh agar siap dalam menjalankan aktivitas olahraga dengan maksimal dan untuk menghindari resiko cedera.

c. Manfaat Pemanasan

Pemanasan sangat penting untuk dilakukan karena pemanasan sangat berfungsi untuk mengurangi resiko cedera dan dengan melakukan pemanasan membuat tubuh menjadi lebih siap untuk melakukan aktivitas yang berat. (Mariyanto, 2010) mengatakan bahwa manfaat pemanasan untuk mengurangi resiko cedera adalah aktivitas pemanasan spesifik dalam kategori cukup (50,36), dan yang termasuk kedalam aspek kategori cukup ialah (48,9%). Jika melakukan pemanasan yang cukup maka dapat mengurangi resiko terjadinya cedera sebesar

(50,36%). Menurut Joe Luxbacher (2004: 1) menjelaskan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot, kecepatan gerakan reflek, dan untuk mencegah kejang otot.

Di tinjau dari sudut pandang fisiologis menjelaskan bahwa pemanasan sangat berguna, karena pemanasan dapat menciptakan panas berperan positif untuk kinerja otot, jumlah asam laktat sedikit menjadikan pembuluh darah otot melebar, kadar CO₂ menurun hingga memicu pernapasan agar siap serta penurunan kadar O₂ dan panas memicu kerja jantung menjadi kuat dan cepat. Menurut Maryanto (2010: 532-535) pemanasan memiliki 3 manfaat yaitu:

- 1) Fisiologis
Suhu tubuh akan meningkat yang merupakan salah satu faktor yang memudahkan dalam aktivitas.
- 2) Psikologis
Atlet yang melakukan pemanasan cenderung lebih siap mental untuk melakukan aktivitas fisik. Pemanasan juga dapat dimanfaatkan untuk melepaskan kecemasan pada atlet untuk meningkatkan agresifitas, sehingga secara psikologis atlet siap untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan.
- 3) Pencegahan cedera
Peningkatan suhu pada jaringan yang dihasilkan selama pemanasan akan mengurangi kejadian dan kemungkinan cedera pada otot. Elastisitas otot tergantung dari baik buruknya aliran darah pada tubuh.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemanasan mempunyai manfaat secara fisiologis bisa meningkatkan suhu di dalam tubuh sehingga secara psikologis bisa meningkatkan mental atlet. Jika secara fisiologis dan psikologis atlet sudah siap maka akan dapat mencegah resiko dari cedera.

d. Jenis Pemanasan

Dalam tubuh setiap harinya menjalani banyak kegiatan. Maka dari itu diperlukan pemanasan sebelum memulai aktivitas olahraga. Pemanasan sebelum berolahraga memiliki tujuan untuk menghindari atau mengurangi resiko cedera. Selain itu, melakukan gerakan pemanasan dengan baik akan menimbulkan efek positif bagi tubuh dan membuat tubuh menjadi lebih rileks. Pemanasan memiliki bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan hendak melakukan latihan fisik.

Pemanasan terbagi menjadi 3 yaitu: pemanasan pasif, pemanasan umum, dan pemanasan khusus. Menurut penelitiannya metode pemanasan terbaik adalah pemanasan khusus, karena metode latihan ini memberikan latihan aktivitas, waktu pemanasan hendaknya antara 15-30 menit atau bahkan lebih lama lagi dan diakhiri 5-10 menit untuk aktifitas pemanasan khusus. Maryanto (2010 : 527) menjelaskan bahwa pemanasan memiliki 3 jenis yaitu:

- 1) Pemanasan Pasif
Pemanasan menggunakan berbagai cara dari luar (eksternal) untuk meningkatkan suhu tubuh dan memperlancar jaringan dalam tubuh seperti mandi uap, sauna dan mandi air panas.
- 2) Pemanasan Umum
Pemanasan dengan intensitas latihan harus ditingkatkan secara bertahap, yaitu untuk meningkatkan kapasitas kerja organisme melalui augmentasi fungsional sistem syaraf otonom, yang selanjutnya proses metabolisme berlangsung secara menyeluruh akan terjadi dengan lebih cepat.
- 3) Pemanasan Khusus
Pemanasan yang dilakukan menggunakan gerakan tertentu sesuai dengan olahraga yang dilakukan. Pemanasan khusus bermanfaat untuk penampilan fisik yang melibatkan ketrampilan atau koordinasi khusus.

Pemanasan dalam olahraga dapat dilakukan dalam bentuk permainan. Sholihin (2019) telah melakukan penelitian untuk melihat pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap tingkat kesiapan siswa dalam Olahraga Jasmani dan Kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesiapan siswa dalam pembelajaran dengan pemanasan menggunakan permainan kecil. Menurut Yudanto (2011) telah membuat model pemanasan dalam bentuk permainan untuk siswa Sekolah Dasar pada permainan sepakbola. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ada 8 model pemanasan yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Model pemanasan ini dikhususkan untuk pembelajaran sepakbola dan untuk siswa Sekolah Dasar.

Berdasarkan penelitian tersebut, model pemanasan berbasis permainan masih terbatas untuk beberapa cabang olahraga. Sejauh ini belum terlihat bentuk pemanasan (*warming up*) berbasis permainan yang bisa dipakai oleh semua cabang olahraga dan semua kelompok umur. Model pemanasan berbasis permainan yang dapat dipakai untuk semua jenis aktivitas olahraga dan semua kelompok umur dengan jumlahnya 30 model permainan.

Salah satu metode dinamik stretching yang dilakukan dengan cara seperti mencium lutut secara berulang-ulang dengan tinggi tahanan yang diberikan oleh tubuh. Gerakan seperti menghentak akan mengaktifkan GTO (*Golgi Tendon Organ*) agar mengulur secara maksimal. Meskipun dalam beberapa penelitian banyak yang menyatakan bahwa *Ballistic Stretching* adalah salah satu teknik *stretching* yang rentan mengakibatkan *injury* sehingga banyak yang menyarankan untuk melakukan *static stretching* atau bahkan *dynamic stretching*. Namun ada

baiknya sebelum melakukan *stretching ballistic* lebih baik melakukan pemanasan terlebih dahulu juga mengontrol sampel untuk melakukan gerakan *ballistic* semampunya jangan terlalu dipaksakan karena tekanan maksimal yang dilakukan saat melakukan *stretching* tidak dapat diatur tegangan yang dihasilkannya.

Tabel 2. Indikasi dan Kontraindikasi Ballistik

INDIKASI	KONTRAINDIKASI
1. ROM masih berada pada batas normal meski terdapat gangguan baik saat beraktivitas 2. Kelemahan otot dan pemendekan jaringan.	1. Terdapat fraktur dan inflamasi 2. Nyeri tajam ketika gerakan sendi 3. Haematoma 4. Hipermobilitas 5. Usia lanjut (>45tahun)

Peregangan balistik adalah dilakukan secara aktif dan gerakannya dipantulpantulkan artinya, gerakan otot yang sama dan pada persendian yang sama dilakukan secara berulang-ulang *Balistic stretching* akan memfasilitasi *stretch reflex* dari muscle *spindle* tipe Ia dan II dengan dihantarkan oleh *alpha motor neuron* sehingga mengaktifkan otot yang mengalami penguluran untuk berkontraksi menahan panjang ototnya. Tetapi, ketika gerakan mengayun sudah mencapai maksimal tidak ada gerakan berhenti/tahan posisi ketika mencapai maksimal ROM saat melakukan *ballistic stretching*.

e. Perbedaan Pemanasan untuk Latihan dan Pertandingan/Kompetisi

Menurut Maezar Rizaldy (2020: 22) menyatakan bahwa ada beberapa pemanasan untuk latihan dan pertandingan yaitu:

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

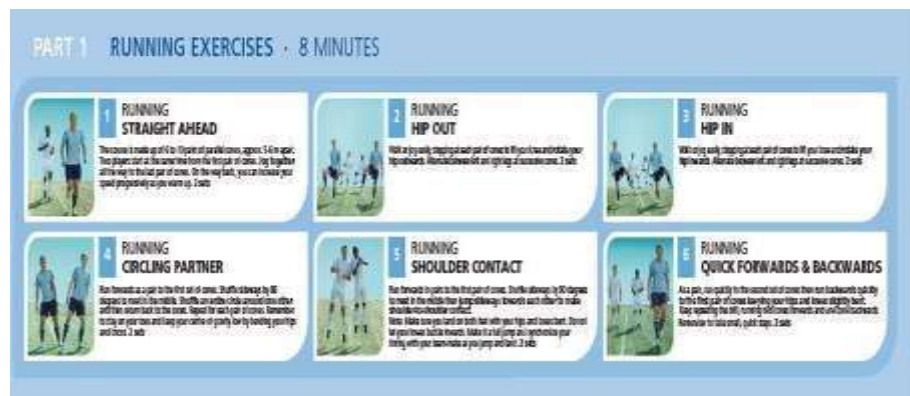
f. Pemanasan Dalam Sepakbola

Pemanasan dalam sepakbola dapat dilakukan dengan lari keliling lapangan, persegangan otot dengan gerakan statis dan dinamis. Bentuk-bentuk pemanasan di atas, tidak ada salahnya digunakan dalam permainan sepakbola, tetapi bentuk-bentuk gerakan pemanasan tersebut akan terasa tidak menarik atau bosan. Pemanasan yang menarik dalam permainan sepakbola sangatlah bervariasi dan tepat. Pemanasan yang diberikan dengan metode permainan akan lebih berkesan terhadap atlet, sehingga akan membuat atlet siap secara fisik dan mental untuk mengikuti latihan sepakbola. Salah satu bentuk contoh pemanasan dengan metode permainan adalah “permainan kucing- kucingan”. Pemanasan ini bisa dilakukan selama 10-15 menit dengan tujuan untuk menaikkan suhu tubuh. mempersiapkan fisik dan mental atlet juga untuk mengembangkan teknik dasar bermain sepakbola. Pemanasan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan modifikasi pemanasan menjadi permainan kecil (Wahyu Afandi, 2017). Karena yang terpenting dalam melakukan pemanasan adalah terpenuhinya indikator pemanasan yaitu suhu meningkat sebanyak 80%, denyut jantung meningkat, keluar keringat

dan lainnya. Ketika semua aspek tersebut sudah terpenuhi maka mahasiswa sudah siap untuk melakukan aktivitas olahraga inti.

Federation Internationale de Football Association (FIFA) mulai berusaha untuk menekan angka cedera akibat latihan atau menjalani pertandingan yang terjadi pada pemain sepakbola sejak tahun 1994. Sebagai langkah awal, FIFA mengembangkan sebuah badan penelitian yang diberi nama *FIFA Medical Assessment and Research Centre* (F-MARC). *The 11* telah dikembangkan lebih lanjut pada tahun 2006 menjadi program yang lebih komprehensif menjadi *FIFA 11+*. *FIFA 11+* sering disebut juga dengan pemanasan *neuromuskular* atau pemanasan terstruktur karena menggabungkan komponen pemanasan- peregangan dengan sejumlah latihan yang dianggap mampu menurunkan resiko terjadinya cedera seperti latihan kekuatan, pliometrik, kelincahan dan keseimbangan sehingga dalam pelaksanaannya latihan ini menggantikan pemanasan dan peregangan rutin. *FIFA 11+* memiliki 3 bagian kelompok pemanasan yang berisikan total 15 jenis latihan yaitu:

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



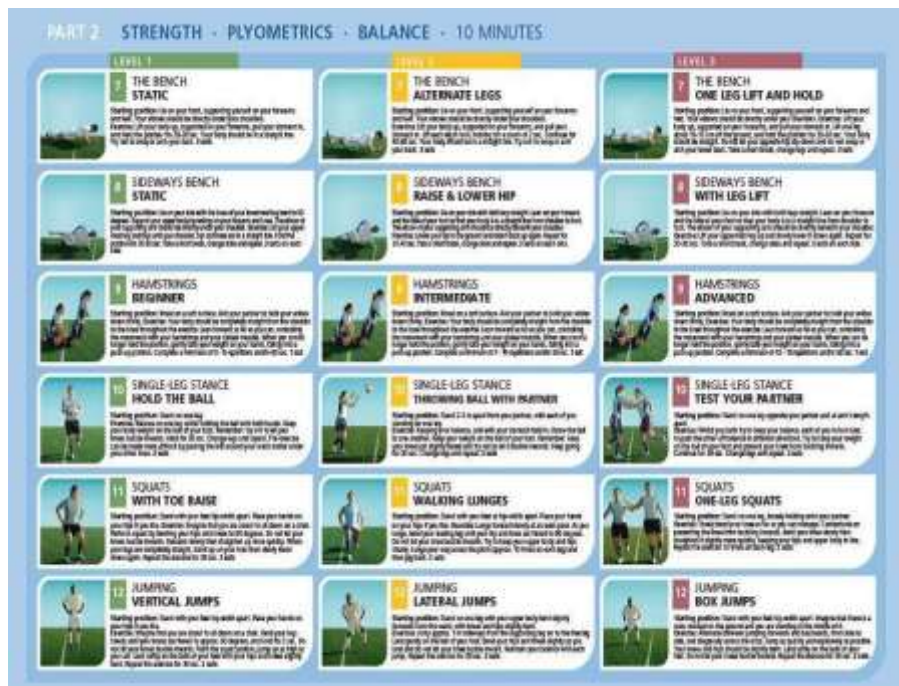
Gambar 1. Bagian 1 Latihan Berlari FIFA11+
(Sumber : *Manual Book FIFA 11+*)

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



Gambar 2. Bagian 2 Latihan Berlari FIFA11+
(Sumber : *Manual Book FIFA 11+*)

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



Gambar 3. Latihan Kekuatan, Pliometrik dan Keseimbangan
(Sumber : *Manual Book FIFA 11+*)

Setiap gerakan harus dilakukan dengan teknik yang benar saat FIFA 11+ dilakukan. Postur tubuh, posisi lutut, kesejajaran tungkai dan teknik pendaratan

yang benar harus selalu diperhatikan. *FIFA 11+* harus dikerjakan dengan lengkap sebagai suatu standar latihan sebelum bermain sepakbola.

4. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia, disenangi dan digemari banyak orang tua, muda, anak-anak, laki-laki bahkan wanita. Pada hakiktnya permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan di lapangan rumput yang dimankan oleh dua regu atau tim yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, yang menggunakan bola sepak yang berbentuk oval. Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Dalam permainan sepakbola adalah setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan, permainan ini dalam aturan resmi dimainkan selama 90 menit (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menggunakan sistem gugur misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi skor imbang dalam waktu 90 menit (2x45menit), maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak.

Menurut *Laws of the Game FIFA* (2011: 1-6) lapangan permainan sepakbola berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 90-120 m dan lebar 45-90m. Sedangkan untuk ukuran standar lapangan internasional lapangan sepakbola adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 100-110m dan lebar antara 64-

75m. Sedangkan untuk ukuran gawang adalah lebar 7,32m dan tinggi 2,44m dan terbuat dari bahan yang tidak membahayakan seperti kayu, logam dan lain-lain. Kemendikbud dalam (Muhammad Hilman, 2016: 17) sepakbola merupakan permainan permainan beregu yang mengandalkan kekuatan tim untuk mencetak gol ke daerah lawan dan melindungi daerah sendiri. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kesana-kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Dari kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa sepakbola adalah permainan yang sangat populer didunia yang dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan, bermain menggunakan kaki dengan bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan daerah pertahanan agar tidak kemasukan bola ke gawang sendiri. Oleh karena itu, kekompakan didalam sebuah tim adalah hal yang utama untuk memenangkan pertandingan dan dibutuhkan latihan sesuai dengan prosedur sepakbola.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Dilihat dari cara melakukan permainan sepak bola maka, gerakan yang ada ketika bermain adalah gerakan-gerakan yang berasal dari badan dan berbagai macam dalam mengolah bola. Dua komponen inilah yang saling berkaitan ketika bermain sepak bola, gerakan-gerakan badan dan gerakan memainkan bola. Komponen tersebut terangkum dalam teknik dasar sepak bola. Sucipto, dkk., (2000: 17) menjelaskan bahwa permainan sepak bola mencakup tujuh teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi: (1) Menendang (*kicking*), (2)

Menghentikan (*stoping*), (3) Menggiring (*dribbling*), (4) Menyundul (*heading*), (5) Merampas (*tackling*), (6) Lempar ke Gawang (*throw-in*), (7) Menjaga Gawang (*kipper*).

Sedangkan menurut Herwin (2004: 21) menjelaskan bahwa permainan sepak bola mencakup dua gerakan dasar atau teknik yang perlu dikuasai oleh pemain yaitu:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Pada dasarnya teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola mempunyai hubungan yang kuat saat berjalannya permainan sepak bola. Kedua teknik dasar tersebut wajib dapat dilakukan dan dikombinasikan ketika bermain sesuai kebutuhannya. Penampilan seorang pemain akan dilihat dari kualitas dan kemampuan teknik yang baik dapat mendukung kerjasama tim di lapangan. Peluang untuk memenangkan pertandingan harus ada kualitas dari teknik yang dimiliki, maka penguasaan pada saat bermain juga terlihat baik.

5. Pengertian Sekolah Sepakbola

Sekolah sepakbola (SSB) adalah organisasi yang memiliki visi misi mengembangkan bakat yang dimiliki anak di bidang olahraga sepakbola. Menurut Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 Ayat 1 dan 2, “pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tergantung pada sekolah saja, akan tetapi juga pada keluarga, masyarakat atau organisasi yang melakukan tugas pembinaan pertumbuhan dan perkembangan seperti: organisasi pemuda, pelajar dan badan-badan pendidikan yang lain seperti sekolah sepakbola (SSB)”.

Tujuan sekolah sepakbola (SSB) adalah untuk mencetak atlet yang berpotensi atau mempunyai kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memenuhi keinginan masyarakat juga mempertahankan suatu organisasi khususnya di bidang sepakbola (Aprianova, 2016). Tujuan Sekolah sepakbola (SSB) untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat, dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Pamungkas Aji & Faruk, 2020). Sekolah sepakbola (SSB) merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling tepat, pada saat ini sekolah-sekolah sepakbola (SSB) banyak yang kebanjiran siswa baru. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola (SSB) sebagai pondasi pembinaan prestasi sepakbola nasional yang mampu memasok atau menyediakan pemain bagi klub yang membutuhkan bahkan bisa menjadi pemain tim nasional.

6. Hakikat Sekolah Sepakbola Kabupaten Temanggung

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah tempat berlatih sepakbola untuk pembinaan usia dini. Sekolah sepakbola (SSB) di Kabupaten Temanggung masuk dalam Asosiasi Kabupaten (ASKAB) PSSI Temanggung. Sekolah sepakbola yang terdaftar di ASKAB PSSI Kabupaten Temanggung berjumlah 10 SSB yang terdiri dari SSB Garuda Muda, SSB Binariska, SSB Bulu United, SSB Barca Temanggung, SSB Star Kedoe, SSB Mitra Utama, SSB Bumiputra, SSB HW Ngadirejo, SSB Putri Bhumi Phala, dan SSB Giyanti. Masing-masing SSB kurang lebih memiliki jumlah 3-4 pelatih. Pelatih disemua sekolah sepakbola yang terdaftar pada asosiasi berjumlah 28 pelatih dengan memiliki lisensi kepelatihan minimal D Nasional.

Asosiasi Kabupaten Temanggung memiliki visi misi untuk pembinaan usia dini salah satunya dalam bentuk kompetisi. Sekolah sepakbola yang terdaftar di ASKAB PSSI Temanggung mengikuti kompetisi yang diadakan. Kompetisi yang dijalankan dimulai dari kategori umur 6-12 tahun. Tujuan dari mengadakan kompetisi pembinaan usia dini untuk menyalurkan dan mengembangkan minat bakat anak. Jadwal latihan yang dilakukan oleh sekolah sepakbola di Temanggung dilakukan pada sore hari, tidak mengganggu kegiatan sekolah, dan latihan dilakukan 3-4 dalam satu minggu. Sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Temanggung sebuah wadah untuk menampung anak-anak yang hobi dengan olahraga sepakbola, agar anak-anak tersebut memiliki kegiatan yang positif, menyalurkan bakat dan tidak mengikuti perkembangan zaman yang menyimpang.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Sidiq Purnama (2016) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan dan Penerapan Pelatih Sekolah Sepak Bola Tentang Progam Latihan FIFA 11+ di Kabupaten Sleman”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pengetahuan pelatih sepak bola tentang progam latihan FIFA 11+ di Kabupaten Sleman sangat rendah sebesar 80% pelatih tidak pernah mendengar atau mengetahui progam FIFA 11+, dan 20% mengetahui progam FIFA 11+.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Maezar Rizaldy Pratama (2020) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Dalam Olahraga Futsal Di SMA Se Kota Yogyakarta”. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan kegunaan dan manfaat pemanasan di kota Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam peneltian ini adalah metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket, hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal yaitu kategori baik sebesar 15%, kategori cukup sebesar 75%, kategori kurang baik sebesar 10%, dan kategori tidak baik sebesar 0%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal adalah cukup.

C. Kerangka Berfikir

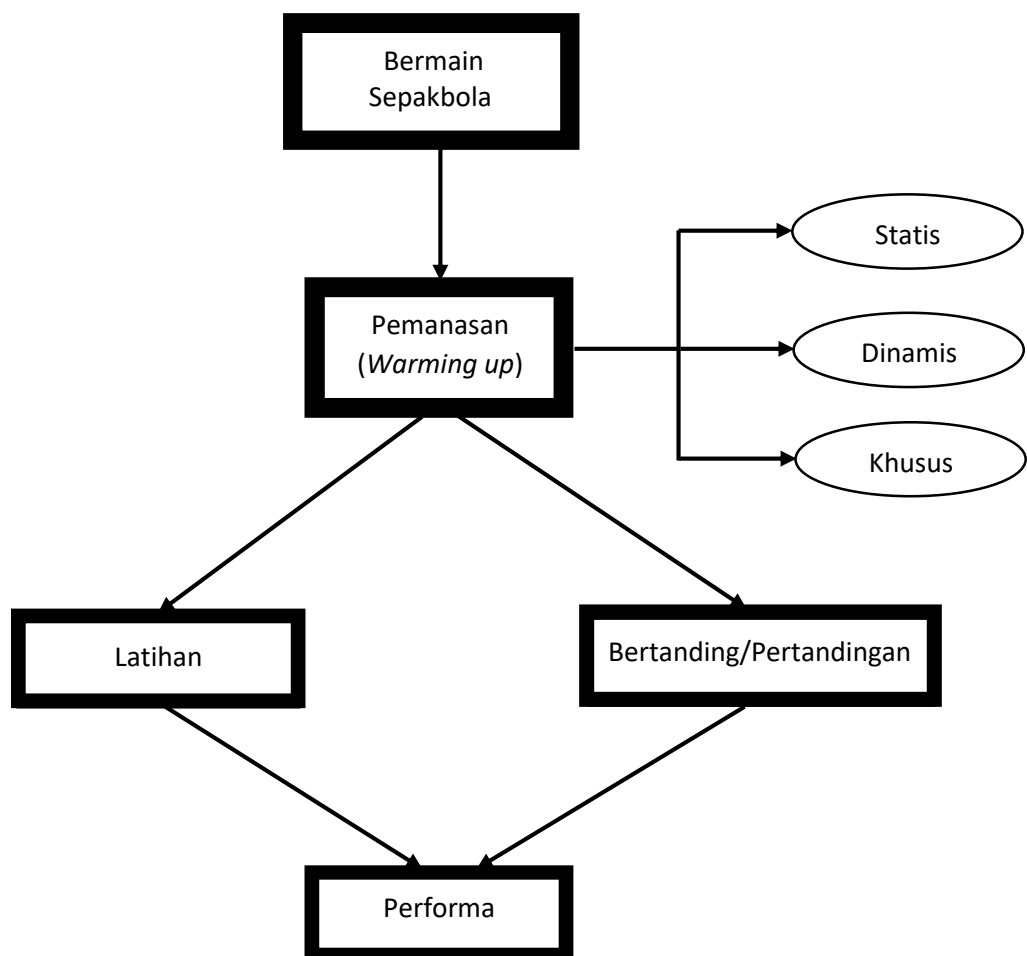
Dalam permainan sepakbola, pemanasan dibutuhkan ketika sebelum memulai latihan atau bertanding. Untuk memulai aktivitas ini harus diawali dengan pemanasan yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, meningkatkan pengiriman oksigen ke tubuh, menyiapkan otot-otot, mencegah cedera, dan menyiapkan secara mental untuk pemain.

Pemanasan terbagi menjadi tiga jenis yaitu pemanasan statis, pemanasan dinamis, dan pemanasan khusus. Pemanasan statis adalah gerakan pemanasan yang dilakukan perlahan-lahan pada otot hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri. Pemanasan dinamis adalah gerakan pemanasan secara berirama tanpa mempertahankan posisi peregangan terjauh. Pemanasan khusus adalah pemanasan yang tertuju langsung pada cabang olahraga masing-masing, yang dimana gerakan pemanasan khusus berkombinasi dengan teknik permainan sepakbola.

Olahraga sepakbola termasuk kegiatan atau aktivitas olahraga yang berat, jika tidak melakukan pemanasan maka tubuh akan terasa tidak nyaman ketika melakukan aktivitas inti pada latihan dan bertanding. Pemanasan sebelum latihan dan bertanding dapat memaksimalkan performa atlet, pemanasan akan berdampak baik bagi tubuh jika dilakukan dengan sungguh-sungguh.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ketika bermain sepakbola harus diawali dengan memulai pemanasan terlebih dahulu. Melakukan gerakan pemanasan sebelum latihan dan bertanding itu sangatlah penting, karena pemanasan dapat memperlancar aliran darah, mempersiapkan tubuh dengan baik, mempengaruhi psikologis dan mencegah cedera bagi pemain. Pemain yang

melakukan gerakan pemanasan dengan baik akan menimbulkan rasa percaya diri dan meningkatkan performa pemain ketika latihan ataupun bertanding. Oleh karena itu, sebelum memulai latihan dan bertanding maka pemain harus melakukan pemanasan, agar dapat mengikuti aktivitas sepakbola dengan baik.



Gambar 4. Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian merupakan penjabaran dari rumusan masalah, maka pertanyaan penelitian dapat dirumuskan yaitu “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung?”.

BAB III DESAIN PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sugiyono (2009: 147), penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian survei. Menurut Arikunto (2006: 162) studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Sedangkan teknik pengumpulan data berupa angket, dimana subjek penelitian terdapat dua kelompok yang dibandingkan dan bagaimana tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung pada 22-29 Maret 2022. Dilakukan dengan cara peneliti menyebar angket kepada pelatih sekolah sepakbola (SSB).

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Sugiyono (2016: 117) menjelaskan bahwa populasi merupakan salah satu bentuk generalisasi oleh subjek atau objek yang memiliki sifat tertentu dan peneliti mempelajari untuk ditarik kesimpulan. Sugiyono (2016: 118) menyatakan sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki sifat tertentu, populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pelatih sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung yang berjumlah 39 (tiga puluh sembilan).

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011: 81) sampel merupakan bagian dari jumlah dari karakteristik dimiliki populasi. Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2012: 68) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel penelitian ini meliputi; 1) Pelatih dari sekolah sepakbola (SSB) yang masih aktif, 2) Pelatih yang terdaftar di Askab PSSI Kabupaten Temanggung, 3) Pelatih yang memiliki lisensi kepelatihan sepakbola minimal berlisensi D Nasional, 4) Pelatih yang aktif melatih lebih dari 1 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut data dari Askab PSSI Temanggung yang memenuhi berjumlah 28 pelatih SSB dari jumlah total 39 pelatih SSB.

(data selengkapnya terlampir di hal.60-61)

D. Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah pengertian istilah yang terdapat pada tiap variabel penelitian maka dalam penelitian ini perlu ada definisi operasional yaitu adalah:

1. Pengetahuan pelatih tentang pemanasan adalah suatu pemahaman teori ataupun praktik dalam melaksanakan pemanasan yang diberikan kepada pemain pada saat latihan atau bertanding.
2. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kompeten dalam bidang olahraga serta tugas dalam membina, mendidik, dan mempersiapkan atlet untuk mendapatkan prestasi yang tinggi/maksimal.

3. Pemanasan adalah bagian awal dari kegiatan olahraga sebelum memulai aktivitas berat dalam mempersiapkan tubuh agar secara fisiologis, emosional, psikologis lebih siap dan menghindari resiko cedera.
4. Sekolah sepakbola adalah suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi tertentu yang dimiliki siswa dalam hal ini khususnya potensi bermain sepakbola.

E. Teknik dan Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan

Menurut Arikunto (2006: 192) menyatakan bahwa instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Menurut Sugiyono (2009: 142) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada pelatit sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung untuk dijawabnya.

Selanjutnya, Arikunto (2006: 102-103) membagi angket menjadi dua jenis, yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup,

yang dimana peneliti memberikan pernyataan kepada responden dengan mengisi jawaban skala bertingkat yang sudah disediakan. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu, disajikan pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket kuesioner. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir pernyataan yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Setelah mendapatkan kisi-kisi instrumen, kemudian peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgement*. Dosen validasi dalam penelitian ini yaitu Bapak Drs. Herwin, M.Pd.

Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan oleh *professional judgment*, menurut Purwanto (2007: 126) menyatakan bahwa *professional judgment* adalah orang yang menekuni suatu bidang tertentu yang sesuai dengan wilayah kajian instrumen, misalnya guru, mekanik, dokter, dan sebagainya dapat dimintakan pendapatnya untuk ketepatan instrumen. Setelah diperiksa oleh *expert judgement* selanjutnya peneliti menyusun pernyataan-pernyataan yang valid untuk dipakai sebagai instrument dalam penelitian ini. Berikut kisi-kisi instrument yang disajikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Item	
			+	-
Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Di Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Temanggung	Mengingat	Memberikan Penjelasan Pemanasan	1, 5, 10	25, 26
	Menciptakan dan Mengevaluasi	Jenis Pemanasan	9, 15, 17, 24	8, 14
	Memahami	Tujuan dan Manfaat Pemanasan	4, 11, 16, 20	12, 18, 21, 23
	Menerapkan	Gerakan Pemanasan	2, 13,	6
	Menganalisis	Bentuk Pemanasan	7, 19	3, 22

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan merupakan pemberian angket tertutup untuk pelatih yang akan menjadi subjek dalam penelitian. Mekanisme dari pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- Peneliti mencari data pelatih sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung.
- Peneliti menentukan jumlah pelatih yang akan menjadi subjek pada penelitian.
- Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- Setelah memperoleh data dari penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Angket yang sudah disusun oleh peneliti harus diujicobakan untuk memperoleh alat sebagai pengumpulan data yang baik. Menurut Arikunto (2006: 92) menjelaskan bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen. Uji coba dilakukan pada mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga kelas A 2018 FIK UNY yang berjumlah 21 orang. Langkah-langkah uji coba sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2013: 211) “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Uji validitas yang digunakan dalam instrumen ini adalah validitas internal berupa validitas butir pernyataan. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir pernyataan yang digunakan sah atau valid. Analisis butir pernyataan dalam angket ini menggunakan rumus *pearson product moment* menggunakan SPSS 20.

Selanjutnya perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji coba instrumen, menunjukkan bahwa dari 28 butir, terdapat 2 pernyataan yang tidak valid, sehingga dari 28 butir pernyataan tersebut yang dapat digunakan untuk penelitian sebanyak 26 pernyataan.

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran hal.65)

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach (Arikunto, 2006: 47). Hasil uji reliabilitas disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha N of Items 0,940

Cronbach's Alpha	N of Items
0,940	28

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, diagram, perhitungan mean, modus, median, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2009: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian

No.	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (Mean)

X: Skor

SD: Standar Deviasi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini untuk menggambarkan data yaitu tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung yang diungkapkan dengan angket kuesioner yang berjumlah 26 butir pernyataan. Hasil analisis data penelitian yang diperoleh yaitu tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola (SSB) tentang pentingnya pemanasan di Kabupaten Temanggung yang dipaparkan sebagai berikut:

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola (SSB) tentang pentingnya pemanasan di Kabupaten Temanggung memperoleh skor tertinggi (*maksimum*) 80 dan skor terendah (*minimum*) 62; rata-rata (*mean*) 69,35; nilai tengah (*median*) 69; standar deviasi (SD) 4,14. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 7. Statistik Deskripsi Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tentang Pentingnya Pemanasan di Kabupaten Temanggung

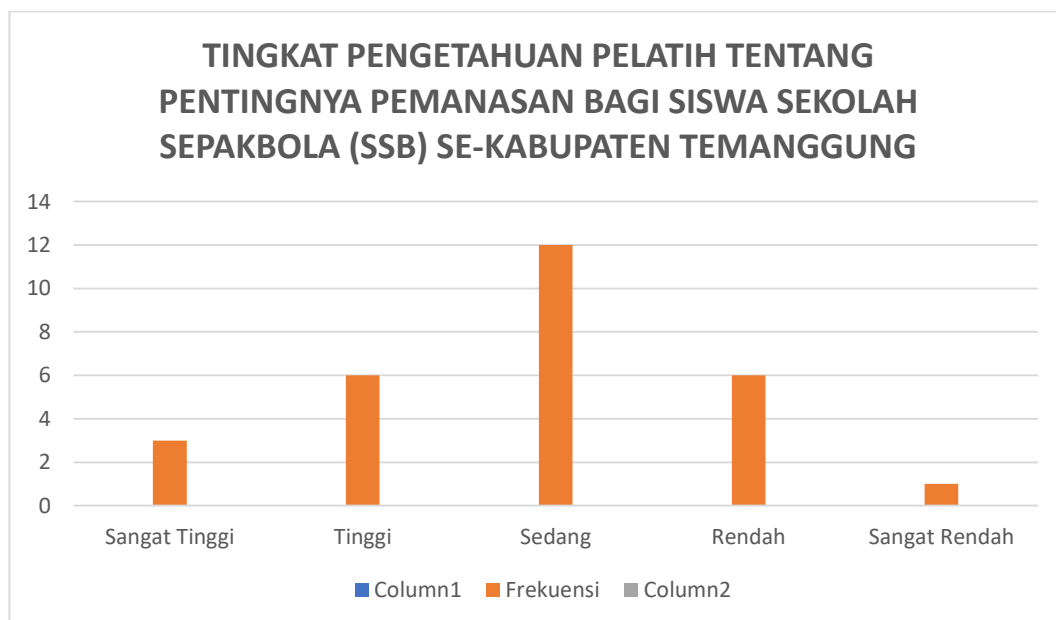
Statistik	
<i>N</i>	28
<i>Mean</i>	69,35
<i>Median</i>	69
<i>Std. Deviation</i>	4,14
<i>Minimum</i>	62
<i>Maximum</i>	80

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola (SSB) tentang pentingnya pemanasan di Kabupaten Temanggung disajikan pada tabel berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tentang Pentingnya Pemanasan di Kabupaten Temanggung

No	Interval	Kategori	Frekuensi (Persentase)	
1	$X > 75,56$	Sangat Tinggi	3	10,8 %
2	$71,42 < X \leq 75,56$	Tinggi	6	21,5 %
3	$67,28 < X \leq 71,42$	Sedang	12	42,9 %
4	$63,14 < X \leq 67,28$	Rendah	6	21,5 %
5	$X \leq 63,14$	Sangat Rendah	1	3,3 %
Total			28	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 di atas, tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola (SSB) tentang pentingnya pemanasan di Kabupaten Temanggung dapat disajikan pada diagram berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tentang Pentingnya Pemanasan di Kabupaten Temanggung

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 5 di atas, tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung berada pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 3 pelatih (10,8%), “tinggi” 6 pelatih (21,5%), “sedang” 12 pelatih (42,9%), “rendah” 6 pelatih (21,5%), “sangat rendah” 1 pelatih (3,3%). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung berada pada kategori sedang sejumlah 12 pelatih (42,9%).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung. Kategori “sangat tinggi” sebanyak 3 pelatih (10,8%), “tinggi” 6 pelatih (21,5%), “sedang” 12 pelatih (42,9%), “rendah” 6 pelatih (21,5%), “sangat rendah” 1 pelatih (3,3%). Berdasarkan hasil penelitian yang didapat menunjukan bahwa pemahaman pelatih pada kategori “sedang”. Artinya pelatih sekolah sepakbola (SSB) di Kabupaten Temanggung perlu meningkatkan pemahamannya terkait pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung.

Pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 3 pelatih (10,8%) dapat dikatakan pelatih tersebut menguasai tentang pemanasan terkait mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi. Sehingga pelatih mampu memberikan pemanasan kepada siswa sekolah sepakbola (SSB) sesuai dengan sasaran dan target yang dicapai. Pada kategori “tinggi” sebanyak 6 pelatih (21,5%)

dapat dikatakan bahwa pelatih mampu memahami terkait pemanasan sebelum latihan dan bertanding. Namun, pelatih tersebut tidak menciptakan pemanasan yang bervariasi sehingga pemanasan terlihat monoton dan membosankan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB).

Pada kategori “sedang” sebanyak 12 pelatih (42,9%) dapat dikatakan bahwa kemampuan pelatih terkait memahami pentingnya pemanasan masih cukup. Karena pelatih hanya mengetahui pemanasan secara umum saja dan kurang menambah wawasan terkait pemanasan. Pada kategori “rendah” sebanyak 6 pelatih (21,5%) dapat dikatakan bahwa pelatih kurang menambah literasi terkait pemanasan dan kurang menerapkan pemanasan tersebut kepada siswa sekolah sepakbola (SSB). Karena beberapa pelatih hanya ingin aktivitas melatih cepat selesai tanpa memahami konsep prinsip latihan. Pada kategori “sangat rendah” sebanyak 1 pelatih (3,3%) dapat dikatakan bahwa pelatih kurangnya wawasan terkait pemanasan, tidak menerapkan kepada siswa, tidak menambah literasi pentingnya pemanasan, dan tidak ingin keluar daerah untuk belajar lebih banyak terkait pemanasan dan cara melatih.

Pemanasan adalah serangkaian kegiatan fisik yang membantu tubuh untuk lebih siap menjalani olahraga. Dimanapun tempat olahraganya, pemanasan wajib dilakukan sebelum memulai olahraga. 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 (Takizawa, 2012: 455). Pemanasan direncanakan untuk

meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan dan atau meningkatkan kebugaran.

Pemanasan pada umumnya dipakai dalam rangkaian program pengajaran olahraga atau latihan fisik. Pada dasarnya pemanasan ini mempersatukan aspek fisiologis dan psikologis yang diarahkan kepada tugas latihan berikutnya. Pemanasan sangat berguna untuk mempersiapkan tubuh secara fisik dan psikologis. Pemanasan merupakan aspek terpenting dalam sesi latihan. Para pelaku olahraga perlu melakukannya dengan benar untuk memaksimalkan performa dan memperkecil risiko cedera. Pemanasan juga membantu pelaku olahraga berkonsentrasi pada sesi yang berlangsung. Pemanasan yang baik merupakan hal yang fundamental dalam memastikan sesi latihan yang produktif.

Perlu diketahui, peregangan bukan pemanasan, namun ini adalah bagian yang sangat penting dari pemanasan. Pemanasan secara harfiah adalah proses menaikkan suhu tubuh inti. Pemanasan dapat melakukan lebih dari sekadar melemaskan otot-otot yang kaku bila dilakukan dengan benar, itu sebenarnya dapat meningkatkan kinerja. Para ahli mengklaim bahwa pemanasan dinamis bisa lebih meningkatkan kinerja daripada pemanasan statis. Pemanasan statis adalah aktivitas pasif dan karena itu kemungkinan tidak menghasilkan peningkatan suhu otot, sedangkan pemanasan dinamis adalah aktivitas aktif, yang dapat menghasilkan peningkatan suhu otot (Ben Maaouia, 2018: 11-12). Tujuan pemanasan (menurut Kurz) adalah untuk peningkatan kesadaran, peningkatan koordinasi, peningkatan elastisitas dan kontraktilitas otot, dan efisiensi yang lebih besar dari sistem pernafasan dan kardiovaskular (Alter, 2018).

Dalam penelitian ini tingkat pengetahuan pelatih yang akan diteliti yaitu berkaitan dengan pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB). Pengetahuan tentang pemanasan pastinya setiap pelatih memiliki pendapat yang berbeda-beda sesuai dengan pengalaman mereka masing-masing. Dalam hal ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor mengingat, menciptakan, memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi. Dalam penelitian ini karena terdapat 28 pelatih dengan situasi kondisi yang berbeda membuat pengetahuan tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) juga berbeda. Pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan dapat dikatakan cukup baik, hal ini dikarenakan beberapa pelatih belum cukup mengetahui tentang pentingnya pemanasan yang dilakukan sebelum latihan atau bertanding. Beberapa pelatih hanya mengetahui secara ringkas tentang pemanasan dan beberapa daerah di Kabupaten Temanggung juga masih tergolong susah untuk mengakses materi tentang pentingnya pemanasan.

Dengan adanya penelitian ini, maka besar harapannya agar pelatih-pelatih yang berada di Kabupaten Temanggung dapat lebih memahami dan mempelajari lagi betapa pentingnya pemanasan yang dilakukan sebelum latihan atau bertanding. Terlebih lagi pelatih yang menangani siswa sekolah sepakbola (SSB) yang kategorinya usia dini, remaja, dan dewasa. Hal ini dikarenakan agar pemain tidak mudah terkena cedera di umur yang masih muda, maka akan menghalangi pemain tersebut dalam menampilkan performa terbaiknya dan sulit mencapai prestasi yang optimal jika melupakan pentingnya pemanasan.

Ketika melakukan pemanasan diharapkan akan memberikan penyesuaian pada kondisi tubuh dari keadaan istirahat (rileks) sebelum melakukan aktivitas olahraga. Pemanasan tersebut diharapkan dapat memperbaiki penampilan serta mengurangi kemungkinan terjadinya cedera dengan cara mengarahkan baik kondisi mental maupun fisik (Alter, 2018).

C. Keterbatasan Penelitian

1. Dalam menyebarkan angket kuisioner penelitian, peneliti tidak dapat terjun dan mengawasi langsung ke responden penelitian disebabkan karena kendala jarak dan waktu yang tidak memungkinkan sehingga peneliti menyebarkan kuisioner melalui sistem *google form*.
2. Sulit untuk mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan/mengisi angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
3. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenar-benarnya.
4. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

5. Pada saat studi awal peneliti belum memberikan pertanyaan terkait wawancara secara menyeluruh, melainkan hanya bagian kecil terkait pemanasan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung berada pada kategori “sangat tinggi” (10,8%), “tinggi” (21,5%), “sedang” (42,9%), “rendah” (21,5%), “sangat rendah” (3,3%).
2. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung dalam olahraga sepakbola adalah pada kategori “sedang”.

B. Implikasi

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

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan bagi siswa sekolah sepakbola (SSB) se-Kabupaten Temanggung tentang pemanasan dalam olahraga sepakbola.
2. Faktor mengingat, menciptakan, memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi dalam tingkat pengetahuan pelatih sekolah sepakbola (SSB) tentang pentingnya pemanasan di Kabupaten Temanggung pada saat sebelum menjalani latihan perlu diperhatikan agar sasaran pada saat pemanasan atau target latihan dapat tercapai dengan baik.

3. Dari hasil soal yang sudah dikerjakan pelatih semakin tahu bahwa pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga sepakbola merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas bermain, menghindari resiko cedera, dan mencapai prestasi yang maksimal bagi pemain.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Pelatih

Bagi pelatih sebaiknya memperluas pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga sepakbola dikarenakan pemanasan merupakan salah satu faktor penting dalam sepakbola. Pelatih juga dapat meningkatkan pengetahuan tentang pemanasan dalam olahraga sepakbola melalui media sosial atau buku yang berkaitan dengan pemanasan.

2. Bagi ASKAB PSSI TEMANGGUNG

Bagi pihak ASKAB PSSI TEMANGGUNG dapat mengadakan pelatihan atau seminar tentang pemanasan dalam olahraga sepakbola, untuk meningkatkan pengetahuan pelatih.

3. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian di bidang olahraga, selain itu menambah pengetahuan tentang pentingnya pemanasan sebelum latihan atau bertanding.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan.
- b. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih tentang pentingnya pemanasan secara lingkup yang lebih luas lagi, tidak hanya ditemanggung melainkan di beberapa daerah atau satu provinsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceng Rahmat. (2011). *Filsafat Ilmu Lanjutan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Afandi, I., & Alnedral. (2019). Pemanasan Dan Pendinginan pada Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basam Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 249–256.
- Alnedral, A. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan pendinginan pada sekolah sepakbola (ssb) Tunas harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 249-256.
- Alter, M. J. (2018). *How to Stretch*. Diperoleh dari: <http://www.yoga-age.com/articles/stretching/howto.html#SEC41> (Diakses pada: 19 Agustus 2019).
- Aprianova, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1, 65.
- Ari Widodo. (2006). Revisi Taksonomi Bloom dan Pengembangan Butir Soal. *Jurnal Pendidikan Biologi*. FPMIPA UPI.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY.
- Dwi Marhaendro. (2004). Kriteria Pembelajaran Gerak pada Sekolah Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 1, No. 1.
- FIFA. (2011). *Laws of the Game FIFA*. Sleman: Pengcab Kab. Sleman.
- Hendrik. (2016). Model Pemanasan Berbasis Gerak dan Lagu bagi Anak Tuna Netra. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.

- Indah Prasetyowati. (2014). Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri Keputran A Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 10, No. 2.
- Irianto, D. P. (2018). Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara. Yogyakarta: Pohon Cahaya 2018.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Joe Luxbacher. (2004). Sepakbola: Taktik dan Teknik Bermain. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kemendikbud. (2014). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Maaouia, Ghazwa Ben. Et al. (2018). Agility performance variation from morning to evening: dynamic stretching warm-up impacts performance and its diurnal amplitude. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85:1, 1-13.
- Manual Book FIFA 11+. Di akses dari http://www.fmarc.com/downloads/workbook/11plus_workbook_e.pdf.
- Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. Pendidikan Kepeatihan Olahraga.
- Nastiti Az-Zahra & Fudjiwati Ichسانی. (2016). Efektivitas Antara Latihan Kontraksi Eksentrik Hydroterapy Dengan Latihan Ballistic Stretching Untuk Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Remaja Putri. *Jurnal Fisioterapi*, Volume 16 No.1 April 2016.
- Pamungkas Aji, B. S., & Faruk, M. (2020). Pembinaan Sepakbola Usia Dini Di Sekolah Sepakbola PETA Kabupaten Kediri. *S-1 Pendidikan Kepeatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 89–95.
- Pratama, M. R. (2020). Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Dalam Olahraga Futsal Di SMA Se Kota Yogyakarta. Skripsi: Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan. (2000). Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.

- Sholihin, M dan D. Andrijanto. (2019). Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kexil Terhadap Tingkat Kesiapan Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.
- Situmorang, A. S. (2012). Gaya Kepemimpinan Pelatih Olahraga Dalam Upaya Mencapai Prestasi Maksimal. Pendidikan Olahraga FPOK UPI.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2003). Promosi Kesehatan dan Ilmu Pengetahuan. Jakarta: Rinera Cipta.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono, A. (2009). Pengantar evaluasi pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Suharsimi Arikunto. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Bima Aksara.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukmadinata. (2007). Landasan Psikologo Proses Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suyanto. (2008). Metode Penelitian Tindakan Kelas. Diakses dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/30313/4/Chapter> pada tanggal 15 Maret 2015, jam 19.53 WIB.

- Takizawa, Kazuki. Et al. (2012). Effect of warm-up exercise on delayed-onset muscle soreness. *European Journal of Sport Science*, 12:6, 455-461.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3. Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta. 2007.
- Wahyu Afandi, M. (2017). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V Mi Nahdlatul Ulama Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo, 5(2), 253–259.
- Wawan dan Dewi. (2010). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Yudanto. (2011). Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 8, No. 1.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Dosen Pembimbing

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Jalan Colombo, Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id
Nomor	: 034/PKL/I/2022
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Bapak : Subagyo Irianto, M.Pd	
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
*iNama	: Muhamad Farhan Tifani
NIM	: 18602241051
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TENTANG PEMANASAN DI SEKOLAH SEPAKBOLA SSB SE-KABUPATEN TEMANGGUNG	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 7 Februari 2022	
Kajur PKL.,	
	
<u>Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S</u> NIP. 19600407 198601 2 001	
*). Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali	

Lampiran 2. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Muhamad Farhan Tifani
NIM : 18602241051
Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Senin, 21/2/22	- Segera membuat angket dan diidentifikasi oleh dosen PKL sesuai atau Pak Herwin. - Tata tulis sesuai dengan pedoman tugas akhir. - Definisi operasional dirinci. - Menambahkan dan menampilkan data peneliti dari ASKAB PPSI TBMN 6606.	
2.	Senin, 28/2/22	Identifikasi masalah harus ada di latar belakang dan rumusan masalah diperbaiki.	
3.	Jumat, 4/3/22	Kerangka Berpikir dikasih narasi	
4.	Kamis, 10/3/22	Judul diperbaiki menambahkan kalimat "Pentingnya" dan "Bagi siswa". Definisi operasional sesuai dengan judul tentang Pengetahuan Pelatih.	
5.	Kamis, 17/3/22	Ttd expert Judgement dan validasi instrumen penelitian.	
6.	Jumat, 1/4/22	Olah data	
7.	Rabu, 6/4/22	Penyelesaian Bab III dan IV	
8.	Jumat, 8/4/22	Kutipan langsung tidak boleh lebih 1 halaman Peneliti menjelaskan jenis angket yang dipilih.	
9.	Senin, 11/4/22	Persiapan ujian	

Kajur PKL

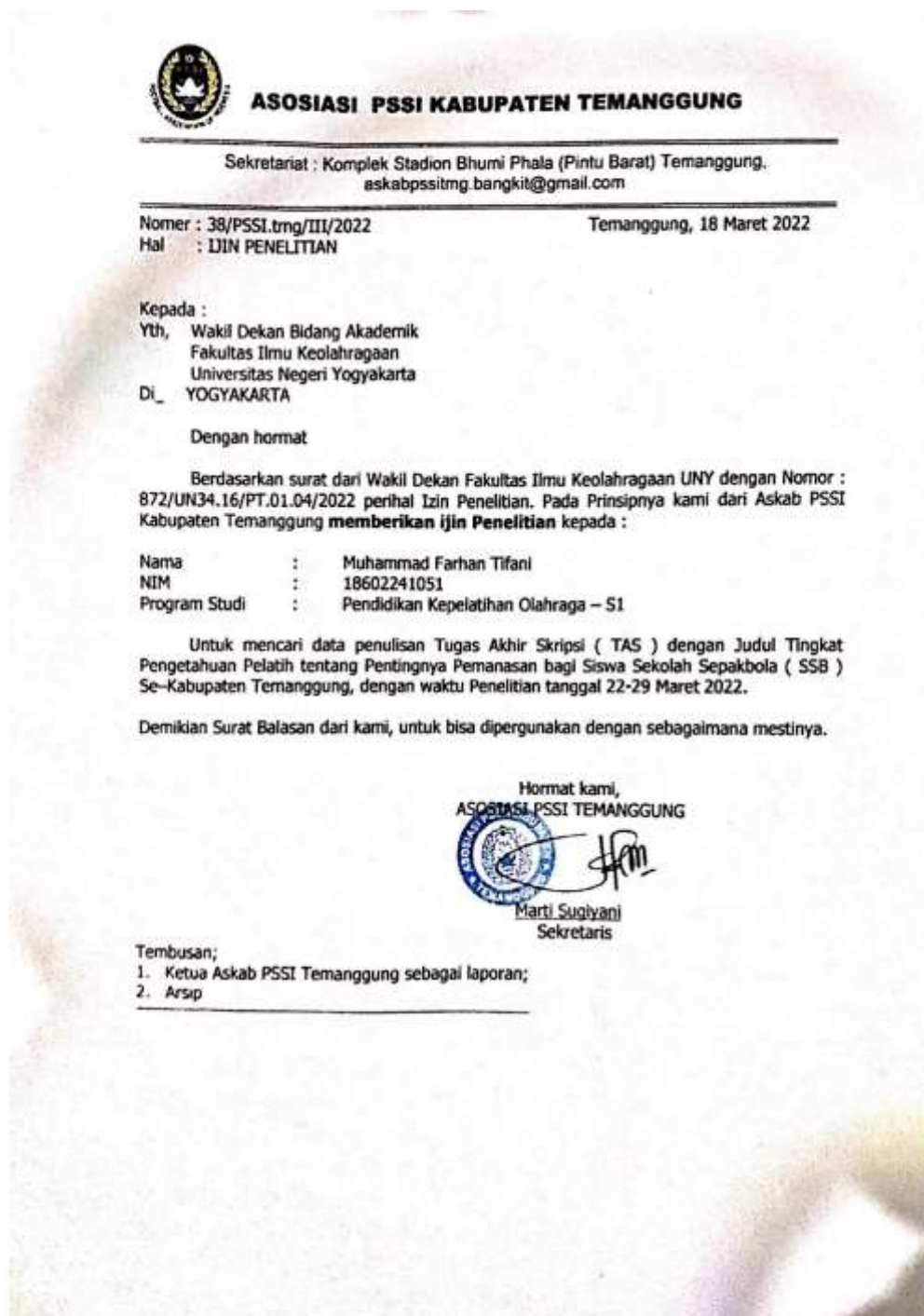
Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.
NIP. 19600407 198601 2 001

*). Blangko ini akan sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 3. 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 : 872/UN34.16/PT.01.04/2022	17 Maret 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 Yth . ASKAB PSSI TEMANGGUNG Komplek Stadion Bumi Phala Pintu Barat, Kowangan Temanggung.	
 Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Muhammad Farhan Tifani
NIM	: 18602241051
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Temanggung
Waktu Penelitian	: 22 - 29 Maret 2022
 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,	
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002	
Tembusan :	
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari ASKAB PSSI TEMANGGUNG



Lampiran 5. Surat Permohonan *Expert Judgement*

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Proposal
Kepada : Yth. Drs. Herwin, M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta :

Nama : Muhammad Farhan Tifani

NIM : 18602241051

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* kepelatihan sepakbola untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Temanggung.”

Demikian permohonan ini saya sampaikan, bcsar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 196210101988121001.

Yogyakarta, 11 Maret 2022
Pemohon,



Muhammad Farhan Tifani
NIM. 18602241051

Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd.
NIP : 196502021993121001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Muhammad Farhan Tifani
NIM : 18602241051
Program Studi : PKL/PKO
Judul TA : "Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Temanggung"

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

1. *Perhatikan untuk evaluasi pada faktor dan indikator*

2.

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

Yogyakarta, 11 Maret 2022
Menyetujui

Validator,

Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

Lampiran 7. Daftar Pelatih ASKAB PSSI TEMANGGUNG

 ASKAB PSSI TEMANGGUNG Alamat : Komplek Stadion Bhumi Phala Pintu Barat, Kawangan Temanggung Telp 0812 159 7816 email : askabpssi@tema.bangkita@gmail.com			
DATA PELATIH SEPAKBOLA DI KABUPATEN TEMANGGUNG			
1. Eko Harjanto	Licency C AFC/ C PSSI Diploma	Butuh, Temanggung	Ter up gread
2. Teguh Budiyo	Licency C AFC/ C PSSI Diploma	Kedu, Temanggung	Ter up gread
3. B E Prayantoro	Licency C Nasional	Banyuwir, Temanggung	Belum Up gread
4. Rachmadi	Licency C Nasional	Temanggung	Belum Up gread
5. Putra Pratama S	Licency D PSSI	Banyuwir Temanggung	Ter up gread
6. Fauzar Riza	Licency D PSSI	Pingit, Pringsurat	Ter up gread
7. Satrio Henggar	Licency D PSSI	Wolodono, Bulu	Ter up gread
8. Taufan Rifai	Licency D PSSI	Wolodono, Bulu	Ter up gread
9. Muhamad Saefudin	Licency D PSSI	Wolodono, Bulu	Ter up gread
10. Dani Hapsara	Licency D Nasional	Banyuwir, Temanggung	Belum up gread
11. M. Takyin	Licency D Nasional	Ngadirejo, Temanggung	Belum up gread
12. Aksan Abdillah	Licency D Nasional	Bansari, Temanggung	Belum up gread
13. Adek Sumarmo	Licency D Nasional	Kandangan, Temanggung	Belum up gread
14. Priyono	Licency Goal Kiper Level 1	Parakan, Temanggung	Belum up gread
15. Beny Puji Santoso	Licency D Nasional	Jurang, Temanggung	Belum up gread
16. Huda Sungsang P	Licency D Nasional	Badran, Temanggung	Belum up gread
17. Agus Purwanto	Licency D Nasional	Butuh, Temanggung	Belum up gread
18. Maryono	Licency D Nasional	Kandangan, Temanggung	Belum up gread
19. Bernadi	Licency D Nasional	Temanggung	Belum up gread
20. Afif Marwanto	Licency D PSSI	Jampirejo, Temanggung	Ter up gread
21. Wandito	Licency D PSSI	Tretep, Temanggung	Ter up gread
22. Akhmad Arifianto	Licency D PSSI	Tembarak, Temanggung	Ter up gread
23. Zaenal Arifin	Licency D PSSI	Kedu, Temanggung	Ter up gread

24.	Muhamad Rizal	Licency D PSSI
25.	Faiz Ahmad Fahrevi	Licency D PSSI
26.	Farid Ery Sunaryo	Licency D PSSI
27.	Bintoro Yudho	Licency D PSSI
28.	Tiok Setiawan	Licency D PSSI

Kranggan Temangggung	Ter up gread
Parakan, Temangggung	Ter up gread
Temangggung	Ter up gread
Kaloran, Temangggung	Ter up gread
Kandangan, Temangggung	Ter up gread

Ttd,
ASKAB PSSI Temangggung



Marti Sugiyani
Marti Sugiyani

Lampiran 8. Angket

Salam Olahraga,

Di sela waktu saudara saat ini, berkenankan dengan hormat saya mohon waktu sejenak untuk mengisi angket ini. Tujuan angket ini adalah untuk mengetahui **“TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TENTANG PENTINGNYA PEMANASAN BAGI SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA SE-KABUPATEN TEMANGGUNG”**.

Jawablah angket ini sesuai dengan keadaan yang sebenar-benarnya. Atas bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terima kasih.

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Tempat & Tgl Lahir :

Jabatan :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama. Pilih salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan memberi tanda (√) pada tempat yang telah disediakan.

SS: Sangat Setuju

TS: Tidak Setuju

S: Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

Contoh:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Pelatih mengawali latihan dengan pemanasan yang tidak membosankan pemain.		√		

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya memberikan materi tentang pemanasan bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
2.	Saya menerapkan contoh gerakan pemanasan yang benar kepada pemain sebelum latihan dan bertanding.				
3.	Saya tidak menganalisis bentuk pemanasan lebih dahulu sebelum diberikan kepada pemain.				
4.	Saya memahami tujuan pemanasan statis bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
5.	Saya memberikan penjelasan tentang pentingnya pemanasan sebelum latihan dan bertanding kepada pemain.				
6.	Saya tidak menerapkan berbagai macam gerakan pemanasan kepada pemain sebelum latihan dan bertanding.				
7.	Saya menganalisis ketepatan gerakan pemanasan bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
8.	Saya tidak mengevaluasi kesalahan gerakan pemanasan yang dilakukan oleh pemain.				
9.	Saya membuat jenis-jenis pemanasan bagi pemain agar pemanasan bervariasi dan tidak membosankan.				
10.	Saya memberikan penjelasan tentang perbedaan pemanasan saat latihan dan pemanasan saat bertanding kepada pemain.				
11.	Saya memahami manfaat pemanasan dinamis bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
12.	Saya tidak memahami tujuan pemanasan statis bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
13.	Saya menerapkan berbagai macam gerakan pemanasan bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				

14.	Saya tidak membuat jenis-jenis pemanasan bagi pemain.				
15.	Saya mengevaluasi kesalahan gerakan pemanasan yang dilakukan oleh pemain.				
16.	Saya memahami manfaat pemanasan statis bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
17.	Saya membuat jenis pemanasan yang tidak melelahkan bagi pemain.				
18.	Saya tidak memahami manfaat pemanasan dinamis sebelum latihan dan bertanding.				
19.	Saya menganalisis bentuk pemanasan lebih dahulu sebelum diberikan kepada pemain.				
20.	Saya memahami tujuan pemanasan dinamis bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
21.	Saya tidak memahami tujuan pemanasan dinamis bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
22.	Saya tidak menganalisis ketepatan gerakan pemanasan bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
23.	Saya tidak memahami manfaat pemanasan statis bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
24.	Saya membuat jenis pemanasan yang melelahkan bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				
25.	Saya tidak memberikan penjelasan tentang perbedaan pemanasan saat latihan dan pemanasan saat bertanding kepada pemain.				
26.	Saya lupa memberikan materi pemanasan bagi pemain sebelum latihan dan bertanding.				

Lampiran 9. Data Uji Coba

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Σ
1	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	87
2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	1	2	2	3	79
3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	2	101
4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	83
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	3	4	3	3	102
6	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	78
7	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	86
8	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	1	2	3	3	83
9	2	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	2	3	3	2	2	78
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	105
11	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	85
12	1	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	77
13	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	103
14	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	58
15	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	98
16	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	72
17	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	101
18	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	69
19	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	97
20	1	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	4	2	3	3	3	76
21	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	4	2	2	3	2	1	2	82

Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS

Butir Pernyataan	R Hitung	R tabel	Keterangan
1	0,552	0,413	Valid
2	0,483	0,413	Valid
3	0,833	0,413	Valid
4	0,542	0,413	Valid
5	0,623	0,413	Valid
6	0,533	0,413	Valid
7	0,536	0,413	Valid
8	0,799	0,413	Valid
9	0,869	0,413	Valid
10	0,774	0,413	Valid
11	0,876	0,413	Valid
12	0,892	0,413	Valid
13	0,002	0,413	Tidak Valid
14	0,771	0,413	Valid
15	0,777	0,413	Valid
16	0,752	0,413	Valid
17	0,771	0,413	Valid
18	0,793	0,413	Valid
19	0,583	0,413	Valid
20	0,638	0,413	Valid
21	0,729	0,413	Valid
22	0,696	0,413	Valid
23	0,493	0,413	Valid
24	0,353	0,413	Tidak Valid
25	0,593	0,413	Valid
26	0,651	0,413	Valid
27	0,662	0,413	Valid
28	0,653	0,413	Valid

REABILIALITAS

Cronbach's Alpha	N of item
0,940	28

Lampiran 11. Tabel Korelasi Product Moment

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

Lampiran 12. Data Penelitian

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Σ
1	4	4	2	3	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	3	4	1	1	1	2	1	1	68
2	4	4	1	3	4	1	4	1	3	4	4	2	4	1	4	4	3	1	4	4	1	1	1	2	1	1	67
3	4	4	2	3	4	2	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	1	2	1	69
4	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	1	66
5	4	4	1	3	4	1	4	1	4	3	3	2	4	2	4	3	3	1	4	3	1	1	1	2	2	1	66
6	4	4	2	4	4	1	3	2	4	4	4	1	3	1	3	4	4	1	3	3	2	2	2	2	2	2	71
7	4	3	2	3	4	1	4	1	4	3	3	1	3	1	3	3	2	2	4	4	1	2	2	2	2	1	65
8	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	68
9	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	63
10	4	4	1	4	4	1	3	1	4	3	4	1	3	1	4	4	3	1	3	4	1	2	2	1	2	2	67
11	4	4	2	3	3	3	3	2	4	4	4	1	3	2	3	4	3	1	3	4	1	1	1	1	1	1	66
12	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	69
13	4	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4	2	4	2	4	4	3	1	3	4	1	2	1	1	2	1	73
14	4	4	2	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	2	2	1	1	2	1	69
15	3	3	2	3	4	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	66
16	4	4	2	3	4	2	3	1	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	69
17	4	4	2	3	4	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	68
18	4	3	2	4	4	2	4	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	1	3	3	2	2	1	2	2	1	69
19	4	4	2	3	4	2	3	2	4	3	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	78
20	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	2	4	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	71
21	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	80
22	4	4	1	4	4	1	4	2	4	4	4	1	4	1	3	4	4	1	4	4	1	2	1	1	3	1	71
23	1	1	4	1	1	4	3	4	1	1	1	4	1	2	2	1	1	4	1	1	4	3	4	4	4	4	62
24	4	4	2	4	4	2	3	1	4	4	4	2	4	2	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	74
25	1	1	3	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	73
26	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	1	4	1	4	4	3	1	4	4	1	2	1	4	2	1	76
27	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	69
28	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	69

Lampiran 13. Deskriptif Statistik

Statistic	
<i>N</i>	28
<i>Mean</i>	69,35
<i>Median</i>	69
<i>Std. Deviation</i>	4,14
<i>Minimum</i>	62
<i>Maximum</i>	80

Lampiran 14. Dokumentasi
(dilaksanakan pada tanggal 22-29 Maret 2022)

The image is a screenshot of a mobile phone screen displaying a Google Forms survey. The status bar at the top shows the carrier 'Tsel-PakaiMasker', the time '13.01', and the battery level '38%'. The address bar shows 'docs.google.com'. The survey title is 'Angket Respon Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB)'. Below the title is a description field labeled 'Deskripsi formulir'. The first question is 'Nama', marked as required with a red asterisk, and has a 'Teks jawaban singkat' (Short text answer) input field. The second question is 'Tempat & Tanggal Lahir', also marked as required with a red asterisk, and has a 'Teks jawaban singkat' input field.

Angket Respon Pelatih
Tentang Pentingnya
Pemanasan Bagi Siswa
Sekolah Sepakbola (SSB)

Deskripsi formulir

Nama *

Teks jawaban singkat

Tempat & Tanggal Lahir *

Teks jawaban singkat

Tsel-PakaiMasker 13.01 38%

docs.google.com

Jabatan Di SSB *

Teks jawaban singkat

Angket Respon Pelatih Tentang Pentingnya Pemanasan Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB)

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama. Pilih salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai pada tempat yang telah disediakan.
2. Angket ini memiliki empat pilihan jawaban dengan keterangan sebagai berikut:

SS: Sangat Setuju (4)	TS: Tidak Setuju (2)
S : Setuju (3)	STS: Sangat Tidak Setuju (1)

Tsel-PakaiMasker 13.01 38%

docs.google.com

Nama

28 jawaban

Bambang Eko Prayantoro

Rakhmadi/Mbolo

Teguh Budiyanto

Fauzar Riza

Wandito

Putra Pratama Sugiyantoro

Dani hapsara

Agus Purwanto

Barnadi



