

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PEMANASAN SEPAKBOLA
TERINTEGRASI UNTUK KELOMPOK UMUR 11-13 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :

Endro Aji Budiarto

16602241076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PEMANASAN SEPAKBOLA
TERINTEGRASI UNTUK KELOMPOK UMUR 11-13 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :

Endro Aji Budiarto

16602241076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PEMANASAN SEPAKBOLA TERINTEGRASI UNTUK KELOMPOK UMUR 11-13 TAHUN

Oleh :
Endro Aji Budiarto
16602241076

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa buku panduan pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11 sampai 13 Tahun.

Penelitian ini menggunakan penelitian metode *research and development*. Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah 1 dosen ahli materi, 1 dosen ahli media, 10 anak untuk uji coba skala kecil dan 20 anak untuk skala besar. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian pada validasi ahli diperoleh hasil validasi ahli materi sebesar 88 %. Hasil validasi ahli media diperoleh hasil sebesar 82 %, hasil kedua validasi ahli di atas dapat diartikan pengembangan buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun kategori “sangat layak” untuk dikembangkan dan digunakan. Hasil uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa sebagian besar respon siswa menyatakan cukup layak, sedangkan hasil pada uji coba kelompok besar menunjukkan bahwa sebagian besar respon siswa menyatakan layak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun layak untuk digunakan.

Kata Kunci : *Pengembangan, Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi, Umur 11-13 Tahun*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Endro Aji Budiarto

NIM : 16602241076

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengembangan Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi
Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun

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, 2023

Yang menyatakan,



Endro Aji Budiarto

16602241076

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PEMANASAN SEPAKBOLA TERINTEGRASI UNTUK KELOMPOK UMUR 11-13 TAHUN

Disusun Oleh :

Endro Aji Budiarto

NIM 16602241076

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

Yogyakarta, 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Drs Fauzi, M.Si
NIP. 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Nawan Primasoni, S. Pd. Kor., M.Or
NIP. 198405212008121001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PEMANASAN SEPAKBOLA
TERINTEGRASI UNTUK KELOMPOK UMUR 11-13 TAHUN**

Disusun Oleh :

Endro Aji Budiarto

NIM 16602241076

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta
Pada Tanggal: 22 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Nawan Primasoni, S. Pd. Kor., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		3/8 2023
Nur Indah P Spd.Kor., M.or Sekretaris		3/8 2023
Drs. Herwin, M.Pd Penguji Utama		3/8-2023

Yogyakarta,2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

NIP. 196407071988121001

MOTTO

Musuh dari musuhku adalah temanku
(Optimus Prime)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah, saya bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi. Saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Ibunda tercinta Siti Rokhanah yang telah membesarkan dengan penuh ketulusan dan keikhlasan.
2. Keluarga, Sahabat-sahabat, dan Rekan-rekan kelas PKO A 2016 yang selalu memberikan suntukan semangat dan doa dalam proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
3. Seluruh dosen dan karyawan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, saya mengucapkan terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama saya menempuh kuliah.

KATA PENGANTAR

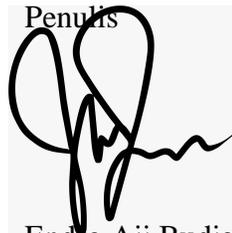
Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Bantuan tugas akhir ini tidak lepas dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Nawan Primasoni, S. Pd. Kor., M.Or, Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd, dan Bapak Nawan Primasoni, M.Or., dkk selaku ahli materi dan ahli media yang sudah memberikan banyak masukan yang membangun untuk saya.
3. Ketua penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan dan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian, dukungan dan kebijakannya agar terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
6. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Univerditas Negeri Yogyakarta

7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak lain yang membutuhkan

Yogyakarta, ... Januari 2023

Penulis


Endro Aji Budiarto

NIM 16602241076

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Spesifikasi Produk	7
BAB II. KAJIAN TEORI	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Pengembangan	8
2. Hakikat Buku	9
3. Hakikat Pemanasan	11
4. Hakikat Sepakbola	16

B. Penelitian Relevan	19
C. Kerangka Berfikir	21
D. Pertanyaan Peneliti	22
BAB III. METODE PENELITIAN	23
A. Model Pengembangan	23
B. Prosedur Pengembangan	24
C. Desain Uji Coba Produk	27
1. Desain Uji Coba	28
2. Subjek Uji Coba	28
3. Instrumen Pengumpulan Data	29
4. Teknis Analisis Data	32
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Analisis Media yang Akan Digunakan.....	34
2. Pengembangan Produk Awal.....	35
3. Validasi Ahli dan Revisi.....	37
4. Uji Coba Kelompok Kecil dan Revisi Produk.....	43
5. Uji Kelompok Besar dan Produk Akhir.....	44
6. Produk Hasil Pengembangan.....	45
B. Pembahasan	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi	49
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	50
D. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Kisi-Kisi Penilaian untuk Ahli Materi	30
Tabel 2 Kisi-Kisi Penilaian untuk Ahli Media	31
Tabel 3 Kisi-Kisi Penilaian untuk Pelatih.....	32
Tabel 4 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase.....	33
Tabel 5 Hasil Validasi Ahli Materi	39
Tabel 6 Hasil Validasi Ahli Media	41
Tabel 7 Hasil Uji Coba Produk Kelompok Kecil	44
Tabel 8 Hasil Uji Coba Produk.....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Berfikir	21
Gambar 2 Desain Awal Produk	37
Gambar 3 Revisi Ahli Materi	40
Gambar 4.a Revisi Ahli Media	42
Gambar 4.b Revisi Ahli Media	42
Gambar 5 Bentuk Produk Akhir Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Materi	55
Lampiran 2. Instrumen Penilaian Data Untuk Ahli Materi.....	56
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian.....	58
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Media.....	59
Lampiran 5. Instrumen Penilaian Data Untuk Ahli Media	60
Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian	62
Lampiran 7. Data Uji Coba Kelompok Kecil	63
Lampiran 8. Data Uji Coba Kelompok Besar	63
Lampiran 9. Buku Panduan Pemanasan	64
Lampiran 10. Daftar Responden	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh sebelas orang pemain melawan sebelas pemain lainnya dengan durasi pertandingan yang cukup lama, yaitu 2 kali 45 menit. Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan (Agus salim, 2007: 10). Pada permainan sepakbola dibutuhkan kekompakan dan kerja sama antar pemain. Sepakbola juga menuntut pemain untuk mengambil keputusan dengan cepat. Selain itu sepakbola juga menuntut kreatifitas para pemainnya untuk memecahkan masalah. Harus mampu memahami taktik yang disusun atau di berikan oleh pelatih.

Di Indonesia olahraga sepakbola menjadi olahraga yang paling di gemari. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya lapangan sepakbola dan klub sepakbola amatir di tingkat daerah. Mereka memainkan sepakbola sebagai sarana berolahraga, sosial dan untuk ajang mencari prestasi. Dengan peminat yang begitu tinggi, sampai pada level pembinaan usia dini pun juga tercipta di mana-mana. Dari sekolah sepakbola di level kampung sampai sekolah sepakbola yang ber level internasional dengan menggandeng yayasan internasional.

Pembinaan siswa usia dini, ini tentu menjadi hal yang sangat bagus untuk perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Dengan terselenggaranya

pembinaan sepakbola usia dini, dapat menyiapkan pemain- pemain sedini mungkin, memperkenalkan anak-anak terhadap sepakbola. Pada proses mempersiapkan pemain menuju kearah profesional tentu harus melalui tahapan tahapan yang runtut. Pengembangan kompetisi dari level pemain muda, kompetisi semi profesional , profesional hingga memperhatikan kompetisi level amatir di tingkat daerah juga.

Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB) SSB yaitu sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini (Soedjono,1999:3). Sekolah sepakbola ini berperan sangat penting dalam proses pembinaan atlet usia muda. Di sekolah sepakbola ini awal anak anak dikenalkan sepakbola dan di kelanlkan latihan latihan yang harus dijalani seorang atlet. Pembinaan yang bukan hanya mengedepankan kecerampilan namun juga pembentukan karakter dari anak anak. Pembentukan karakter ini yang nantinya akan menimbulkan sikap disiplin, sportif dan pantang menyerah.

Pembinaan sepakbola pada tingkat sekolah sepakbola masih butuh perhatian yang sangat ekstra. Kurangnya sumberdaya yang memadai pada level ini harusnya menjadi fokus utama. Penguatan di level sumberdaya terutama sumberdaya kepelatihan tentunya akan berimbas besar terhadap kemampuan atau keterampilan atlet muda yang dilatih. Meski banyaknya pengadaan lisensi kepelatihan yang diadakan oleh induk organisasi sepakbola Indonesia (PSSI) sudah terasa cukup masif. Namun hal ini belum menjamin kualitas dari para

pelatih yang mengikutinya. Hal ini dikarenakan penerapan *sport science* yang masih kurang. Padahal penerapan *sport science* sudah banyak di gunakan di negara negara lain bahkan negara tetangga seperti Thailand dan Malaysia.

Penerapan *sport science* di dunia sepakbola saat ini sangat penting. Memiliki pengetahuan secara ilmiah tentang peserta didik sepakbola yang akan di latih menjadi hal yang penting. Mengetahui secara anatomis kemampuan anggota tubuh, organ, motorik anak dalam melakukan gerakan. Memahami secara psikologis suasana hati dari anak- anak. Mempersiapkan kondisi fisik anak unntuk siap berlatih menjadi sangat penting.

Menghindari hal hal yang tidak diinginkan seperti cedera harus selalu diperhatikan. Cedera pemain muda akan berdampak besar nantinya karena secara psikologis anak anak usia muda ini belum mampu mengendalikan emosi mereka. Terlebih pengetahuan mereka tentang cedera juga masih rendah. Untuk menghindari hal hal yang tidak diinginkan tersebut seorang pelatih harus mempersiapkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet atau siswa binaanya. Salah satunya dengan mendahulukan pemanasaan di awal.

Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan sangat berguna untuk mempersiapkan atlet untuk menjalani latihan. Menurut Joe Luxbacher (2004:1) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot.

Pemanasan yang lazim digunakan saat ini di level sekolah sepakbola

adalah lari mengelilingi lapangan, pemanasan statis dan pemanasan dinamis. Hal ini tentu tidak salah, namun pemanasan tersebut tentu pemanasan yang tidak menarik terlebih bagi anak-anak usia muda yang cepat bosan dan jenuh. Pemanasan untuk anak-anak guna menghindari rasa bosan dan jenuh bisa dibuat dengan semenarik mungkin. Menurut Mahendra (2001: 128) menyatakan bahwa ketika anak-anak melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti pembelajaran. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat naik akibat kegiatan pemanasan.

Selain itu pemanasan yang terpisah dengan materi sepakbola yang akan diberikan kepada atlet terkadang tidak sesuai sarsaran yang dituju. Pemanasan yang tidak efektif juga akan membuang waktu. Menjadikan pemanasan sebuah kesatuan dengan latihan yang ingin dituju akan lebih efektif dilakukan. Melatihkan gerakan-gerakan dengan memasukanya ke unsur pemanasan. Pemanasan dalam bentuk permainan biasanya mengandung unsur gerak yang cepat, baik yang berbasis lari atau melompat, maupun yang berbasisi gerakan melempar maupun menangkap (Mahendra, 2001: 130).

Anak-anak atau atlet-atlet muda lebih cepat merasa bosan dengan hal yang dilakukan secara berulang- ulang. Karena pada tahapan ini pelatih harus memberikan porsi bermain. Hal tersebut bertujuan agar anak tidak merasa tertekan dan merasa senang dengan latihan yang dijalani. Namun pada kenyataanya, saat ini latihan yang diberikan masih bersifat terisolir dan cenderung membosankan. Latihan terisolir dengan memisahkan aspek penting

dalam sepakbola seperti fisik, teknik, taktik dan mental menjadi bagian sendiri sendiri masih sering dilakukan dalam latihan. Memisahkan latihan fisik hanya dengan gerakan-gearakan tanpa bola. Latihan *passing* berhadapan dengan hanya dilakukan 2 pemain tanpa adanya komunikasi dan aksi seperti *creating space*. Kesimpulannya setiap aksi sepakbola selalu terkandung tuntutan unsur taktik-teknik-fisik (Danurwindo 2017:23). Sedangkan pada fakta yang terjadi di lapangan semua aspek menyatu menjadi satu kesatuan yang tak terpisahkan.

Sama seperti latihan, pemanasan juga bisa diintegrasikan dalam sebuah kesatuan dengan tujuan yang lebih luas. Pendekatan holistik yang menyatukan pemanasan dengan permainan atau latihan akan lebih efektif dan efisien dalam hal waktu maupun tenaga yang dikeluarkan oleh atlet. Dalam satu sesi latihan, pemanasan yang terintegrasi tidak membuang waktu tersendiri. Dalam sesi pemanasan secara langsung pemain sudah menjalani latihan teknik, taktik maupun fisik. Meski begitu aspek penting dalam pemanasan juga tidak diabaikan. Fungsi utama pemanasan sebagai tahap persiapan otot untuk melakukan aktifitas yang lebih berat juga menjadi fokus penting. Pengaturan intensitas juga memperhatikan kesiapan otot para pemain.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Ketidak sesuaian pemanasan dengan otot yang digunakan untuk latihan
2. Tidak terintegasi antara latihan dan pemanasan
3. Minimnya media yang menyampaikan referensi tentang pemanasan

4. Ketergantungan pelatih sepakbola usia muda pada satu atau dua sumber refe
5. Penyampaian informasi data hasil kompetisi yang masih manual dan belum terintegrasi satu sama lain

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan spesifik, terfokus, dan tidak menjadi luas, perlu ada batasan batasan sehingga ruang lingkup sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka pada penelitian ini akan dibatasi, yaitu hanya terbatas pada pengembangan buku pemanasan sepakbola terintegrasi untuk kelompok umur 11 sampai 13 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana menyusun buku panduan pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11-13 tahun yang mampu memepermudah pelatih dalam memilih variasi dalam pemanasan.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa buku panduan pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11 sampai 13 Tahun.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini di bagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Menambah kajian mengenai buku panduan pemanasan terintegrasi yang berisikan

panduan tentang pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11 sampai 13 Tahun.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih sekolah sepakbola akan mempermudah dalam menentukan pemanasan yang tepat dan sesuai dengan pemainnya
- b. Bagi sekolah sepakbola akan memperkaya referensi tentang pemanasan yang bisa digunakan untuk penyusunan program latihan
- c. Bagi siswa, mendapatkan model pemanasan yang efektif dan efisien.

G. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut :

1. Hasil produk pengembangan berupa buku paduan dengan penjelasan rinci tentang tata cara dan sarana prasarana yang diperlukan
2. Produk buku panduan ini menghasilkan produk pemanasan yang menyenangkan dan juga terintegrasi dengan latihan
3. Produk aplikasi ini memiliki desain bagus mungkin sehingga mudah dipahami dan menarik untuk dibaca
4. Aplikasi ini membantu pelatih sebagai sumber referensi referensi dalam menyusun program latihan sebagai sesi pemanasan

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Pengembangan

Pada perkembangan zaman seperti saat ini teknologi mengharuskan kita untuk melakukan pengembangan dan juga inovasi untuk terus mendapatkan produk yang semakin baik dan efektif. Menurut Seels & Richey (Alim Sumarno, 2012: 85) pengembangan berarti proses menterjemahkan atau menjabarkan spesifikasi rancangan kedalam bentuk fitur fisik. Pengembangan secara khusus adalah proses menghasilkan bahan belajar.

Menurut Sugiyono (2011:407) menyatakan metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Jadi penelitian dan pengembangan bersifat longitudinal (bertahap bisa *multry years*). Penelitian Hibah Bersaing, adalah penelitian yang menghasilkan produk, sehingga metode yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan.

Menurut Agus Suryobroto (2001: 15) pengembangan yaitu spesifikasi dalam bentuk fisik melalui hasil dari terjemahan/translate. Domain pengembangan mencakup berbagai variasi yang diterapkan dalam pembelajaran.

Pada dasarnya domain pengembangan dapat dideskripsikan oleh: (1) pesan yang ada dalam isi, (2) strategi pembelajaran teori tersebut, (3) teknologi sebagai perangkat kertas, perangkat lunak, dan materi.

Sedangkan menurut Nusa Putra (2012: 72) pengembangan merupakan penggunaan ilmu untuk memproduksi bahan baru dan produk baru. Dan jasa yang di tingkatkan secara inti/sesungguhnya Pengembangan ditekankan pada produk tertentu, sebagian besar studi untuk mengoptimalkan produk tersebut.

Menurut Wiryokusumo, (2011: 42) pada hakikatnya pengembangan adalah upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing, mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh, selaras, pengetahuan, keterampilan sesuai dengan bakat, keinginan serta kemampuan-kemampuan, sebagai bekal atau prakarsa sendiri untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan diri ke arah tercapainya martabat, mutu dan kemampuan manusiawi yang optimal serta pribadi mandiri.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengembangan adalah proses penerjemahan desain ke dalam bentuk fisiknya dengan penerapan secara teknologi dilakukan secara sadar, terencana, terarah untuk membuat atau memperbaiki, sehingga menjadi produk yang semakin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas sebagai upaya untuk menciptakan mutu yang lebih baik.

2. Hakikat Buku

Buku memegang peranan penting dalam kehidupan masyarakat manusia

sampai saat ini. Semua hal dapat dipelajari dari buku, bahkan dapat dikatakan hampir semua segi kehidupan manusia direkam di dalam buku. Baik buku teks atau buku pelajaran dan buku panduan. Guna untuk mengajar dalam pembelajaran tertentu. Berikut ini dikemukakan beberapa pemaparan mengenai buku teks atau buku pelajaran dan buku panduan.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 11 Tahun 2005 memberikan pengertian dari buku teks adalah media wajib yang dipakai dalam pendidikan, untuk meningkatkan semua unsur kognitif, afektif, psikomotor. Disusun berdasarkan standar pendidikan nasional. Menurut Wahya dan Ernawati (2013: 123) buku adalah kumpulan kertas berjilid yang berisi tulisan yang dijilid menggunakan suatu kertas. Buku merupakan sumber ilmu dari beberapa kata dan dapat menginformasikan kepada orang lain, baik itu dalam bentuk gambar dan tulisan itu sendiri. Buku yang merupakan sumber ajar yang fungsinya untuk menyampaikan komunikasi secara langsung guru dan siswa. Buku penting dimiliki oleh seorang pendidik ketika mengajar. (Safdar, 2011). Sedangkan Tarigan (1986: 22-24) bahwa ilmu pengetahuan tersebut terdapat secara awet dalam media buku. Buku teks dapat menyegarkan ingatan dan bisa memberi kesempatan pada pemiliknya. Melalui media ini hal yang pernah dipelajari seseorang bisa digunakan dalam *controlling* bagi daya ingat mereka. Media ini dapat membantu siapa saja yang membacanya untuk memahamkan isi buku.

Dari beberapa penjelasan mengenai pengertian buku teks atau buku pelajaran, dapat disimpulkan bahwa buku teks atau buku pelajaran dan buku panduan merupakan buku yang disusun untuk bidang studi tertentu, yang

mempunyai aturan standar dan disusun oleh orang yang ahli dalam bidangnya.

3. Hakikat Pemanasan

Pemanasan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan sebelum memulai kegiatan olahrag. Pemanasan memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh sebelum menjalani kegiatan olahraga. Menurut Joe Luxbacher (2004:1) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan adalah praktik yang dilakukan oleh banyak atlet sebelum melakukan aktivitas fisik (Anderson et al., 2014: 66). 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).

Sedangkan menurut Robert koger (2007:1) Kegiatan pemanasan dan peregangan membantu para pemain meregangkan otot otot tubuh mereka mengembangkan otot yang diperlukan dan menyiapkan fisik mereka untuk latihan. Bentuk-bentuk pemanasan dapat dikelompokkan dalam tiga kategori (Alter, 2018), diantaranya:

a. Passive Warm-up

Pemanasan pasif merupakan pemanasan dengan menggunakan peralatan khusus. Di sini melibatkan berbagai peralatan dengan beberapa cara dari luar untuk menaikkan temperatur tubuh, termasuk di dalamnya diatermi (aliran/arus/getaran listrik untuk memanaskan jaringan dalam) pemanasan yang

ditempelkan, mandi uap, mandi sauna dan pancuran panas atau mandi air panas. Meskipun tidak banyak atlet yang mempraktikannya, namun penampilan atau kinerja fisik akan meningkat di bandingkan dengan tanpa pemanasan sama sekali jika suhu tubuh cukup meningkat dengan metode ini. Keuntungan yang diperoleh dari pemanasan pasif adalah bahwa ada kemungkinan berkurangnya kerusakan akibat menipisnya cadangan energi, karena jumlah kegiatannya yang tidak seberapa.

b. General Warm-up

Pemanasan ini menggunakan beberapa gerakan yang bervariasi dan secara tidak langsung berhubungan dengan gerakan yang dipakai dalam olahraga itu sendiri. Termasuk dalam pemanasan ini adalah gerakan calisthenics, jalan cepat, *jogging*, dan lompat tali. Proses pemanasan dengan intensitas latihan harus ditingkatkan secara bertahap, yaitu untuk meningkatkan kapasitas kerja organisme melalui augmentasi fungsional sistem syaraf otonom, yang selanjutnya proses metabolisme berlangsung secara menyeluruh akan terjadi dengan lebih cepat. Akibatnya aliran darah akan meningkat, suhu tubuh naik dan ini akan merangsang pusat pernafasan, sehingga dapat mengakibatkan peningkatan suplai O₂ pada organisme. Peningkatan suplai O₂ dan aliran darah akan melebarkan potensi kerja organisme, yang dapat membantu pelaku olahraga melakukan unjuk kerja secara lebih efektif. Seiring dengan meningkatnya temperatur tubuh dari gerakan yang dilakukan juga diikuti meningkatnya temperatur kelompok-kelompok otot secara efektif.

c. Pemanasan Dinamis

Pemanasan dinamis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan. Contoh gerakan pemanasan dinamis yaitu gerakan menengokkan kepala ke atas dan ke bawah, gerakan menekuk pendek-pendek panjang-panjang pada tangan atau gerakang kombinasi (bongkok jongkok bongkok tegak). Pemanasan bentuk ini dimaksudkan untuk melemaskan otot-otot yang kaku.

d. *Formal Warm-up*

Pada pemanasan ini meliputi gerakan-gerakan yang menirukan gerakan-gerakan yang digunakan dalam aktivitas olahraga yang sesungguhnya, dengan intensitas yang berkurang. Pemanasan ini akan mengacu ke latihan tertentu yang memiliki kesaan atau keselarasan dalam gerakanya. Dengan tujuan menyamakan dengan kejadian yang sesungguhnya dalam proses latihan yang akan dijalani oleh seorang atlet tersebut.

Pada dunia sepakbola kita mengenal pemanasan statis dan dinamis. Dimana pemanasan dinamis menurut para ahli lebih efektif dibandingkan dengan pemanasan statis. Namun walaupun begitu, tidak ada penelitian yang menunjukkan efek buruk dari pemanasan statis. Selain itu pemanasan penggabungan diantara kedua pemanasan tersebut yaitu pemanasan statis dinamis yang dimana sistematika pelaksanaan pemanasan ini biasanya dilakukan pemanasan statis terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dinamis.

Pemanasan yang menarik dalam permainan sepakbola, sangatlah tepat diberikan bagi anak-anak di sekolah sepakbola. Bentuk- bentuk pemanasan yang

menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan. Menurut Agus Mahendra (2001: 128) menyatakan bahwa ketika anak-anak melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti pembelajaran. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat naik akibat kegiatan pemanasan. Pemanasan dalam bentuk permainan biasanya mengandung unsur gerak yang cepat, baik yang berbasis lari atau melompat, maupun yang berbasisi gerakan melempar maupun menangkap (Agus Mahendra, 2001: 130).

Pendapat Brick (2002:45) Pemanasan adalah persiapan secara emosional, psikologis maupun fisik untuk melakukan latihan. Seorang atlet harus dipersiapkan secara emosional dan secara psikologis. Selain itu pemanasan yang menghubungkan dengan sesi latihan selanjutnya akan membuat latihan berjalan efektif. Oleh karena itu, permainan apapun yang dilakukan akan menuntut pesertanya untuk bergerak cepat dan bersifat terus menerus. Pengaruh yang ditimbulkan oleh si anak, akan berkembangnya kemampuan dalam hal kecepatan dan kekuatannya, serta tidak kalah pentingnya adalah kelincahan dan daya tahannya, termasuk daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Sedangkan pemanasan yang disesuaikan dan dimodifikasi dengan sesi latihan seperti *passing* gerak, *creat space*, *placement*, dan permainan yang menggabungkan aksi aksi dalam sepakbola tentunya pelaksanaan pemanasan dalam setiap pembelajaran, harus memperhatikan petunjuk pelaksanaan pemanasan.

Berdasarkan pendapat Mahendara (2001: 130-131) menyatakan bahwa untuk pemanasan hendaknya mengikuti pedoman sebagai berikut: 1) pemanasan cukup

dilakukan sekitar 10 menit, 2) pilihlah kegiatan yang mudah di atur dan melibatkan semua anak dalam waktu yang sama, 3) variasikan setiap kegiatan pemanasan dengan memperkenalkan satu atau beberapa kegiatan baru, dan 4) berhentilah pada puncak kegiatan sehingga peserta akan kembali antusias pada pelajaran berikutnya. Beberapa hal diantaranya: keterampilan yang diperlukan, jumlah anak yang ikut atau berpartisipasi, kompleksitas, panjangnya/lamanya permainan, dan kemajuan. Anak harus menerima umpan balik yang positif dari pengalaman permainan yang dilakukan. Apabila dalam melakukan permainan, anak merasa bosan dan tidak senang, maka evaluasi segera dilakukan untuk mengetahui kelemahan dan kekurangan permainan tersebut.

Pendapat dari Gabbard (1987: 368) menyatakan bahwa dalam memilih sebuah permainan, perlu memperhatikan poin-poin yang harus diterapkan. Poin-poin tersebut diantaranya: 1) permainan harus bersifat menyenangkan, 2) permainan harus menyediakan aktivitas untuk semua anak secara maksimal, 3) meningkatkan pengembangan keterampilan gerak yang dibutuhkan, dan atau mengembangkan serta memelihara kebugaran, dan 4) mencakup keseluruhan peserta dan bukan pengurangan peserta permainan. Gabbard (1987: 368) menyatakan bahwa diperlukan beberapa tambahan sebagai petunjuk dan pertimbangan dalam memilih permainan, yang diantaranya: 1) penggunaan kemajuan permainan, dari bentuk permainan yang kecil kemudian ke sebuah tim permainan, 2) ketika melakukan pemilihan permainan, diperlukan peningkatan / kemajuan jumlah dan kompleksitas peraturan serta strategi, 3) menggunakan situasi permainan untuk evaluasi dan meningkatkan perilaku afektif dan juga

kecakapan keterampilan gerak, 4) keamanan harus sebagai dasar yang harus dipertimbangkan, 5) tempatkan anak ke dalam sebuah formasi dan buatlah petunjuk bila dimungkinkan, 6) meskipun partisipasi sangat ditekankan, jika partisipasi anak perlu dikurangi, disarankan hanya satu atau dua putaran, dan 7) hindari penekanan yang berlebihan dalam sebuah kompetisi.

4. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian

Sepak bola adalah jenis permainan beregu yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kelompok yang berlainan regu dengan jumlah pemain masing masing terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola dimainkan di lapangan yang permukaan tanahnya berumput asli atau buatan dan bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang dengan ukuran lapangan yaitu panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 samapai 75 meter, pada kedua garis lebar lapangan di tengah tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. Bola yang digunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terdiri dari karet yang berisi udara dengan berat bola tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram (Rohim 2008:4).

Menurut Muhajir (2004: 22) Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000: 7) permainan sepakbola ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali

penjaga gawang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Menurut Nugraha (2012:23) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan para pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam bermain sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. Sedangkan menurut Salim (2008: 10) sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Selain itu, menurut Sanjaya dalam Subagyo Irianto (2010: 12) Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang, selanjutnya sepakbola memiliki tujuan yaitu untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu normal dua kali 45 menit.

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk., 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada

setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, dkk., 2000: 7).

Pendapat Sulistiyono, (2018: 1) sepakbola adalah permainan sederhana, yang dimainkan oleh 11 pemain dalam dua regu, dan kedua tim tersebut sama-sama berupaya mencetak gol dan mencegah terjadinya kemasukan ke gawangnya sendiri. Semua bermain menggunakan seluruh anggota tubuhnya tanpa menggunakan tangan, yang bukan penjaga gawang. Dengan demikian sepakbola dapat dikatakan permainan yang dilakukan selama 2x45 menit dengan melibatkan semua unsur kondisi fisik, dan menggunakan teknik yang baik dan benar, dan permainan dilakukan dengan beregu dan setiap regunya terdiri dari 11 pemain (Subagyo Irianto. 2016: 7-8).

b. Klasifikasi Usia Sepakbola

Dalam olahraga sepakbola, tentunya terdapat klasifikasi usia sepakbola para pemain untuk membedakan cara melatihnya, ukuran lapangan yang digunakan, waktu pertandingan dan tentunya jumlah pemain. Klasifikasian usia seorang pemain sepakbola supaya pelatih mampu memberikan program latihan

yang tepat dengan kalsifikasi usia mereka, sehingga pelatih tidak salah arah memberikan program latihan yang tepat maupun penanganan diri terhadap para pemain. Karena dalam usia dini merupakan usia yang masih berkembang, untuk itu seorang pelatih harus memahami program yang tepat dan sesuai untuk perkembangan usia mereka sehingga untuk kedepannya mereka mampu menjadi pemain yang berkualitas dengan perkembangan yang selalu meningkat. Seorang pelatih juga harus tahu karakteristik program latihan yang akan diberikannya sesuai dengan usia para pemain.

Menurut Scheunemann (2012:59), umur seseorang menentukan cara ia berhubungan dengan dunia sekitarnya dan sesama. Dalam semua proses belajar, umur adalah kunci dalam memilih materi dan metode apa yang cocok untuk mengajarkan suatu materi sesuai dengan umur mereka. Sepakbola juga demikian, pembagian tingkatan usia meliputi : 1) Tingkat pemual (fun phase) terdiri dari kelompok umur 5-8 tahun. 2) Tingkat dasar (foudation) kelompok umur 9-12 tahun. 3) Tingkat menengah (formati phase) kelompok umur 13-14 tahun. 4) Tingkat mahir (final Youth) kelompok umur 15-20 tahun.

B. Penelitian Yang Relevan

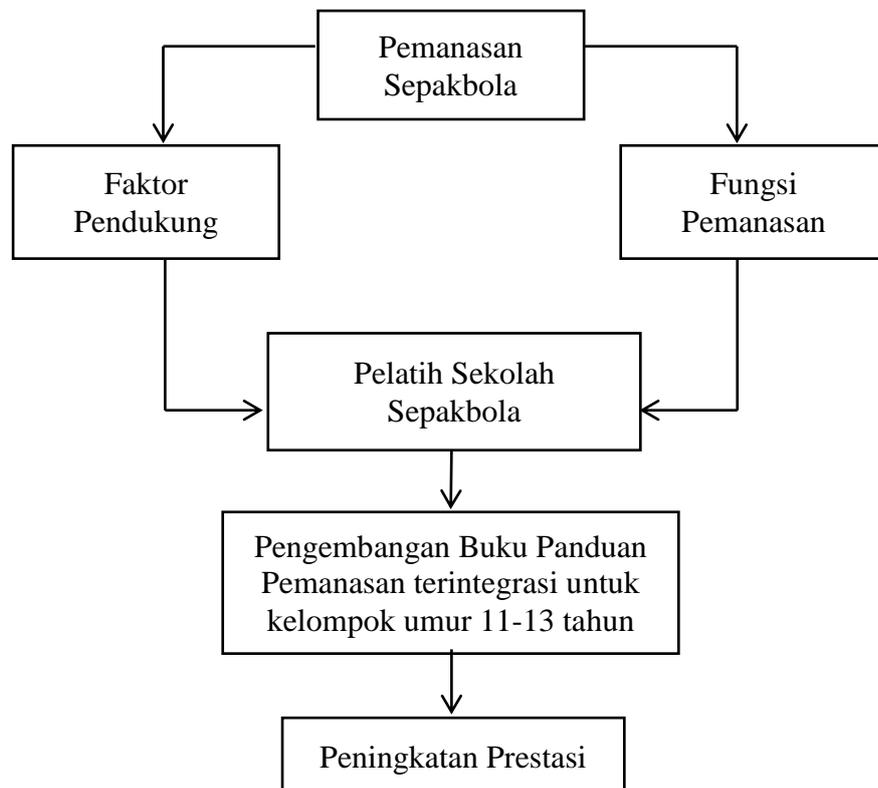
1. Jurnal dari Yudanto, FIK UNY, tahun 2011, dengan judul “Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Model pengembangan dalam penelitian ini, berupa model prosedural yang bersifat deskriptif, karena dalam penelitian ini menggariskan atau menggunakan langkah-langkah yang harus diikuti

untuk menghasilkan produk yang berupa model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar. Prosedur atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lima langkah atau prosedur yang utama, yaitu: 1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, 2) mengembangkan produk awal, 3) uji validasi ahli dan uji reliabilitas produk, 3) uji coba skala kecil dan luas, dan 5) revisi produk. Uji validasi menggunakan validasi isi dan uji reliabilitas menggunakan Indeks Kesesuaian Kasar (Crude Index Agreement), hasil uji reliabilitas memperoleh hasil koefisien sebesar 0,75. Uji coba skala kecil dan skala luas dilaksanakan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Gantiwarno, Klaten. Uji coba skala kecil menggunakan siswa kelas 5 sebanyak 16 siswa dan uji coba skala luas menggunakan siswa kelas 4 dan 5 dengan jumlah 54 siswa. Hasil akhir dalam penelitian ini berupa delapan (8) model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar. Adapun nama model pemanasan sebagai berikut: tirukan saya, kejar aku, tembaklah aku, tendangan berurutan, ikuti saya, jangan tabrak aku, pindah tempat dan ambil bolaku

2. Jurnal dari Zenal Arifin, FIK UNNES, tahun 2015, dengan judul “Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Siswa Ektrakurikuler Olahrag di SMP Negeri sekecamatan Semarang Timur Kota Semarang”. Tujuan dari studi ini adalah untuk memaksimalkan performa dan memperkecil resiko cedera. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif persentase, sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah observasi, angket/kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Hasil perhitungan angket menunjukkan aktivitas pemanasan umum dan peregangan dalam kategori baik sekali (59,71%), sedangkan aktivitas pemanasan khusus ada dalam kategori cukup

(50,36%), dan aktivitas pendinginan ada dalam kategori cukup (48,92%). Dapat disimpulkan bahwa, aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Timur sudah cukup baik. Hanya saja banyak faktor yang membuat pelaksanaannya tidak maksimal, seperti kurangnya pengawasan dari pelatih saat siswa melakukan pemanasan, kurangnya pengetahuan siswa tentang fungsi dan manfaat dari pemanasan dan pendinginan, dan kurangnya durasi dari aktivitas pemanasan dan pendinginan yang dilakukan

C. Kerangka Berfikir



Gambar 1 Kerangka Berfikir

Pemanasan memiliki peran penting dalam sebuah kegiatan olahraga, khususnya sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang mengabungkan banyak

aspek gerakan. Sehingga untuk mempersiapkan tubuh atau pemanasanpun bisa lebih efektif ketika mengintegrasikan berbagai gerakan dan komponen yang dibutuhkan individu maupun tim sepakbola.

Pelatih di sekolah sepakbola juga memiliki peran yang sangat penting. Pelatih sebagai orang yang bertanggung jawab atas perkembangan pengetahuan anak didiknya. Dimana sang pelatih adalah sumber teori dan contoh yang akan di pahami dan di tiru oleh anak didiknya. Sehingga pelatih harus memiliki pengetahuan yang baik sebelum melakukan proses melatih.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pelatih adalah dengan melakukan inovasi mengenai apa fungsi, tujuan, bahan dan media yang digunakan. Dengan pengembangan media pembelajaran buku panduan pemanasan sepakbola terintegrasi untuk kelompok umur 11-13 tahun dapat menjadi pedoman bagi pelatih sebagai bahan ajar mereka. Sehingga pelatih dapat menerapkannya pada sekolah sepakbola masing-masing.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diatas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu :

1. Bagaimana langkah-langkah pengembangan buku pemanasan sepakbola terintegrasi untuk kelompok umur 11 sampai 12 tahun ?
2. Bagaimana hasil validasi ahli materi dan media terhadap buku pemanasan sepakbola terintegrasi untuk kelompok umur 11 sampai 12 tahun ?
3. Apakah produk pengembangan buku pemanasan sepakbola terintegrasi untuk kelompok umur 11 sampai 12 tahun layak digunakan ?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian metode *research and development*. *Research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2014: 297). Borg and Gall (2003: 569) berpendapat:

“Educational R&D is an industry-based development model in which the findings of research are used to design new product and procedures, which then are systematically field-tested, evaluated, and refined until the meet specified criteria of effectiveness, quality or similar standard”.

(Penelitian dan pengembangan pendidikan adalah model pembangunan berbasis industri di mana temuan penelitian yang digunakan untuk merancang produk baru dan prosedur, yang kemudian secara sistematis dilakukan uji lapangan, di evaluasi dan disempurnakan sampai temuan penelitian tersebut memenuhi kriteria efektivitas, kualitas tertentu, dan standar tertentu).

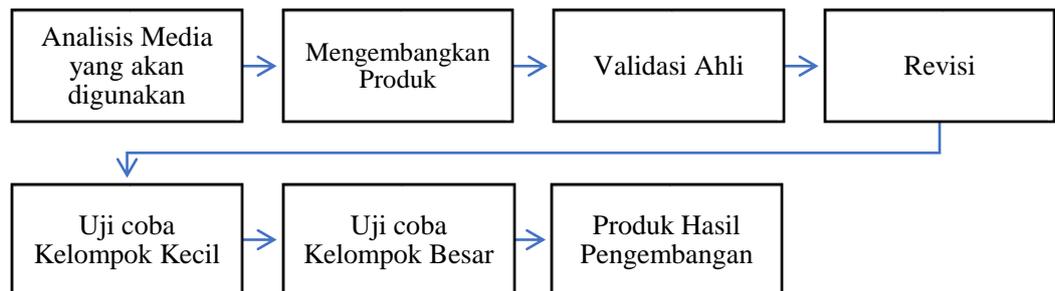
Untuk menghasilkan produk yang sesuai dengan analisis kebutuhan dan untuk menguji produk tersebut agar berfungsi di masyarakat luas maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk yang dimaksud. Berdasarkan pengertian dari ahli diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah produk berupa “Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi” yang berguna untuk pelatih dan praktisi sepakbola

untuk memberikan pemanasan kepada atletnya.

B. Prosedur Pengembangan

Prosedur penelitian adalah merupakan langkah langkah yang harus diikuti sebelum menghasilkan produk. Menurut Borg & Gall (2003 : 775) penelitian dan pengembangan terdapat 10 tahapan, yakni, 1) pengumpulan informasi penelitian, 2) perencanaan, 3) mengembangkan bentuk produk, 4) uji coba lapangan awal, 5) revisi hasil uji coba lapangan awal, 6) uji coba lapangan utama, 7) revisi produk operasional, 8) uji coba lapangan operasional, 9) penyempurnaan produk akhir, 10) diseminasi dan implementasi.

Berikut ini adalah prosedur dari penelitian yang mengacu pada langkah langkah penelitian Borg & Gall yang sudah di sederhanakan oleh tim Puslitjaknov (2008: 11)



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

1. Analisis Media yang Akan Digunakan

Analisis media yang akan digunakan merencanakan produk yang akan

dikembangkan, kegiatan ini meliputi:

- a. Analisis kebutuhan adalah memahami yang dibutuhkan pelatih untuk melatih
- b. Analisis karakteristik pelatih adalah untuk mengetahui karakteristik pelatih terhadap media buku yang dikembangkan.

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

2. Mengembangkan Produk Awal

Setelah melakukan analisis produk, selanjutnya mengembangkan produk meliputi:

- a. Membuat Desain yang Akan di Kembangkan

Dalam tahap ini desain produk yang dilakukan adalah mencari materi pokok dari Pemanasan sepakbola serta mendesain tampilan buku dengan aplikasi *CorelDraw*.

- b. Mengumpulkan Bahan-Bahan Pendukung Tahap

Mengumpulkan bahan-bahan pendukung untuk pembuatan buku panduan pemanasan sepakbola terintegrasi, berupa gambar, tabel, teks, jurnal, buku, maupun website yang berkaitan.

- c. *Finishing* atau Tahap Akhir

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

3. Validasi Ahli dan Revisi

Pengembangan produk buku sebelum diujicobakan pada kelompok kecil, perlu di validasikan kepada para ahli. Validasi ahli berguna untuk mengetahui dan memperbaiki kesalahan pada desain maupun materi pada produk buku yang sedang dikembangkan. Pihak validasi meliputi ahli media dan ahli materi.

a. Ahli Media

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

b. Ahli Materi

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

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

4. Uji Coba Kelompok Kecil dan Revisi Produk

Uji coba kelompok kecil merupakan uji coba awal yang dapat mewakili populasi target. Uji coba produk dilakukan setelah produk mendapatkan

penilaian oleh ahli materi dan media bahwa produk yang sedang dikembangkan sudah layak untuk diuji cobakan di lapangan. Menurut Borg and Gall (1983: 775) yang diterjemahkan oleh Sugiyono pada poin ke 4 bahwa uji coba lapangan (*preliminary field testing*) pada 1 sampai 3 tempat dengan 6 – 12 subjek.

5. Uji Kelompok Besar dan Produk Akhir

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

6. Produk Hasil Pengembangan

Akhir dari penelitian ini adalah Buku Panduan pemanasan Sepakbola terintegrasi untuk kelompok umur 11 sampai 13 tahun yang dapat digunakan sebagai sarana untuk memudahkan para praktisi sepakbola atau pelatih dalam proses melatih di lapangan. Pengembangan ini akan mendukung para praktisi sepakbola atau pelatih untuk menjadi pelatih yang ideal. Selanjutnya bila penelitian ini telah usai dan dinyatakan layak maka produk dapat di produksi masal.

C. Desain uji coba Produk

Uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan pengembangan buku Pemanasan Sepakbola Terintegrasai Untuk Kelompok Umur 11 Sampai 13 Tahun yang

dihasilkan. Data yang diperoleh dari uji coba digunakan untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk yang dikembangkan dalam penelitian ini. Uji coba yang dilakukan akan menguji kualitas produk yang dikembangkan benar-benar teruji secara empiris.

1. Desain Uji Coba

Desain uji coba dimaksud untuk mendapatkan umpan balik secara langsung dari pengguna tentang kualitas produk yang sedang dikembangkan. Sebelum dilakukan uji coba produk yang dibuat di konsultasikan kepada dosen pembimbing. Dari hasil konsultasi dosen pembimbing, mendapatkan revisi produk, langkah berikutnya uji validitas ahli materi dan media yang dimaksudkan untuk memperbaiki produk sehingga pada saat digunakakan adalah produk yang benar-benar valid.

2. Subjek Uji Coba

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

a. Ahli Materi

Ahli materi yaitu dosen, pelatih atau praktisi olahraga sepakbola yang menentukan apakah materi dalam buku Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11 Sampai 13 Tahun sudah sesuai dengan tingkat kedalaman materi dan kebenaran materi atau belum.

b. Ahli Media

Ahli media yang dimaksud adalah dosen atau pakar yang biasa menangani dalam hal media latihan.

3. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan penelitian dan pengembangan ini adalah angket. Menurut Sugiyono (2017), angket merupakan teknik untuk mengumpulkan data dari responden dengan cara memberikan pertanyaan. Responden akan menjawab pertanyaan yang peneliti berikan sesuai dengan jenis angket yang digunakan. Ada 3 macam jenis angket dalam instrumen penelitian yaitu angket pilihan ganda, angket check list, dan angket skala bertingkat (*rating scale*). Angket dapat bersifat tertutup dan terbuka.

Angket terbuka adalah angket yang memberikan kebebasan bagi responden untuk memberikan jawabann atau tanggapan, biasanya diberikan sebuah pertanyaan dan responden dapat menulis sendiri jawabannya. Angket tertutup adalah angket yang menyajikan pertanyaan dan pilihan jawaban sehingga responden hanya dapat memberikan tanggapan terbatas pada pilihan yang diberikan.

Kegiatan penelitian dan pengembangan yang dilakukan pada pengembangan buku pemasaran sepakbola terintegrasi menggunakan angket tertutup dan terbuka. Angket tersebut dimaksudkan agar peneliti dapat mendapat saran dari ahli yang bersangkutan.

Insturmen berupa angket disusun untuk mengetahui kualitas produk yang dihasilkan. Angket berisi daftar pernyataan disertai skala nilai digunakan untuk memberikan penilaian pada validasi ahli materi, validasi ahli media, uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar. Skala nilai dalam penelitian ini

menggunakan Skala Likert dengan skala 5 : (1) sangat kurang, (2) kurang, (3) cukup, (4) baik, dan (5) sangat baik. Skala Likert merupakan skala penilaian untuk menilai pendapat, sikap, dan pandangan (Ridwan, 2007:12).

Tabel 1 Kisi-Kisi Penilaian untuk Ahli Materi

No	Aspek	Indikator	
1	Kualitas materi	1	Kejelasan petunjuk
		2	Ketepatan memilih matri
		3	Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi
		4	Kesesuaian materi dengan peraturan
2	Isi	5	Kebenaran isi / konsep
		6	Kedalaman materi
		7	Kejelasan materi / konsep
		8	Sistematika dan logika penyajian
		9	Ketepatan animasi untuk memperjelas materi
		10	Ketepatan pemilihan gambar dikaitkan dengan materi
		11	Kemudahan dalam memahami gambar yang disajikan

Tabel 2 Kisi-Kisi Penilaian untuk Ahli Media

No	Aspek yang dinilai
1	Ketepatan pemilihan warna cover
2	Keseserasian pemilihan warna tulisan pada cover
3	Kemenarikan pemilihan cover
4	Jenis kertas yang digunakan
5	Bahan kertas buku
6	Jumlah halaman sesuai
7	Ukuran buku saku sesuai
8	Ukuran gambar
9	Kejelasan gambar
10	Relevansi gambar dengan materi
11	Kesesuaian warna
12	Jenis huruf yang digunakan
13	Ukuran huruf yang digunakan
14	Ketepatan letak teks
15	Jenis dan ukuran huruf mudah dibaca

Tabel 3 Kisi-Kisi Penilaian untuk Pelatih

No	Pernyataan	Skala Penilaian				
I	Aspek Fisik					
1.	Ukuran buku					
2.	Ketebalan buku					
3.	Bahan kertas sampul					
4.	Bahan kertas isi					
II	Aspek Desain					
5.	Ukuran gambar pada isi					
6.	Penata gambar pada isi					
7.	Ukuran gambar pada sampul					
8.	Penata gambar pada sampul					
9.	Ukuran tulisan pada sampul					
10.	Penata tulisan pada sampul					
11.	Ukuran tulisan pada isi					
12.	Penata tulisan pada isi					
13.	Warna sampul buku					
14.	Warna tulisan pada sampul					
15.	Warna tulisan pada isi					
16.	Warna tulisan pada gambar					
III	Aspek Penggunaan					
17.	Menarik perhatian					
18.	Buku lebih bervariasi					
19.	Membantu meningkatkan pengetahuan					

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif

kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data-data berikut: (1) data skala nilai hasil penilaian terhadap draf buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun, (2) data hasil observasi uji coba skala kecil, dan (3) data hasil observasi skala besar. Sementara analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) data hasil wawancara saat studi pendahuluan, (2) data kekurangan dan masukan terhadap model sebelum uji coba maupun setelah uji coba dilapangan. Draf awal buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun dianggap layak untuk diujicobakan dalam skala kecil apabila para ahli telah memberi validasi terhadap penilaian produk. Data yang didapatkan kemudian dihitung, kemudian persentase yang didapatkan dikonversikan ke dalam table konversi yang dipaparkan oleh Sugiyono (2015:93).

Tabel 4 Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase

No.	Persentase	Nilai	Katagori
1	81%-100%	A	Sangat Baik/Sangat Layak
2	61%-80%	B	Baik/Layak
3	41%-60%	C	Cukup Baik/Cukup Layak
4	21%-40%	D	Kurang/Kurang Layak
5	0%-20%	E	Sangat Kurang/Sangat Kurang Layak

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun. Analisis pengembangan Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu sebagai berikut:

1. Analisis Media yang Akan Digunakan

Tahap awal yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan analisis terkait dengan permasalahan dan media yang akan digunakan untuk pengembangan Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun. Hasil pengamatan dari peneliti menunjukkan jika tidak terintegasi antara latihan dan pemanasan, oleh karena itu perlu adanya pengembangan media yang layak digunakan untuk mengatasi hal tersebut. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan sangat berguna untuk mempersiapkan atlet untuk menjalani latihan. Analisis media yang akan digunakan merencanakan produk yang akan dikembangkan, kegiatan ini meliputi:

- a. Analisis kebutuhan adalah memahami yang dibutuhkan pelatih untuk melatih
- b. Analisis karakteristik pelatih adalah untuk mengetahui karakteristik pelatih terhadap media buku yang dikembangkan.

Kegiatan diatas menjadi dasar untuk membuat perencanaan penelitian, menetapkan tujuan yang akan dicapai dalam penelitian, menentukan langkah

yang akan ditempuh dalam penelitian, serta menyiapkan materi dari media buku yang akan dibuat.

2. Pengembangan Produk Awal

Peneliti mengembangkan sebuah media latihan bagi kepelatihan sepakbola dan praktisi sepakbola dalam bentuk produk buku panduan. Produk yang dihasilkan dinamakan “Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun”. Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk menambah wawasan pelatih dan praktisi sepakbola berkaitan dengan pengembangan pemanasan dalam sepakbola untuk pembinaan usia muda.

Dari berdasarkan pengalaman mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga cabang sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta setelah melaksanakan praktik lapangan di sekolah sepakbola yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah, melihat dari segi penerapan sesi latihan pada pemanasan yang belum variatif. Oleh karena itu mahasiswa berinisiatif untuk membuat suatu pengembangan penelitian. Dari hasil pencarian sumber referensi terkait pemanasan terintegrasi masih belum ada buku pedoman terkait hal tersebut. Lebih banyaknya sumber referensi mengenai pemanasan olahraga secara umum belum keranah spesifikasi cabang olahraga.

Dari Observasi diatas dapat disimpulkan bahwa panduan referensi buku panduan pemanasan sepakbola terintegrasi masih kurang. Sehingga peneliti mengembangkan sebuah Buku Yang Menjelaskan Tentang Panduan Pemasn Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11 – 13 Tahun dengan tujuan menambah

wawasan dan referensi pelatih serta praktisi sepakbola demi meningkatkan prestasi olahraga sepakbola.

Rancangan produk diawali dengan mencari buku, jurnal, hasil penelitian dan website yang berkaitan dengan pengembangan Buku Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun sebagai bahan membuat produk buku. Rancangan produk yang dikembangkan selanjutnya dikonsultasikan dengan dosen pembimbing yakni Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or. untuk mendapatkan rancangan yang sesuai dengan materi yang terdapat didalam pengembangan Buku Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun. Setelah mendapatkan hasil konsultasi beserta saran dari dosen pembimbing, peneliti melakukan pencarian isi materi dan gambar yang sesuai dengan yang telah disetujui.

Gambar 2 Desain Awal Produk

Sebelum revisi



Sesudah revisi



Pembuatan produk “Panduan Pemasn Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun” dilakukan dengan Microsoft Word dan PDF. Dengan isi materi buku berupa 1) pemahaman tentang pemanasan, 2) fungsi dan cara pemasan, 3) materi pemansan terintegrasi, 4) tentang Penulis. Ukuran dari buku tersebut adalah A5 (14,8 x 21 cm) dengan warna putih. Memiliki 60 halaman, dengan 1 halaman soft cover, 2 halaman kata pengantar, 1 halaman daftar isi, 50 halaman bab 1 sampai 5, 2 halaman daftar pustakan dan 1 halaman tentang penulis. Bahan kertas untuk cover menggunakan ivory 230 gsm dan pada bagian isi menggunakan HVS 80 gram.

3. Validasi Ahli dan Revisi

Setelah produk pengembangan Buku Panduan Pemasn Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun sudah jadi, maka selanjutnya peneliti meminta validasi materi dan media kepada dosen yang sudah ditentukan oleh dosen pembimbing yaitu Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., sebagai ahli materi dan Dr. Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or., sebagai ahli media dijelaskan sebagai berikut :

Pengembangan buku panduan pemasn terintegrasi untuk kelompok umur 11-13 tahun divalidasi oleh para ahli dibidangnya, yaitu seorang ahli materi dan ahli media yang merupakan pakar sepakbola sekaligus dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

a. Validasi Ahli Materi.

Ahli materi yang menjadi validator dalam penelitian “Buku Panduan Pemasn Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun” ini

adalah Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., beliau merupakan dosen Kepelatihan Sepakbola, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang memiliki keahlian pada bidang sepakbola. Adapun hasil yang diperoleh melalui validasi materi adalah sebagai berikut :

Tabel 5 Hasil Validasi Ahli Materi

	ASPEK YANG DINILAI	SKALA PENILAIAN				
		SB	B	CB	K	SK
1.	Struktur/Konsep materi Buku Pengembangan Buku panduan pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11- 13 tahun	V				
2.	Kesesuaian materi dalam Pengembangan Buku panduan pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11- 13 tahun	V				
3.	Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi Pengembangan Buku Manajemen Sekolah Sepakbola		v			
4.	Penjelasan materi Pengembangan Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun mudah dipahami		V			
5.	Materi Pengembangan Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun yang disajikan secara runtut dan jelas	V				
6.	Penyajian materi setiap topik dalam Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun	V				
7.	Kelengkapan jumlah bab pada Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun		V			
8.	Konsep materi Pengembangan Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun memiliki tujuan yang jelas.		V			
9.	Materi yang disajikan dalam Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun dapat digunakan bagi pelatih		V			
10.	Relevansi materi Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun terhadap kondisi persepakbolaan di masa sekarang		V			
	Jumlah	44				
	Persentase	88%				

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian, 2022

Hasil validasi ahli materi diperoleh jumlah skor sebesar 44 dari jumlah

maksimal skor sebesar 50 dengan persentase 88 %. Dengan demikian materi yang ada dalam buku dinyatakan dalam kategori “layak”.

Gambar 3 Revisi Ahli Materi

Sebelum Revisi

PEMANASAN 2 (FUN STRECHING)

Cara Melakukan :

1. Pemain berbaris pemain
2. Semua pemain membuka kakinya selebar-lebarnya
3. Pemain paling depan memberikan bola kepada teman yang di depannya dengan cara membungkuk dan menjaga kakinya agar tetap lurus dan terbuka
4. Pemain yang di depan menerima bola dengan mengambil bola dari antara kakinya dengan cara menjaga kakinya tetap terbuka dan lurus
5. Pemain yang paling belakang berlari ke paling depan.
6. Lakukan terus sampai pada marker paling ujung.

Pengembangan :
melakukan variasi gerakan dengan memaksa otot mereka ditarik dengan mengambil dan memberikan bola ke rekan yang ada di belakang mereka, memberikan hukuman ringan dan menyenangkan untuk tim yang kalah dalam kompetisi pemanasan ini.



Peralatan :

1. Marker 4 buah
2. Bola 2

Area :

1. lapangan persegi dengan lebar 15x15 meter dibatasi dengan marker di setiap sudutnya

Tujuan :
melakukan gerakan yang bertujuan untuk menarik otot pada punggung dan kaki, penambahan detak jantung dan komunikasi dengan rekan satu tim, selain itu game pada pemanasan ini bertujuan untuk meningkatkan semangat dan psikologi pemain dan meningkatkan jiwa kompetisinya mereka.

PEMANASAN 4 (HAND BALL WARM UP)

Peralatan :

1. Marker 4 buah
2. Bola 1
3. Rompi 22 dengan dua warna

Area :

1. lapangan persegi dengan lebar 15x15 meter dibatasi dengan marker di setiap sudutnya

Tujuan:
Pemanasan ini di buat dengan tujuan penarikan otototot pada tubuh bagian atas, pemanasan ini cenderung pemanasan dinamis dengan gerakan yang flexible, tujuan lain pemanasan ini adalah membuat anak terbiasa melakukan lemparan kedalam dengan benar, karena dalam umur sekian anak masih banyak yang belum benar dalam melakukan lemparan kedalam, dalam level yang lebih meningkat pemanasan ini bertujuan untuk melatih awareness dan juga visi dalam melempar kedalam, pergerakan untuk menutup lawan dan melarikan diri dari hadangan juga memiliki fungsi yang penting dalam latihan ini, meningkatkan pergerakan dan memaksa mereka berfikir untuk melemparkan dari lawan.



Cara Melakukan:

1. Pemain berdiri bebas di dalam area yang sudah di buat
2. pemain terbagi dalam 2 tim dengan penanda rompi yang berbeda
3. Pemain yang memegang bola melempar kepada teman - nya dengan cara bola berada di depan dada terlebih dahulu lalu di dorong ke depan.
4. Teman yang terbagung dalam timnya selalu mencari ruang supaya bola tidak di rebut lawan.

Pengembangan:
Pemain di bagi menjadi dua kelompok, kemudian game lempar bola dengan tujuan menarik upper muscle dan melatih keterampilan lemparan kedalam.

Sesudah Revisi

PEMANASAN 22 Upside Down Cone Warm Up



Tujuan pemanasan:
untuk meningkatkan detak jantung, meningkatkan kejelian pemain meningkatkan kemampuan menganalisis lingkungan sekitar, pengambilan keputusan

AREA



PERALATAN

1. marker 15-20
2. rompi 10 warna kuning dan 10 warna merah

FUNGSI DAN MANFAAT PEMANASAN

Selain menyiapkan untuk kegiatan utama atau kegiatan yang lebih berat pemanasan juga berfungsi untuk menyiapkan psikologi dan mental dalam menjalani latihan. Dalam proses pemanasan untuk menyiapkan kondisi fisik dalam menghadapi latihan atau sebuah pertandingan ada hal hal yang harus diperhatikan hal hal penting yang harus diperhatikan, mempersiapkan otot agar lentur dan tidak terjadi cedera otot yang disebabkan karena tertariknya otot sehingga mengakibatkan robeknya otot hingga raptor, selain otot yang dipersiapkan ada juga organ vital dalam tubuh yang wajib disiapkan dalam aktivitas fisik yang berat. Jantung merupakan organ yang sangat penting sekali, fungsi persiapan jantung menjaga agar fungsi jantung terjaga dengan baik, jika jantung berfungsi dengan normal maka jantung akan mendistribusikan darah ke seluruh tubuh sehingga membuat organ lain akan berfungsi dengan baik pula, fungsi otak akan berjalan dengan baik ketika distribusi oksigen dan darah berjalan dengan baik.

sedangkan menurut Jhon Byl (2004:2) dalam bukunya 101 Fun Warm Up And Cool Down Games mengatakan bahwa alasan utama pemanasan adalah meminimalisir terjadinya resiko cedera, secara spesifik fungsi pemanasan untuk fisik atau organ tubuh adalah untuk membuat tubuh lebih efisien dalam menjalankan aktivitas dan menghindari cedera.



2

b. Validasi Ahli Media

Ahli media yang menjadi validator dalam penelitian “Pengembangan Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun” ini adalah Bapak Nawan Primasoni, S.Pd., Kor., M.Or., beliau merupakan dosen Kepelatihan Sepakbola, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang memiliki keahlian pada bidang sepakbola.

Tabel 6 Hasil Validasi Ahli Media

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKALA PENILAIAN				
		SB	B	CB	K	SK
1.	Desain Cover Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun		v			
2.	Bahan Cover Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun		v			
3.	Jumlah halaman Pengembangan Buku Manajemen Sekolah Sepakbola		v			
4.	Struktur dalam Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun	v				
5.	Bahan kertas Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun		v			
6.	Jenis dan ukuran huruf dalam Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun		v			
7.	Ketepatan letak teks Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun	V				
8.	Kesesuaian warna Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun		v			
9.	Bentuk Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun		v			
10.	Kesesuaian media Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun		v			
	Jumlah	42				
	Persentase	82%				

Hasil validasi ahli media diperoleh jumlah skor sebesar 42 dari jumlah

maksimal skor sebesar 50 dengan persentase 82 %. Dengan demikian materi yang ada dalam buku dinyatakan dalam kategori “layak”.

Gambar 4.a Revisi Ahli Media



Gambar 4.b Revisi Ahli Media

Sebelum Revisi



Sebelum Revisi



4. Uji Coba Kelompok Kecil dan Revisi Produk

Uji coba produk dilakukan sebanyak 2 kali yang pertama uji coba dengan kelompok kecil kemudai uji coba dengan kelompok besar. Uji coba produk dengan skala kecil dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 10 anak. Data penilaian uji coba kelompok kecil adalah sebagai berikut :

Tabel 7 Hasil Uji Coba Produk Kelompok Kecil

Persentase	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
81% - 100%	A	Sangat Baik/Sangat Layak	0	0
61% - 80%	B	Baik/Layak	3	30
41% - 60%	C	Cukup Baik/Cukup Layak	7	70
21% - 40%	D	Kurang/Kurang Layak	0	0
0% - 20%	E	Sangat Kurang/Sangat Kurang Layak	0	0
Jumlah			9	100

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian, 2022

Dari tabel diatas, hasil penilaian angket uji coba kelompok kecil dari 10 orang yang mengisi angket menunjukkan bahwa sebagian besar respon siswa

terhadap pengembangan Buku Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun menyatakan cukup layak sebanyak 70 % dan layak sebesar 30 %. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa buku panduan mencatat statistik pertandingan sepakbola ini cukup layak dilanjutkan ke tahap berikutnya dengan memperhatikan beberapa revisi dan perbaikan yang diperlukan menurut responden.

5. Uji Kelompok Besar dan Produk Akhir

Uji coba produk dengan skala kecil dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 20 anak. Data penilaian uji coba kelompok kecil adalah sebagai berikut :

Tabel 8 Hasil Uji Coba Produk

Persentase	Nilai	Katagori	Frekuensi	Persentase
81%-100%	A	Sangat Baik/Sangat Layak	0	0
61%-80%	B	Baik/Layak	13	65
41%-60%	C	Cukup Baik/Cukup Layak	7	35
21%-40%	D	Kurang/Kurang Layak	0	0
0%-20%	E	Sangat Kurang/Sangat Kurang Layak	0	0
Jumlah			20	100

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian, 2022

Dari tabel diatas, hasil penilaian angket uji coba kelompok besar dari 20 anak yang mengisi angket menunjukkan bahwa sebagian besar respon siswa terhadap pengembangan Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun menyatakan layak sebanyak 65 % dan cukup layak sebesar 35 %. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa Buku Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun layak digunakan.

6. Produk Hasil Pengembangan

Setelah melakukan penelitian dengan beberapa tahap yang telah dilakukan

diperoleh produk akhir yaitu berupa Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11 Sampai 13 Tahun yang dapat digunakan sebagai sarana untuk memudahkan para praktisi sepakbola atau pelatih dalam proses melatih di lapangan. Pengembangan ini akan mendukung para praktisi sepakbola atau pelatih untuk menjadi pelatih yang ideal. Selanjutnya bila penelitian ini telah usai dan dinyatakan layak maka produk dapat di produksi masal.

Gambar 5 Bentuk Produk Akhir Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi



B. Pembahasan

Pengembangan Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun didesain dan diproduksi sebagai media pembelajaran yang akan memudahkan pelatih dan praktisi sepakbola, terutama bagi mahasiswa kepelatihan sepakbola, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang sesuai dengan perkembangan sepakbola saat ini. Proses pembuatan produk buku ini melalui prosedur penelitian pengembangan yang

mengacu pada langkah-langkah penelitian pengembangan Borg and Gall yang telah disederhanakan oleh tim Puslitjaknov (2008: 11). Tahap pengembangan dimulai dari : (1) analisis media yang akan digunakan, (2) mengembangkan produk, (3) validasi ahli, (4) revisi, (5) uji coba kelompok kecil, (6) uji coba kelompok besar, (7) produk hasil pengembangan. Kemudian produk ini dikembangkan melalui *Microsoft Word* dan PDF, setelah produk awal selesai maka perlu di evaluasi dan divalidasi oleh ahli sebelum di uji cobakan.

Proses validasi ahli akan menghasilkan data dan saran yang akan digunakan untuk revisi produk awal jika diperlukan. Dari hasil validasi yang telah dilakukan produk dinilai oleh ahli materi memberi saran yakni : 1) Perbaikan pada bagian gambar ilustrasi agar lebih realistis agar mudah dipahami pembaca. 2) Perbaikan posisi pada teks yang belum rata kanan-kiri. 3) Perbaikan pada tentang penulis. Sedangkan dari ahli media sudah layak untuk diuji cobakan, sehingga tidak diperlukan adanya revisi pada produk awal dan bisa berlanjut pada uji coba.

Hasil penelitian pada validasi ahli diperoleh hasil validasi ahli materi sebesar 88 %. Hasil validasi ahli media diperoleh hasil sebesar 82 %, hasil kedua validasi ahli di atas dapat diartikan pengembangan Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun kategori “sangat Layak” untuk dikembangkan dan digunakan.

Hasil penelitian tersebut juga di dukung dengan hasil uji coba produk baik dari kelompok kecil dan uji coba produk kelompok besar. Hasil uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa sebagian besar respon siswa terhadap buku Panduan Pemasn Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun menyatakan

cukup layak, sedangkan hasil pada uji coba kelompok besar menunjukkan bahwa sebagian besar respon siswa terhadap pengembangan panduan pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11-13 tahun menyatakan layak.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan jika responden cukup antusias dan menyambut baik hadirnya buku panduan pemanasan sepakbola terintegrasi untuk kelompok umur 11-13 tahun sebagai media belajar yang baru, karena memang belum ada buku yang membahas secara spesifik pemanasan sepakbola yang terintegrasi terhadap kelompok umur secara spesifik. Namun, terdapat beberapa revisi setelah dilakukan uji coba kelompok kecil yakni berupa perbaikan kata-kata, perbaikan gambar agar semakin mudah dipahami, perbaikan pada *cover*, serta memperbaiki tata letak gambar agar lebih enak dilihat.

Kaitan dengan fungsi dan manfaat dari pemanasan sendiri yaitu memiliki peran yang sangat penting bagi anak-anak/atlet sepak bola, sebelum masuk dalam kegiatan inti ketika mengikuti latihan. Pemanasan yang terintegrasi dalam permainan sepakbola, sangatlah tepat diberikan bagi pemain sepak bola. Bentuk-bentuk pemanasan yang terintegrasi dapat dikemas secara dinamis dalam sebuah permainan. Melakukan pemanasan yang terintegrasi, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti latihan. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat naik akibat kegiatan pemanasan. Model ini telah disusun melalui beberapa tahapan yang ada. Meskipun model ini telah tersusun, bukan berarti model tersebut telah sempurna. Beberapa perbaikan dan penyesuaian harus dilakukan agar model yang telah tersusun ini lebih sesuai dan bermanfaat bagi siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh hasil penelitian pada validasi ahli diperoleh hasil validasi ahli materi sebesar 88 %. Hasil validasi ahli media diperoleh hasil sebesar 82 %, hasil kedua validasi ahli di atas dapat diartikan pengembangan Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun kategori “sangat Layak” untuk dikembangkan dan digunakan. Hasil uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa sebagian besar respon siswa menyatakan cukup layak, sedangkan hasil pada uji coba kelompok besar menunjukkan bahwa sebagian besar respon siswa menyatakan layak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan Buku Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun layak untuk digunakan.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut diperoleh implikasi bahwa:

1. Terciptanya pengembangan panduan pemasaran terintegrasi untuk kelompok umur 11-13 Tahun dalam olahraga sepakbola
2. Buku Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun layak digunakan, sehingga menjadi masukan yang baik untuk pelatih dalam proses latihan untuk sepakbola

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya waktu peneliti hanya mengambil sekali saja tanpa memberi kesempatan mengulang di hari berikutnya
2. Proses pembuatan Buku Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun ini membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga menghambat proses penelitian
3. Sampel uji coba masih terbatas, dikarenakan keterbatasan waktu, keterbatasan jumlah responden, dan biaya penelitian cukup menghambat uji coba

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Buku Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun dapat dijadikan sebagai salah satu media untuk memberikan latihan, khususnya untuk pemanasan
2. Bagi siswa/atlet Buku Panduan Pemasaran Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun, dapat digunakan untuk latihan secara mandiri
3. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai referensi untuk kajian pustaka pada penelitian selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, S Suryobroto. (2001). *Diktat Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Alim Sumarno. (2012). Perbedaan Penelitian dan Pengembangan. <http://blog.elearning.unesa.ac.id/alim-sumarno/perbedaan-penelitian-dan-pengembangan>. Diakses tanggal 20 September 2020
- Anderson W Lorin, Krathwohl R David. 2014. *Kerangka Landasan Untuk Pembelajaran, Pengajaran, dan Asesmen*. Yoyakarta: Pustaka Pelajar.
- Alter, Michael J. (2008). *300 Tehnik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. (2003). *Education Research: An Introduction*. United States of America: Allyn and Bacon
- Brick, Lynne. (2002). *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Danur Windo DKK. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
- Gabbard, carl. et al. (1987). *Physical Education For Children: Building the Foundation*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY
- Iskandar Wiryokusumo. (2011). *Dasar-dasar Pengembangan Kurikulum*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Irianto, Subagyo. (2016). *Metode Melatih Fisik Atlet Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press
- Joe Luxbacher. (2004). *Sepakbola: Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Koger. Robert (2008). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja, Latihan dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan Dasar yang Lebih Baik*. Klaten :PT Saka mitra Kompetensi
- Luxbacher, J.A. (2004). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses (Penerjemah Agus Wibawa)* Ed.2 cet.4. Jakarta: PT. Raja Grafinda Persada
- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan pembinaan Pola Gerak Dasar Dominan*. Jakarta: Depdiknas.

- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nasution, LE & Suharjana. 2015. *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain*. Jurnal Keolahragaan. Volume 3 no2, pp.179.
- Nugraha, (2012), *Analisa Parameter Kontak Pada Sliding Contact Antar Ellipsoid Dengan Variasi Arah Sliding Menggunakan Metode Elemen Hingga*
- Nusa Putra. (2012). *Research & Development Penelitian dan Pengembangan: Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 2 Tahun 2008
- Primasoni, N dan Sulistiyono.(2016). *Pedoman Menyusun Formasi dan Strategi Bermain Sepakbola*.Yogyakarta: FIK UNY.
- Primasoni Nawan., Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola. (1 ed)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ridwan. 2007. *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*. Bandung : Alfabeta.
- Rohim, Abdul,. (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- Salim, Agus. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Soedjono, dkk. (1998). *Sepakbola Teknik dan Kerjasama*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sucipto dkk, (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono . (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Takizawa, Kazuki. Et al. (2012). Effect of warm-up exercise on delayed-onset muscle soreness. *European Journal of Sport Science*, 12:6, 455-461
- Tarigan, H.G. (1986). *Membaca sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung: Angkasa
- Tim Puslitjaknov. (2008). *Metode Penelitian Pengembangan*. Jakarta: Depdiknas

Yudanto. (2011). *Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar*. volume 8 No 2

Wahya, dkk. (2013). *Kamus Bahasa Indonesia*. Bandung: Ruang Kata

Wiryokusumo, Iskandar. (2011). *Dasar-dasar pengembangan kurikulum*. Jakarta: Bumi Aksara.

LAMPIRAN

PERMOHONAN VALIDASI MATERI

Hal : Permohonan Kesiapan Validasi Instrumen
Lampiran : 4 Lembar

Yth.

Dosen FIK UNY,
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “Buku panduan pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11- 13 tahun”, dengan ini saya :

Nama : Endro Aji Budiarto
NIM : 16602241076
Jurusan/Prodi : PKL/PKO
Dosen Pembimbing : Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.

Mohon berkenan Bapak sebagai dosen ahli materi untuk Validasi Instrumen saya yang berjudul “Buku panduan pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11- 13 tahun”

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatian dan bantuan yang diberikan saya mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 10

Desember 2021

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Peneliti

Nawan Primasoni, S.Pd. KOR.,
M.Or.
NIP.198405212008121001

Endro Aji Budiarto
NIM. 16602241076

INSTRUMEN PENILAIAN DATA UNTUK AHLI MATERI

Berilah tanda *Check List* (√) pada kolom penilaian yang telah disediakan yang Anda anggap sesuai dengan pernyataan atau pertanyaan.

Keterangan :

- SB : Sangat Baik
- B : Baik
- CB : Cukup Baik
- K : Kurang
- SK : Sangat Kurang

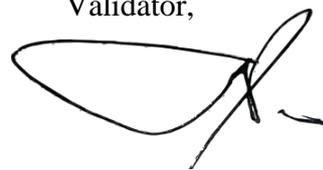
	ASPEK YANG DINILAI	SKALA PENILAIAN				
		SB	B	CB	K	SK
1.	Struktur/Konsep materi Buku Pengembangan Buku panduan pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11- 13 tahun	V				
2.	Kesesuaian materi dalam Pengembangan Buku panduan pemanasan terintegrasi untuk kelompok umur 11- 13 tahun	V				
3.	Ketepatan pemilihan bahasa dalam menguraikan materi Pengembangan Buku Manajemen Sekolah Sepakbola		V			
4.	Penjelasan materi Pengembangan Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun mudah dipahami		V			
5.	Materi Pengembangan Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun yang disajikan secara runtut dan jelas	V				
6.	Penyajian materi setiap topik dalam Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun	v				

7.	Kelengkapan jumlah bab pada Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun		V			
8.	Konsep materi Pengembangan Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun memiliki tujuan yang jelas.		V			
9.	Materi yang disajikan dalam Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun dapat digunakan bagi pelatih		V			
10.	Relevansi materi Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun terhadap kondisi persepakbolaan di masa sekarang		V			
Jumlah		44				
Persentase		88 %				

Komentar dan Saran :

Yogyakarta,

Validator,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010198812100

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

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

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrumen penelitian berupa penilaian untuk Tugas Akhir Skripsi yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun” yang dibuat oleh :

Nama : Endro Aji Budiarto
NIM : 16602241076
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan instrumen penilaian untuk Tugas Akhir Skripsi tersebut

(√)

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran

Tidak Layak

Catatan bila perlu :

Demikian keterangan ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,
Validator



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 197409282003121002

PERMOHONAN VALIDASI MEDIA

Hal : Permohonan Kesiediaan Validasi Instrumen
Lampiran : 4 Lembar

Yth. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
Dosen FIK UNY,

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun”, dengan ini saya :

Nama : Endro Aji Budiarto
NIM : 16602241076
Jurusan/Prodi : PKL/PKO
Dosen Pembimbing : Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.

Mohon berkenan Bapak sebagai dosen ahli media untuk Validasi Instrumen saya yang berjudul “Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun”

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatian dan bantuan yang diberikan saya mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 10 Desember 2021

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

Peneliti

Dr. Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.
NIP. 198405212008121001

Endro Aji Budiarto
NIM. 16602241076

INSTRUMEN PENILAIAN DATA UNTUK AHLI MEDIA

Berilah tanda *Check List* (√) pada kolom penilaian yang telah disediakan yang Anda anggap sesuai dengan pernyataan atau pertanyaan.

Keterangan :

- SB : Sangat Baik
- B : Baik
- CB : Cukup Baik
- K : Kurang
- SK : Sangat Kurang

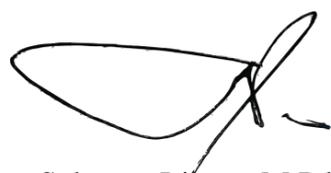
NO	ASPEK YANG DINILAI	SKALA PENILAIAN				
		SB	B	CB	K	SK
1.	Desain Cover Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun					
2.	Bahan Cover Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun					
3.	Jumlah halaman Pengembangan Buku Manajemen Sekolah Sepakbola					
4.	Struktur dalam Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun					
5.	Bahan kertas Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun					
6.	Jenis dan ukuran huruf dalam Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun					
7.	Ketepatan letak teks Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun					
8.	Kesesuaian warna Buku Panduan					

	Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun					
9.	Bentuk Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun					
10.	Kesesuaian media Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun					
		42				
		82 %				

Komentar dan Saran :

Yogyakarta,

Validator



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

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP : 196210101988121001

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrumen penelitian berupa penilaian untuk Tugas Akhir Skripsi yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “Buku Panduan Pemanasan Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11- 13 Tahun” yang dibuat oleh :

Nama : Endro Aji Budiarto

NIM : 16602241076

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan instrumen penilaian untuk Tugas Akhir Skripsi tersebut

(√)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran

Tidak Layak

Catatan bila perlu :

Demikian keterangan ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,
Validator



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

Data Uji Coba Kelompok Kecil

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah	%
1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	41	41
2	2	4	4	1	1	2	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	52	52
3	1	3	2	2	2	1	1	4	4	2	4	3	2	3	2	3	3	4	4	1	51	51
4	3	4	4	2	2	2	2	4	3	3	3	4	4	2	4	2	4	3	3	4	62	62
5	1	4	4	4	4	1	4	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	4	1	1	45	45
6	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	4	1	40	40
7	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	2	2	4	2	4	3	2	5	2	5	73	73
8	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	2	1	3	3	3	3	1	4	49	49
9	1	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	63	63
10	1	2	1	1	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	44	44

Data Uji Coba Kelompok Besar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jml	%
1	1	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	41	41
2	4	4	3	2	4	3	4	5	5	1	5	4	4	4	4	4	1	4	4	1	70	70
3	5	3	2	5	2	5	1	4	4	2	5	3	2	3	2	3	3	4	4	1	63	63
4	4	3	3	3	1	4	2	4	3	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	64	64
5	3	3	3	4	3	3	4	2	2	1	1	3	5	5	5	3	2	4	1	1	58	58
6	4	2	2	1	2	1	4	1	1	3	3	3	1	4	5	1	1	4	4	1	48	48
7	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	2	2	4	2	5	3	2	5	4	4	75	75
8	4	1	3	3	3	3	3	3	1	3	5	5	5	1	3	3	5	4	4	4	66	66
9	1	4	2	4	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3	3	75	75
10	1	4	1	1	4	3	5	3	3	3	3	3	5	5	5	2	5	5	5	1	67	67
11	1	4	2	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	4	4	5	4	1	1	56	56
12	5	1	1	4	5	1	4	1	1	1	4	2	4	4	2	4	5	4	5	1	59	59
13	5	5	5	5	5	5	1	4	4	2	4	3	2	3	2	3	5	4	5	1	73	73
14	5	4	3	3	1	4	2	5	5	5	5	4	4	2	4	3	5	3	3	4	74	74
15	3	3	5	5	5	5	5	2	2	1	1	3	1	1	1	3	5	2	2	1	56	56
16	2	3	2	1	2	5	5	1	5	5	1	4	5	5	5	5	4	5	5	1	71	71
17	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	5	4	2	4	3	2	5	2	5	79	79
18	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	5	2	2	1	3	3	3	3	1	4	53	53
19	1	3	2	4	4	3	3	3	4	3	5	4	4	3	3	3	3	4	5	3	67	67
20	1	2	5	1	4	5	5	3	5	5	5	4	2	4	2	4	4	5	2	4	72	72

BUKU PANDUAN PEMANASAN



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis bisa menyelesaikan buku panduan yang berjudul "Buku Panduan Pemanasan Sepakbola Terintegrasi Untuk Kelompok Umur 11-13 Tahun". Penulis menyadari ada kekurangan pada karya ilmiah ini. Oleh sebab itu, saran dan kritik senantiasa diharapkan demi perbaikan karya penulis. Penulis juga berharap semoga karya ilmiah ini mampu memberikan panduan tentang pemanasan untuk kelompok umur 11-13 tahun tentang bagaimana pemanasan yang lebih efektif untuk mempersiapkan kondisi tubuh dan fikiran dalam menghadapi latihan ini dan sebuah pertandingan.

Yogyakarta, 20 November 2021

Endro Aj Budianto

1

PENGERTIAN PEMANASAN

Pemanasan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan sebelum memulai kegiatan olahraga. Pemanasan memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh sebelum memulai kegiatan olahraga. Menurut Joe Lussbacher (2001:1) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk meningkatkan suhu otot, melepaskan persediaan energi dalam dan meningkatkan aliran oksigen ke dalam tubuh, meningkatkan sirkulasi otot dan kecepatan getaran refleks, dan juga untuk memisahkan kram otot. Sedangkan menurut Robert Koger (2007:1) kegiatan pemanasan dan peregangan membantu para pemain meningkatkan otot-otot tubuh mereka meningkatkan otot yang diperlukan dan menyiapkan fikiran mereka untuk latihan.



FUNGSI DAN MANFAAT PEMANASAN

Tujuan menyiapkan untuk kegiatan utama atau kegiatan yang lebih berat pemanasan juga berfungsi untuk menyiapkan psikologi dan mental dalam menghadapi latihan. Dalam proses pemanasan untuk menyiapkan kondisi fisik dalam menghadapi latihan atau sebuah pertandingan ada dua hal yang harus diperhatikan hal hal penting yang harus diperhatikan mempersiapkan otot agar lentur dan tidak terjadi cedera otot yang disebabkan karena terkejutnya otot sehingga mengakibatkan meningkatnya suhu hingga dapat menahan otot yang dipersiapkan ada juga peran vital dalam tubuh yang wajib disiapkan dalam aktivitas fisik yang berat. Jantung merupakan organ yang sangat penting sekali, fungsi persiapkan jantung, mempersiapkan agar fungsi jantung bekerja dengan baik, jika jantung berfungsi dengan normal maka jantung akan mendistribusikan darah ke seluruh tubuh sehingga membuat organ lain akan berfungsi dengan baik pula, fungsi otak akan bekerja dengan baik karena distribusi oksigen dan darah berjalan dengan baik.

Selanjutnya menurut Zhou Byl (2008:2) dalam bukunya 101 Fun Warm Up And Cool Down Games, menyatakan bahwa alasan utama pemanasan adalah meminimalkan terjadinya cedera secara spesifik fungsi pemanasan untuk fikiran atau organ tubuh adalah untuk membuat tubuh lebih efisien dalam menjalankan aktivitas dan menghindari cedera.



PEMANASAN 1 FUN STRECHING

PEMAHAMAN

Pemanasan dengan metode stretching ini berfungsi untuk rewasi, dan melemaskan otot yang akan digunakan untuk aktivitas yang akan digunakan lebih lanjut dan lebih berat, pada metode pemanasan ini akan dikombinasikan dengan game yang menyenangkan, game yang menyenangkan ini akan bertujuan untuk membuat anak-anak merasa bersemangat menjelang proses latihan, namun tidak meninggalkan teknik dan fungsi utama dari pemanasan tersebut.



Tujuan Pemanasan

melakukan stretching pada bagian otot badan dan tangan, pematangan sinapsis otak jantung dan peningkatan suhu tubuh. Kontrol jarak dengan menggunakan bola bertujuan untuk menjaga agar gerakan tetap benar dan otot bekerja dengan benar, meningkatkan keterampilan dan jiwa kompetitif pada anak.



PERALATAN

1. nomor 4
2. bola 2

6

TENTANG PENULIS



Endro Aj Sudarto lahir di Tembungung 03 Maret 1988, merupakan pendidikan S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga kelas sepakbola, sebelumnya pernah menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMPN 5 Magelang, pernah menjadi pengelolan timnas sepakbola di IPGM sejak pada tahun 2011-2015 dan aktif sampai sekarang bermain untuk di sepakbola PS Cendang Catur Sleman yang berkompetisi di liga Utama anatar Sleman.



Niswan Pritomo S.Pd, M.Or., M.Or. adalah Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengajar di jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga, telah aktif melakukan penelitian dan pengabdian, telah di tulis juga aktif menulis buku tentang tentang sepakbola dan manajemen sepakbola, menulis juga aktif sebagai salah satu pimpinan di BKO Keolahragaan UNY.

54

DAFTAR PUSTAKA

- Ahri, Michael J. 2008. 300 Teknik Permainan Olahraga. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Byt, John. (2004). 101 Fun Warm Up And Cool Down Games. Canada: Human Kinetics.
- Isami, Sutajyo. 2010. Metode Menakik Teknik Aler Sepakbola. Yogyakarta: UNY Press.
- Jae Lutzbacher. 2004. Sepakbola: Teknik dan Teknik Bermain. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Koger Robert (2008). Latihan Dasar Aler Sepakbola Remaja, Latihan dan Keterampilan Aler Untuk Pertandingan Dasar yang Lebih Baik. Klaten: PT Saka Mitra Kompletora.
- Maulana, L.E & Sulaksana. 2015. Pengembangan Model Latihan Sepak Bola berbasis kekinifan dengan Pendekatan Bermain. Jurnal Keolahragaan, Volume 3 no.2, pp. 179.
- Yulianto. 2011. Model Pemanasan Ogan Bentuk Bermain Pada Pertandingan Sepakbola Reg. Sison Sekolah Dasar volume 8 No 2.
- Pultra, Gayatri. (2010). Klaten-Klaten Latihan Sepakbola Usia Muda. Jakarta: Wita 2000.

55

BUKU PANDUAN PEMANASAN TERINTEGRASI SEPAKBOLA TERINTEGRASI UNTUK KELOMPOK UMUR 11-13 TAHUN

Pemanasan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan sebelum memulai kegiatan olahraga. Pemanasan memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh sebelum memulai kegiatan olahraga. Menurut Jae Lutzbacher (2004: 1) mengatakan bahwa pemanasan berguna untuk meningkatkan suhu otot, melancarkan peredaran darah, dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, mempersiapkan kontraksi otot dan kecepatan getas reflek, dan juga untuk mengurangi kejang otot. Sedangkan menurut Robert Koger (2007: 1) kegiatan pemanasan dan pemanasan membantu para pemain meningkatkan otot otot tubuh, mereka mengembangkan otot yang diperlukan dan menyiapkan Saka mereka untuk latihan.

Pemanasan Terintegrasi adalah sebuah pemanasan yang digabungkan dengan latihan teknik dengan tujuan untuk meningkatkan sebuah latihan yang menjadikan terintegrasinya antar sisi dari pemanasan hingga materi inti yang akan di latihan setelah.

DAFTAR RESPONDEN

No	Nama Pelatih	Tempat Melatih	Status
1	Giovedi Catur G	Realmadrid UNY	Lisensi D
2	Ahmad Rizal	Realmadrid UNY	Lisensi C
3	Rully Sofaerih	Realmadrid UNY	Sarjana PKO UNY
4	Ammar salamudin	JF academy (Yogyakarta)	Lisensi D
5	Muhammad Ardianto	SSB Putra Mandiri (Magelang)	Sarjana PKO UNY
6	Gilar Tri Anggoro	JF Academy (Yogyakarta)	Lisensi D
7	Muhammad Arief Prasetyo	SSB Putra Mandiri (Magelang)	Lisensi D
8	Hassan Kella	SSB Putra Mandiri (Magelang)	Lisensi D
9	M Sofyan	SSB Garudatama	Lisensi D
10	Setyoka	SSB Putra Giyanti (Temanggung)	Lisensi D
11	Diah Ary Purwandaru	SSB	Lisensi D
12	Marlinaldi Rahman	PSS Pro Academy (Sleman)	Lisensi C
13	Dimas Styawan	Realmadrid UNY	Lisensi D
14	Hertanto Yono	SSB Balakosa (Sleman)	Lisensi D
15	Ikhwan Munadi	PSIK (Klaten)	Lisensi D
16	M. Akmal	Realmadrid UNY	-
17	M Faiz Brilianto	SSB Diwangkara (Temanggung)	Sarjana PKO UNY
16	Agung Prasetya Nugraha	SSB Putra Mandiri (Magelang)	Lisensi D
18	Dhian Bagus	SSB Pesat (Magelang)	-
19	Rino viantoro	SSB Pesat (Magelang)	-

20	Nassim Iqbal	SSB Putra Bumiphala (Temanggung)	Sarjana PKO UNY
21	M. firman	SSB IMJ (Magelang)	Sarjana FIK UNNES
22	Eki Fitrianto	SSB IMJ (Magelang)	Lisensi D
23	M Agung P	SSB IMJ (Magelang)	Sarjana FIK UNY
24	Andika Prima	SSB Putra Mandiri (Magelang)	Lisensi D