

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Pengetahuan

a. Definisi pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan adalah bagian esensial dari eksistensi manusia, karena pengetahuan merupakan buah dan aktivitas berfikir yang dilakukan oleh manusia. Berfikir merupakan diffensia yang memisahkan manusia dari semua genus lainnya seperti hewan. Pengetahuan dapat berupa pengetahuan empiris dan rasional. Pengetahuan empiris menekankan pada pengalaman indrawi dan pengamatan atas segala fakta tertentu. Pengetahuan ini disebut juga pengetahuan yang bersifat a posteriori. Adapun pengetahuan rasional, adalah pengetahuan yang didasarkan pada budi pekerti, pengetahuan ini bersifat apriori yang tidak menekankan pada pengalaman melainkan hanya rasio semata. (Rukmi Octaviana et al., 2021)

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui yang diperoleh dari persentuhan panca indera terhadap objek tertentu. Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan, dan berfikir yang menjadi dasar manusia dan bersikap dan bertindak.

b. Sumber pengetahuan

Pada dasarnya manusia menggunakan dua cara dalam memperoleh pengetahuan yang benar, pertama melalui rasio dan kedua melalui pengalaman. Paham yang pertama disebut sebagai rasionalisme sedangkan paham yang kedua disebut dengan empirisme. Rasionalisme adalah sebuah paham yang menekankan pikiran sebagai sumber utama pengetahuan dan pemegang otoritas terakhir bagi penentu kebenaran. Adapun cara kerja rasio adalah melalui berfikir deduktif, menurutnya bahwa manusia awalnya mengetahui segala sesuatu itu bersifat apriori, yang prinsip-prinsipnya sudah ada sebelum manusia berusaha memikirkannya, karenanya bukanlah ciptaan pikiran manusia (Makhmudah & Kertosono, 2018)

c. Faktor – faktor pengetahuan

Menurut Fitriani dalam Yuliana (2017), berpendapat bahwa faktor – faktor tersebut adalah :

1) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup.

2) Media massa/informasi

Informasi yang di peroleh baik dari Pendidikan formal ataupun Pendidikan informal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek sehingga memberikan perubahan dan peningkatan pengetahuan.

3) Social budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melewati penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau tidak. Status ekonomi juga menentukan ketersediaan fasilitas yang di perlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status social ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang

4) Lingkungan

Segala sesuatu yang ada di sekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya ilmu pengetahuan terhadap individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbalik balik yang akan di respon sebagai pengetahuan

5) Pengalaman

Pengalaman dapat di peroleh dari pengalaman pribadi atau pengalaman orang lain. Pengalaman ini bisa dijadikan media untuk memperoleh kebenaran atas suatu kejadian.pengetahuan.

2.1.2 Konsep Pelatih

Pelatih mempunyai posisi paling strategis dalam mengelola aspek – aspek perkembangan atlet baik fisiologis, biologis, ataupun psikologis. Menurut Sugiarto (2020), pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihnya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud disini adalah mematangkan atau membentuk anak latihnya hingga mempunyai prestasi

yang maksimal dalam berolahraga. Pelatih harus berkonsentrasi pada kesalahan teknik dan mengembangkan perubahan-perubahan yang sesuai, dimulai dengan aksi lambat dan benar sebelum peningkatan pada yang lebih cepat (Bafirman & Wahyuri S.A, 2019, hlm. 126)

2.1.3 Definisi Ekstrakurikuler

Menurut Djafri (2008) ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program jam pelajaran biasa guna memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Sehingga dengan demikian, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler akan menumbuhkan motivasi internal dalam diri peserta didik menuju ke arah terbentuknya prestasi belajar yang tinggi.

Wibowo (2015) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran tetapi guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal seperti olahraga, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar jam pelajaran sekolah yang berguna meningkatkan kualitas minat dan bakat individu siswa dengan salah satu cara yaitu menampung dan mengembangkan potensi siswa disekolah.

2.1.4 Definisi Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemainpemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis).

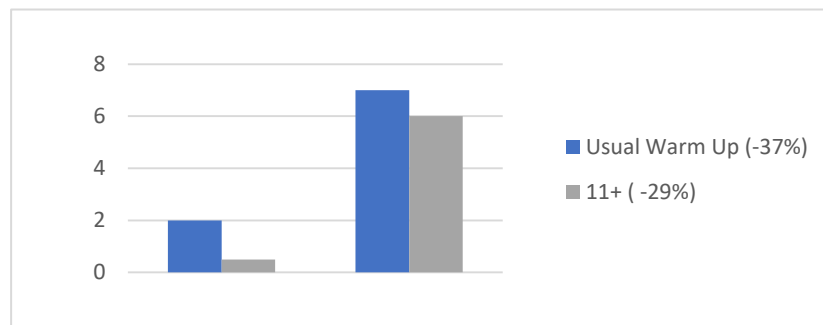
Syafaruddin (2018) Olahraga Futsal adalah olahraga sepakbola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar.

2.1.5 Program FIFA 11+

Federation Internationale de Football Association (FIFA) mulai berusaha untuk menekan angka cedera akibat latihan atau menjalani pertandingan yang terjadi pada pemain sepakbola Sejak tahun 1994. Sebagai langkah awal, *FIFA* mengembangkan sebuah badan penelitian yang diberi nama *FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC)*. Pernyataan di atas di perkuat dengan statement yang di keluarkan oleh ACKERMAN Kathryn E. et all., (2009. Hlm: 10) *In 1994, following the initiative of today's FIFA President, Joseph S. Blatter, the FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC) was established to provide the scientific evidence to facilitate the decision-making of the FIFA Executive Committee, the Football and Strategic Committees of FIFA as well as the International Football Association Board (IFAB).*

F-MARC mengembangkan sebuah program yang bernama *The 11* pada tahun 2003, kampanye nasional bagi seluruh pelatih sepakbola di Swiss untuk menerapkan program *The 11* ini ternyata mampu menurunkan angka kejadian cedera pemain sepakbola amatir secara signifikan. *The 11* telah dikembangkan lebih lanjut pada tahun 2006 menjadi program yang lebih komprehensif menjadi *FIFA 11+*.

FIFA terbilang sangat cepat dalam mengambil tindakan dengan membuat sebuah program, yang dimana hal ini sekaligus sebagai tanggung jawab *FIFA* kepada atlet sepakbola dan karena itu juga *FIFA* berperan aktif dalam mengembangkan penelitian tentang sepak bola dalam meningkatkan standar perawatan..



Gambar 1. Pengaruh Latihan *FIFA 11+*

Teams that performed the “11+” regularly at least twice a week had 37% fewer training injuries and 29% fewer match injuries. Severe injuries were reduced by almost 50%. This study was published in the British Medical Journal in 2008. (Dvorak Jiri & Blatter S. Joseph, 2011. Hlm: 5)

Sebagian besar gerakan latihan pemanasan *FIFA 11+* ini tidak baru, hanya saja belum menjadi rutinitas para penggiat olahraga. Latihan pemanasan *FIFA 11+* ini juga membuat otot-otot inti dan kaki menjadi lebih kuat. Di samping itu, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan teknik melompat juga meningkat. *FIFA 11+* memiliki 3 bagian kelompok yang berisikan 15 bentuk yaitu :

2.1.5.1. Bagian 1 *FIFA 11+*

Bagian 1 berisikan latihan lari yang digabungkan dengan kecepatan lambat dengan peregangan aktif dan kontrol kontak dengan teman;



Gambar 2. Bagian 1 Latihan Berlari *FIFA 11+*
(Sumber: *Manual Book FIFA 11+*)

2.1.5.2. Bagian 2 FIFA 11+

Bagian 2 dalam latihan ini terdapat 6 set latihan dengan setiap set memiliki 3 tingkat kesulitan. Latihan ini berfokus pada kekuatan tungkai kaki, keseimbangan, dan kelincihan.



Gambar 3. Bagian 2 Latihan Kekuatan, Pliometrik dan Keseimbangan
(Sumber: *Manual Book FIFA 11+*)

2.1.5.3. Bagian 3 FIFA 11+

Bagian 3 berisikan latihan lari dengan intensitas kecepatan sedang dan tinggi dipadukan dengan gerakan menanam atau menggunting.



Gambar 4. Bagian 3 Latihan Berlari Lanjutan
(Sumber: *Manual Book FIFA 11+*)

2.1.5.4. Lapangan Latihan

FIFA 11+ memiliki bentuk lapangan latihan sendiri dalam satu lapangan bola futsal. Posisi tersebut menjadi dua bagian dalam satu lapangan futsal, sesuai gambar dibawah posisi di sebelah kanan digunakan untuk praktik



Gambar 5. Posisi Lapangan FIFA 11+

bagian 1 dan 3, dan untuk lapangan sebelah kiri digunakan untuk praktik bagian 2.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian (Pratama Maezar Rizaldy, 2020) “TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TENTANG PEMANASAN DALAM OLAHRAGA FUTSAL DI SMA SE KOTA YOGYAKARTA”. Penelitian ini memberikan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang pemanasan dalam olahraga futsal di SMA se kota Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Pada penelitian ini jumlah populasi 20 pelatih futsal SMA di Kota Yogyakarta. Instrumen penelitian menggunakan angket (kuesioner) dengan nilai validitas 0,669 dan nilai reliabilitas 0,807 berupa 15 butir soal, setiap soal apabila dijawab dengan benar mendapatkan skor 1 dan apabila dijawab dengan tidak benar mendapatkan skor 0. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive random sampling (sampel bersyarat), syaratnya adalah sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler olahraga futsal yang berjumlah 5 sekolah (5 populasi). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan presentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan pelatih SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal yaitu, pada kategori baik sebesar 15%, pada kategori cukup sebesar 75%, pada kategori kurang baik sebesar 10%, dan pada kategori tidak baik sebesar 0%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih SMA di Kota Yogyakarta tentang pemanasan dalam olahraga futsal adalah cukup.
2. Penelitian (Purnama Muhammad Siddiq, 2016) “TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENERAPAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA TENTANG PROGRAM LATIHAN FIFA 11+ DI KABUPATEN SLEMAN “ Jenis penelitian adalah deskriptif.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih SSB di Kabupaten Sleman. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria yaitu : (1) SSB masih aktif terdaftar di bawah naungan IKA Sleman, (2) pelatih tetap yang masih aktif melatih di SSB, (3) pelatih yang melatih usia 14 tahun ke atas, (4). setiap SSB diwakili oleh 1 pelatih. Berdasarkan kriteria tersebut, yang memenuhi berjumlah 15 pelatih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih sepakbola di Kabupaten Sleman terhadap program latihan *FIFA 11+* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (tidak ada), kategori “kurang” sebesar 13,33% (2 orang), kategori “cukup” sebesar 80% (12 orang), kategori “baik” sebesar 6,67% (1 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 0% (tidak ada). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 51,67, tingkat pengetahuan pelatih tentang program latihan *FIFA 11+* dalam kategori “cukup”. Sedangkan dari sisi penerapan pelatih tentang program latihan *FIFA 11+* pada part 1 rata-rata sebesar 75,56% pernah melakukan, pada part 2 rata-rata sebesar 21,11% pernah melakukan, dan pada part 3 rata-rata sebesar 86,67% pernah melakukan. Kesimpulannya walaupun tingkat pengetahuan pelatih tentang program latihan *FIFA 11+* dalam kategori “cukup” tetapi fakta dilapangan ternyata pelatih sudah melakukan komponen-komponen gerakan *FIFA 11+* pada setiap sesi latihan.

3. Penelitian (Okta & Hartono, 2020) “TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA MAHASISWA “ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode protect, rest, ice, compression, elevation, support pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016. Peneliti mengambil topik tersebut mengingat penting nya skill penanganan cedera olahraga yang harus dipahami bagi calon lulusan

sarjana fakultas ilmu olahraga. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei dan untuk teknik pengambilan data peneliti menggunakan kuesioner yang telah dibuat di media google form untuk membantu mahasiswa mengisi kuesioner. Sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa dari Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang berasal dari angkatan 2016 atau yang saat ini sedang menempuh semester delapan tahun ajaran 2019/2020 dengan jumlah 90 mahasiswa, dimana dari tiga program studi yang ada masing-masing diwakili oleh 30 mahasiswa. Analisis data dalam penelitian ini yaitu, menentukan persentase tingkat pengetahuan dari mahasiswa dan kemudian dilakukan uji one way anova dengan menggunakan bantuan software SPSS 26. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode protect, rest, ice, compression, elevation, support pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 27,8% (25 mahasiswa), kategori tinggi sebesar 58,9% (53 mahasiswa), kategori sedang sebesar 13,3% (12 mahasiswa), serta kategori rendah dan sangat rendah sebesar 0% (0 mahasiswa). Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwasanya tingkat pengetahuan mahasiswa sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi dan pada uji one way anova menunjukkan nilai signifikansi $0,359 > 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwasanya dari tiga program studi yang ada tidak terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan.

2.3 Kerangka Konseptual

Intensitas tinggi dalam permainan bola futsal sangat mempengaruhi gerak motorik dan sensorik, maka perlu menjadi perhatian pelatih untuk penguatan stabilitas neuromuscular pada tubuh dalam sesi pemanasan. Dengan tingginya intensitas dalam permainan bola futsal akan ada kemungkinan untuk pemain mengalami cedera, akan tetapi hal itu dapat di minimalisir dengan melakukan pemanasan yang tepat.

Peran pelatih dalam mencegah terjadinya yaitu dengan memberikan treatment sebelum pertandingan dan latihan, maka dari itu pelatih harus memiliki kompetensi dalam cabang olahraga yang di ampu. Apabila seorang pelatih tidak memiliki kompetensi pada cabang olahraga yang di ampu maka bukan hanya tidak adanya peningkatan kualitas pada pemain, pemain kesulitan untuk terus berkembang dan mengikuti perubahan di bidangnya. Maka dapat kita ketahui bahwa tanggung jawab pelatih dalam meminimalisir cedera melalui program pemanasan yang terstruktur dan di terapkan sesuai kebutuhan pemain adalah hal yang perlu di perhatikan.

FIFA dan *F-marc* sudah membuat buku panduan pemanasan yang baik dan tepat , yaitu *FIFA 11+*. *FIFA 11+* adalah sebuah program pemanasan yang sudah ter uji, yang di dalamnya terdapat 3 bagian; bagian 1: latihan berlari; bagian 2: kekuatan, pliometrik, dan keseimbangan; bagian 3: berlari tingkat lanjut. Pemanasan ini membawa pengetahuan baru bahwa pemanasan tidak hanya pemanasan dinamis dan statis, akan tetapi pemanasan harus di bagi 3 bagian dengan intensitas rendah, sedang, dan tinggi.

Pelatih diharuskan mengerti proses pemanasan yang baik dan benar sesuai prinsip pemanasan dalam olahraga. Pengetahuan pelatih tentang pencegahan cedera olahraga dapat diterapkan dalam proses latihan . Penerapan pengetahuan ini membantu pelatih sekaligus pemain untuk mengantisipasi terjadinya cedera dalam latihan atau pertandingan. Berdasarkan uraian di atas, maka kaitannya dengan penelitian ini, peneliti ingin mengidentifikasi tingkat pengetahuan Komponen *FIFA 11+* sebagai tolak ukur pada Pelatih Futsal SMA di Jakarta Pusat.