

ABSTRAK

Rahmawan Rama Putra. 2025. **TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENERAPAN PROGRAM PEMANASAN FIFA 11+ PELATIH FUTSAL**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan penerapan pelatih futsal di SMA Negeri Jakarta Pusat terhadap komponen program pemanasan *FIFA 11+*. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan statistik deskriptif dengan metode survei, yang melibatkan teknik pengumpulan data melalui tes pilihan ganda dan wawancara. Subjek penelitian adalah seluruh pelatih futsal di SMA Negeri Jakarta Pusat, dengan sampel 13 pelatih yang memenuhi kriteria purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih tentang program *FIFA 11+* berada pada kategori "baik" dengan rata-rata skor 63,08%. Pengetahuan pelatih dipengaruhi oleh Faktor Informasi yang terbilang baik (71,79)% dan Faktor program yang terbilang cukup (59,34%). Sedangkan penerapan komponen latihan *FIFA 11+* menunjukkan hasil yang cukup baik, dengan komponen latihan bagian pertama dan ketiga yang sudah diterapkan hampir 100%, sementara bagian kedua masih rendah (41,03%). Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa tingkat pengetahuan pelatih futsal SMA Negeri di Jakarta Pusat dalam kategori baik, dan para pelatih sudah menerapkan hampir seluruh komponen gerakan *FIFA 11+* pada setiap sesi latihan mereka, meskipun tidak dilakukan secara sistematis atau terprogram.

Kata Kunci : Pengetahuan, Pemanasan, *FIFA 11+*