

MODEL LATIHAN PASCA CEDERA LUTUT (TENDON) PADA ATLET SEPAKBOLA

AGUS EFENDI

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan yang efektif untuk atlet sepakbola pasca cedera yaitu model latihan pasca cedera lutut (tendon) pada atlet sepakbola. Metode penelitian ini menggunakan research dan development dengan model ADDIE yang meliputi 5 tahapan, yaitu (1) Analisa, (2) Perencanaan, (3) Pengembangan, (4) Implementasi, (5) Evaluasi. Hasil penelitian yang telah dilaksanakan dari bulan Oktober 2018 sampai Januari 2019 di Klinik Laboratorium Somatokinetika Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta yg menjadi subjek dalam penelitian ini adalah pasien atlet sepakbola yang mengalami cedera lutut (tendon) bahwa diperoleh model latihan yang dibuat mudah dilaksanakan dan memiliki efektivitas yang signifikan bagi atlet sepakbola pasca cedera lutut (tendon). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kualitatif adalah untuk menciptakan model latihan pasca cedera lutut (tendon) pada atlet sepakbola dan pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektivitas tersebut dengan rancangan penelitian Pra-eksperimen berbentuk *the one group pretest - posttest design*. Hasil Penelitian : Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat Mean = -2.067 menunjukkan selisih dari pre test dan post test, hasil t-hitung = -3.176 , df = 14 dan p-value = 0.007 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan pasca cedera lutut (tendon) pada atlet sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa model latihan pasca cedera lutut (tendon) layak digunakan dan efektif untuk meningkatkan massa otot tungkai pada atlet sepakbola.

Kata Kunci : Latihan, Cedera Lutut dan Sepakbola.

POST KNEE (TENDON) EXERCISE MODEL ON FOOTBALL ATLET

AGUS EFENDI

ABSTRACT

The aim of this study was to produce an effective training model for post-injury soccer athletes, namely the training model after knee injury (tendon) in soccer athletes. This research method uses research and development with the ADDIE model which includes 5 stages, namely (1) Analysis, (2) Planning, (3) Development, (4) Implementation, (5) Evaluation. The results of the study, which was conducted from October 2018 to January 2019 at the Somatokinetics Laboratory Clinic of the Faculty of Sports Sciences, Jakarta State University, which was the subject of this study, were football athletes who suffered a knee injury (tendon) that obtained an exercise model that was easy to carry out and had significant effectiveness for soccer athletes after a knee injury (tendon). The approach used in this study is a qualitative and quantitative approach. The qualitative approach was to create a model of exercise after knee injury (tendon) in soccer athletes and a quantitative approach was used to find the effectiveness with the Pre-experimental research design in the form of the one group pretest - posttest design. Results: In the significance test of differences with SPSS 16 the mean = -2,067 shows the difference from pre test and post test, the results of t-count = -3,176, df = 14 and p-value = 0.007 < 0.05 which means there are significant differences between before and after the treatment of the exercise model after knee injury (tendon) in soccer athletes. Based on the results of the study, it was concluded that the exercise model after knee injury (tendon) is feasible and effective for increasing leg muscle mass in soccer athletes.

Keywords : Exercise, Knee and Football Injuries.