

# DESKRIPSI FAKTOR VO<sub>2</sub>MAX DAN TINGKAT KETERAPILAN DALAM MEMAINKAN GAYA SEPAKBOLA KONTEMPORER PEMAIN SEPAKBOLA KOTARAYA FC KABUPATEN PARIGI

**Gunawan**

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Palu  
Email: laugi01@yahoo.com

**Sukran**

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Palu

**Abstrak:** Klub-klub Nasional maupun klub-klub lokal sesungguhnya memiliki peluang untuk bisa secara sukses memainkan gaya sepakbola kontemporer. Klub-klub tertentu yang didukung oleh pemain-pemain yang berkemampuan tinggi tampak nyata bisa secara kolektif bisa menguasai permainan. Namun sebaliknya, klub yang hanya terdiri dari pemain yang berkualitas sedang tidak cukup untuk menampilkan gaya permainan yang bisa dinikmati oleh penonton. Dengan mengidentifikasi faktor kemampuan daya jelajah melalui indikator fisiologis VO<sub>2</sub>max, kemampuan passing dan penguasaan bola, diharapkan dapat diketahui dukungannya terhadap kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: a) dukungan faktor kondisi VO<sub>2</sub>max pemain Kotaraya FC terhadap tingkat kemampuan memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer, b) dukungan faktor kondisi keterampilan passing dan penguasaan bola pemain Kotaraya FC terhadap tingkat kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer, dan c) dukungan faktor kondisi VO<sub>2</sub>max serta keterampilan passing dan penguasaan bola pemain Kotaraya FC secara bersama-sama terhadap tingkat kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer. Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola Kotaraya FC Kabupaten Parigi Moutong. Penelitian ini dilakukan terhadap sampel yaitu semua Pemain Kotaraya FC yang terdaftar pada Tahun Latihan 2013 sejumlah 24 orang dengan teknik total sampling. Variabel-variabel dalam penelitian ini meliputi VO<sub>2</sub>max, tingkat keterampilan passing dan penguasaan bola yang merupakan sumber data untuk mengungkapkan kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer. Pada ketiga faktor tersebut digunakan instrumen dalam bentuk tes MFT, tes keterampilan, dan lembar observasi. Hasil dan kesimpulan penelitian adalah: a) Pemain yang memiliki kemampuan VO<sub>2</sub>max yang Baik Sekali dan Baik tidak selalu memberikan dukungan kepada kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer, dan sebaliknya pemain dengan kemampuan VO<sub>2</sub>max Cukup dan Sedang juga dapat menampilkan kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer. b) Pemain yang memiliki keterampilan yang Baik Sekali dan Baik tidak selalu memberikan dukungan kepada kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer, dan sebaliknya pemain dengan keterampilan Cukup, Sedang dan Kurang juga dapat menampilkan kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer, dan c) pemain yang memiliki gabungan kemampuan VO<sub>2</sub>max dan keterampilan yang Baik Sekali dan Baik tidak selalu memberikan dukungan kepada kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer, dan sebaliknya pemain dengan gabungan kemampuan VO<sub>2</sub>max dan keterampilan Cukup, Sedang dan Kurang juga dapat menampilkan kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer.

**Kata kunci:** VO<sub>2</sub>Max, Keterampilan, Gaya Sepakbola Kontemporer.

Menelusuri perkembangan sepakbola moderen identik dengan pembahasan mengenai gaya dan sistem formasi permainan. Pembicaraan paling aktual adalah dramatisasi gaya *tiki taka*

yang secara orsinil dimainkan oleh Tim Nasional Spanyol setelah menjuarai Piala Eropa 2008, Piala Dunia 2010, dan Piala Eropa 2012.

Beragam pendapat tentang gaya *tiki taka*, namun dapat disimpulkan dari ciri penampilannya yaitu menjaga penguasaan bola dan mendominasi permainan, gaya permainan yang didasarkan pada mencari jalan membuat gol ke gawang lawan dari umpan-umpan pendek melalui berbagai saluran.

Menurut banyak pihak, apa yang menjadi dasar *tiki taka* merupakan gaya bermain yang dipopulerkan oleh Johan Cruyff semasa menjadi manajer FC Barcelona yang dilanjutkan oleh pelatih asal Belanda lainnya, Louis van Gaal dan Frank Rijkaard. Tradisi *tiki taka* FC Barcelona menghasilkan kesuksesan yang lebih besar pada masa manajer Josep Guardiola pada Tahun 2008 sampai sekarang meraih 14 trofi. Sistem *tiki taka* terkenal dengan dihasilkan generasi pemain yang kebanyakan bertubuh kecil namun secara teknik amat berbakat, sentuhan, visi, dan kemampuan umpan yang luar biasa, serta sangat baik dalam mempertahankan penguasaan bola. Kehebatan Tim Nasional Spanyol dan FC Barcelona dewasa ini mengingatkan kekaguman yang sama terhadap Tim Nasional Belanda dan Ajax FC. Rinus Michels, secara meyakinkan dengan mengantar Ajax FC menjuarai Liga Belanda, serta mengantarkan Tim Nasional Belanda tak terkalahkan dalam sejumlah pertandingan hingga Final Piala Dunia Tahun 1974. Menurut Michels, total football secara sukses dapat diterapkan karena didukung oleh sederet pemain yang memiliki kecerdasan dan kepemimpinan, kemampuan fisik yang prima untuk mampu melakukan dukungan suatu serangan yang dibangun dan melakukan

*pressure* ke arah lawan ketika kehilangan bola untuk segera kembali menguasai bola lagi.

Baik gaya *tiki taka* maupun *total football*, semuanya dianggap sebagai suatu revolusi sistem permainan atau gaya sepakbola kontemporer yang memerlukan suatu standar kemampuan fisik dan keterampilan dalam kondisi memadai. Pada sisi lain, keberhasilan Tim Nasional Spanyol dan Belanda, atau FC Barcelona dan FC Ajax adalah karena didukung oleh sederet pemain yang memiliki kemampuan tinggi dan kolektifitas bermain secara tim.

Gaya sepakbola moderen sebagaimana digambarkan di atas membutuhkan kebugaran jasmani atau *physical fitness* dan VO<sub>2</sub>Max khususnya. Selama 2x45 menit pertandingan sepakbola berlangsung para pemain berlari rata-rata sekitar delapan sampai 13 kilo meter, berlari cepat jarak pendek dan lari kecepatan sedang secara bergantian (*intermitten*). Seorang pemain sepakbola berbakat belum tentu dapat melakukan permainan yang baik dan memuaskan jika fisiknya tidak bugar dan tidak bisa menjaga kebugaran fisiknya secara terus menerus.

Gaya sepakbola moderen juga semakin menuntut kemampuan memainkan bola dalam keterampilan yang tinggi. Ciri sepakbola kontemporer adalah kecepatan *pressure* dari pemain lawan ketika seorang pemain sedang menguasai bola. Tingginya tekanan terhadap pemain yang menguasai bola membuat pemain itu tidak memiliki ruang gerak yang cukup untuk secara leluasa memainkan bola. Dalam kondisi demikian, pemain dituntut memiliki kemampuan melepaskan diri dari kawalan

lawan, melindungi bola sehingga tetap dalam penguasaan, dan secara kolektif menyusun serangan melalui umpan-umpan cepat dan terarah dalam kondisi bola tetap dalam penguasaan tim (*ball possession*).

Menurut pengamatan penulis, klub-klub Nasional maupun klub-klub lokal sesungguhnya memiliki peluang untuk bisa secara sukses memainkan gaya sepakbola kontemporer. Klub-klub tertentu yang didukung oleh pemain-pemain yang berkemampuan tinggi tampak nyata bisa secara kolektif bisa menguasai permainan. Namun sebaliknya, klub yang hanya terdiri dari pemain yang berkualitas sedang tidak cukup untuk menampilkan gaya permainan yang bisa dinikmati oleh penonton. Dengan mengidentifikasi faktor kemampuan daya jelajah melalui indikator fisiologis VO<sub>2</sub>Max, kemampuan passing dan penguasaan bola, diharapkan dapat diketahui dukungannya terhadap kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut yaitu.

1. Apakah faktor kondisi VO<sub>2</sub>Max pemain Kotaraya FC mendukung tingkat kemampuan memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer?
2. Apakah faktor kondisi keterampilan passing dan penguasaan bola pemain Kotaraya FC mendukung tingkat kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer?
3. Apakah faktor kondisi VO<sub>2</sub>Max serta keterampilan passing dan penguasaan bola pemain Kotaraya FC secara bersama-

sama mendukung tingkat kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer?

Literatur *sport medicine* dijumpai istilah-istilah yang berbeda untuk menunjukkan kapasitas erobik maksimal; yaitu: *aerobic work capacity*, *maximal aerobic power*, *endurance capacity*, *maximal oxygen consumption*, *maximal voluntary oxygen consumption*, *peak aerobic power*, dan *VO<sub>2</sub>Max*. Menurut Kent (1994:268) kapasitas aerobik maksimal atau VO<sub>2</sub>Max adalah jumlah maksimal oksigen yang seseorang dapat hirup dari udara untuk kemudian mengangkut dan menggunakannya dalam jaringan. Menurut Fox (1984:23) besarnya daya aerobik maksimal ditentukan oleh faktor-faktor: a) fungsi jantung, paru, dan pembuluh darah; b) proses penyampaian oksigen ke jaringan oleh eritrosit yang melibatkan fungsi jantung, volum darah dan jumlah sel darah merah dalam hal pengalihan darah dari jaringan yang tidak aktif ke otot yang aktif.

Berdasarkan berbagai fakta dan ulasan teoritis di atas, maka volume oksigen maksimal merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang prestasi atlet, terutama cabang olahraga yang termasuk dayatahan. Kriteria pencapaian kapasitas aerobik maksimal yang diterapkan dalam pengukuran kapasitas aerobik maksimal itu adalah: a) terjadinya kelelahan; b) denyut nadi lebih besar dari 190 denyut per menit; c) rasio pertukaran respirasi lebih besar dari 1, dan d) kadar asam laktat dalam darah melebihi 100 mg persen (Fox, Foss, dan Bowers, 1993:663). Kriteria ini dijadikan sebagai dasar untuk menilai

obyektivitas pengukuran dan persyaratan suatu tes.

Berbagai instrumen yang dikonstruksi untuk membantu mereka yang berkepentingan dengan upaya mengidentifikasi kinerja manusia, khususnya olahraga prestasi. Di antara instrumen itu adalah *Balke Test*, *Cooper Test*, *Harvard Step Test*, *Tes VO<sub>2</sub>max protokol Astrand dan Bruce*, serta *Multistage Fitness test*. Pemilihan instrumen tersebut hendaknya berdasarkan obyek yang diukur dan keterpenuhan kriteria sebagaimana dijelaskan oleh Fox *et al* dan Wilmore & Costill di atas.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang syarat dengan keterampilan. Meskipun demikian pola gerak fungsional dalam permainan sepakbola yang dikenal dengan keterampilan “teknik dengan bola” ini menurut Haddade dan Tola (1979:44) dapat dibedakan menjadi delapan, yaitu: 1) menendang (*kicking*); 2) menyetop bola (*ball control*); 3) membawa bola (*dribbling*), 4) menyundul (*heading*); 5) gerak tipu (*feinting*); 6) merebut bola (*tackling*); 7) melempar bola (*throw-in*); dan 8) penjaga gawang (*goal keeper*).

Permainan sepakbola tergolong jenis olahraga keterampilan terbuka (*open skill*), yaitu suatu cabang olahraga yang gerakan-gerakan fungsionalnya bisa berubah sesuai situasi, memungkinkan pelaksanaan gerakan tidak memiliki pola terikat, atau berlangsung secara berulang namun tidak harus selalu sama. Poulton (dalam Cratty, 1986:7) menyatakan bahwa “*open skill* menuntut si pelaku menyesuaikan gerakannya terhadap kondisi lingkungan gerak yang tidak dapat diprediksi.”

Berdasarkan karakteristik keterampilan ini maka banyak penulis tentang sepakbola mengembangkan ulasanya dari berbagai perspektif. Jago (1974:1-128) menyusun buku *football coaching* dan membahas keterampilan bermain dalam tema penyerangan (*attacking*), pertahanan (*defence*), pola permainan (*formations*), dan teknik-taktik eksekusi bola mati (*set-plays*). Wade (1978:1-160) menulis buku panduan melatih diri-sendiri berdasarkan posisi dan peran pemain di lapangan yang dibagi menjadi yaitu: a) *goalkeepers*, b) *back defenders*, c) *mid-field players*, dan d) *strikers*.” Perspektif ini menyebabkan pandangan terhadap suatu jenis keterampilan bisa berbeda sebagaimana halnya dengan keterampilan passing dan penguasaan bola.

Berdasarkan pelaksanaannya, *passing* dikembangkan oleh *Widdows* dan *Buckle* (1981:23-33) menjadi “operan sodor (*push pass*), operan jauh (*long pass*), operan lengkung (*swerving pass*), tendangan silang (*crossing the ball*), tendangan bawah (*the chip*), tendangan tinggi (*the lob*).” Sebuah serangan dibangun dari serangkaian proses passing, sepakbola modern untuk pertama kalinya menggunakan pola 2-2-6 yang dikenal dengan *passing game*.” Dewasa ini Klub Barcelona maupun Tim Nasional Spanyol sangat terkenal dengan permainan *tiki-taka* alias passing bola pendek.

Di antara enam jenis passing yang disebutkan di atas, operan pendek (*push pass*) merupakan passing yang paling sering digunakan. Operan pendek adalah operan dasar yang merupakan cara yang paling aman dan paling umum untuk memindahkan bola pada

jarak yang relatif pendek. Menurut Widdows dan Buckle (1982:23) bahwa “studi perbandingan antara permainan sepakbola mutu tinggi dan mutu rendah menunjukkan bahwa pada tingkat tinggi lebih banyak operan pendek dan menyusur tanah, makin baik standar permainan, makin sering operan pendek ini digunakan.”

Menghentikan atau mengendalikan (*controlling*) dan menggiring bola (*dribbling*) penggunaannya selalu beriringan dengan passing, sehingga ketiganya terintegrasi dalam penguasaan bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola dimaksudkan untuk mengatur tempo permainan, mengendalikan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Menurut Widdows dan Buckle (1982:18-19) “titik berat yang diletakkan pada penguasaan bola dalam permainan sepakbola modern adalah ‘tidak melepaskan apapun’ ketika tak ada alternatif pemain setim yang bisa dikirim bola, menyebabkan pentingnya menutup bola (*shielding the ball*) tetap mengontrol dan menguasainya hingga muncul pemain setim yang siap menerima bola.”

Menggiring bola adalah seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus ditanah sambil berdiri. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan mengulur tempo permainan. Gerak tipu dengan bola (*feinting*) merupakan upaya melewati lawan sebagai bagian dari menggiring bola agar bola tetap dalam penguasaan. Seorang pemain sambil menguasai bola

berusaha melewati lawannya dengan melakukan gerak yang tidak sebenarnya.

Pada Piala Dunia Tahun 1954 di Swiss terlebih dahulu terjadi revolusi dalam permainan sepakbola dengan diperkenalkannya cikal-bakal formasi 4-2-4 oleh Hongaria. “Dengan memoles formasi WM, Hongaria menarik seorang gelandang menjadi *center-back* kedua (Zakarias) dan menarik penyerang tengah Hidegkuti mundur ke lapangan tengah hingga memberi kesan mereka bermain dengan formasi 4-2-4” (Yusuf, 1992:3). Namun formasi 4-2-4 yang paling jelas dan kemudian banyak dicontohi negara lain, baru dikenal setelah ditampilkan oleh Brazil ketika menjadi juara pada Piala Dunia Tahun 1958 di Swedia.

Organisasi pertahanan dalam sepakbola modern berkembang menjadi semakin kokoh. Jumlah gol dalam Piala Dunia menurun cukup drastis. Menurut Batty (1969:12) “pola permainan berkembang semakin defensif. *Sistem verrou* dan *catenaccio* memberikan pengaruh sangat besar. Dalam Piala Dunia Tahun 1966 di Inggris, tuan rumah bahkan tampil dengan formasi 4-4-2 yang juga diwarnai corak sangat defensif.” Formasi ini dikembangkan secara cukup berhasil oleh Bob Paisley pelatih klub Liverpool Inggris yang sukses menjuarai tiga kali Piala Eropa antar Klub dan sekali juara Piala Super Eropa. Paisley yang diwawancarai oleh beberapa wartawan (*KOMPAS*, 12-02-1982:12) menyatakan bahwa “kebanyakan klub mau bermain bertahan saja. Kelebihan Liverpool adalah orientasi keluar menyerang secara efektif yang didukung oleh pemain berkarakter menyerang.”

Piala Dunia Tahun 1974 di Jerman Barat ditandai dengan munculnya *totalfootball* sebagai sebuah karya revolusioner dari Rinush Michels. “Ini merupakan konsep permainan yang membuyarkan seluruh pola dan formasi sebelumnya. Formasi sistem penugasan khusus di lapangan, kecuali kiper, tidak diperkenalkan, setidaknya tidak dipertahankan secara kaku. Setiap pemain harus bisa menyerang dan bertahan menurut kebutuhan” (Harahap, 1974:182). Ini mengandung makna bahwa pemain belakang harus bisa beroperasi di kotak penalti lawan dan mencetak gol. Pemain depan harus bisa.

Meskipun lebih merupakan improvisasi dari pola penempatan dan komposisi pemain pada tiga blok dan bukan sebuah sistem, Tim Nasional Jerman pada Piala Eropa Tahun 1992 berhasil menerapkan pola 3-5-2. Pola 3-5-2 yang dipoles oleh Franz Beckembauer memunculkan model duet *striker* yang efektif dan optimalisasi potensi pemain pada peran *wingback*. Gaya sepakbola dengan pola ini secara matematis lebih dinamis jika menghitung jumlah pemain delapan ketika diserang dan tujuh pemain pada saat menyerang.

Gaya sepakbola paling kontemporer adalah *tiki-taka*. Tiki-taka secara umum dieja *tiquitaca* dalam bahasa Spanyol, atau “*toque-toque* dalam bahasa Kolombia” (Cordob, 12 Oktober 2009, dalam Wikipedia), atau dalam bahasa Indonesia *tik-tak* adalah “gaya permainan sepakbola yang cirinya adalah umpan-umpan pendek dan pergerakan yang dinamis, memindahkan bola melalui beragam saluran, dan mempertahankan penguasaan bola.” Menurut Pearce (*Sunday Mirror*, 29 Juni 2008,

dalam Wikipedia) “gaya ini meliputi pergerakan jelajah dan pergantian posisi antara para gelandang, memindahkan bola dalam pola yang rumit,” dan menurut Ladyman (8 Juli 2010, dalam Wikipedia) “disertai umpan sentuhan satu-dua yang tajam” sebagai karakteristik utama. Pada sisi lain, tiki-taka “dianggap sebagai gaya ekstrim yang lambat dan tak terarah yang mengorbankan efektivitas demi keindahan” (Lowe, 2 Juli 2008, dalam Wikipedia).

## METODE

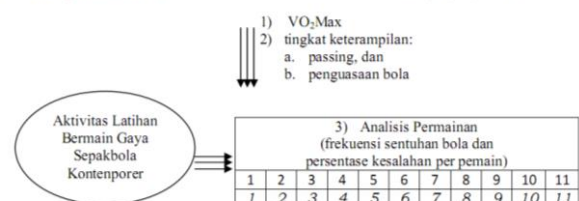
Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif dan kualitatif, yaitu penelitian yang dimaksudkan untuk mendeskripsikan suatu kondisi atau area populasi tertentu yang bersifat faktual secara sistematis dan akurat (Danim, 2002:41). Penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai faktor daya aerobik maksimal (VO<sub>2</sub>Max) dan tingkat keterampilan (passing dan penguasaan bola) dalam proses penampilan gaya sepakbola kontemporer yang sedang dilatihkan.

Untuk memperoleh gambaran tersebut, maka dilakukan pengukuran (*measurement*) terhadap kemampuan VO<sub>2</sub>max, tingkat keterampilan passing dan penguasaan bola.

Selanjutnya dipaparkan sejumlah sesi latihan bermain sepakbola gaya kontemporer.

Rancangan Penelitian

Objek pengamatan:



### Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi menurut Zainuddin (1995:99) adalah “keseluruhan elemen, unsur, unit, individu, himpunan (set) dengan ciri-ciri tertentu yang sama.” Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola tingkat klub lokal di Kotaraya Kabupaten Parigimoutong. Karena berbagai alasan tidak semua hal yang ingin dijelaskan atau diramalkan atau dikendalikan dapat diteliti. Menurut Suryabrata (1983:81) “penelitian ilmiah boleh dikatakan hampir selalu hanya dilakukan terhadap sebagian saja dari hal-hal yang mau diteliti. Jadi penelitian hanya dilakukan terhadap sampel, tidak terhadap populasi.” Sampel penelitian ini adalah 24 pemain sepakbola Kotaraya FC yang dipilih secara *total sampling*.

### Jenis dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif dan kualitatif sehingga data merupakan obyek penting sehingga instrumen harus dipilih dan proses pengumpulannya harus dilaksanakan secara sungguh-sungguh dan cermat untuk memperoleh data yang valid, reliabel, dan obyektif. Pengumpulan datanya melalui tes lari multistage, Tes keterampilan *passing*, Tes penguasaan bola (*ball feeling*) dan Analisis Kemampuan Bermain.

### Teknik Pengumpulan Data

Obyek pengamatan dalam penelitian ini adalah kemampuan VO<sub>2</sub>Max, tingkat keterampilan (*passing* dan penguasaan bola), serta kemampuan penguasaan gaya bermain sepakbola kontemporer. Berdasarkan obyek pe-

ngamatan penelitian ini, maka dipilih sejumlah instrumen sesuai kebutuhan. Jenis instrumen, karakteristik, dan cara pelaksanaan dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Tes Lari Multistage

Tes Lari Multistage (*Multistage Fitness Test*) ini merupakan instrumen untuk mengukur daya aerobik maksimal (VO<sub>2</sub>Max). Dalam beberapa literatur disebutkan beberapa nama terhadap instrumen ini (Universitas Negeri Jakarta memberi nama Bleep Test dan Prof. Sastropanoelar menyebutnya Tes Labobahapkat yang disingkat dari Tes Lari Bolak Balik Bertahap Meningkat). Instrumen ini dikembangkan oleh Leger dan Lambert (University of Montreal Kanada, 1982), diadopsi oleh Australian Sport Commission (1982:8) untuk program *Sport Search*. Tim Peneliti dari Universitas Sebelas Maret mengujicobakan instrumen ini pada pengolahraga aktif, mahasiswa JPOK, pemain sepakbola, dan pelari Tim Tri Lomba Juang dan menyimpulkan bahwa “antara taksiran kapasitas aerobik maksimal tes Lari Multistage dengan hasil tes Lari 15 Menit dan Tes *Treadmill Bruce* terdapat korelasi bermakna. Panduan pelaksanaan tes adalah sebagai berikut: a) Setelah selesai melakukan pemanasan (*warm up*) subyek tes menempati posisi di belakang garis pada sebuah lintasan datar sepanjang 20 meter. Setelah bunyi “bleep” subyek mulai berlari dengan kecepatan dipandu oleh bunyi irama kaset pengiring (*cassette recorder*); b) Subyek tes harus berlari ke ujung lintasan dan berbalik ke ujung semula selama mungkin sesuai kemampuan sampai ia tak sanggup

lagi mengikuti irama; c) Pengetes dapat memberikan petunjuk kepada subyek sementara menjalani tes mengenai pengaturan irama berlari sesuai irama kaset; d) Jika subyek gagal mencapai dua langkah pada tanda batas (ujung lintasan dan bunyi *bleep*), ia diberikan dua pembalikan berikutnya di mana ia benar-benar tidak mampu lagi mengikuti irama dan kelanjutan tes. Hasil pelaksanaan tes dicatat dalam formulir berupa level dan pembalikan (*shuttle*) di mana subyek berhenti.

Perlengkapan tes yang diperlukan adalah: lintasan datar sepanjang 20 meter, kaset pengiring (*cassette recorder*), *cones*, formulir tes, dan alat tulis.

## 2) Tes Keterampilan *Passing*

Tes Keterampilan *Passing* adalah instrumen untuk mengukur tingkat keterampilan *passing* subyek tes. Berbagai jenis tes keterampilan *passing* yang dikonstruksi oleh ahli tes/pengukuran dalam pendidikan jasmani dan olahraga.

Namun pada prinsipnya suatu tes keterampilan *passing* mengandung unsur pengukuran aspek kecepatan dan/atau ketepatan dalam mengoper atau menyepak bola dalam suatu jarak yang ditoleransi sesuai fungsi *passing* itu sendiri. Instrumen yang dipilih adalah tes keterampilan *passing* sebagai salah satu item tes dari tes rangkaian keterampilan bermain sepakbola. Validitas instrumen Tes Keterampilan Sepakbola ini adalah 0,65 diperoleh dari korelasi hasil tes dengan ranking pemain, sedangkan reliabilitasnya 0,77. Panduan pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

a) Aba-aba permulan tidak diberikan; b) Pada saat bola disepak dari belakang garis batas 3 m, *stopwatch* dihidupkan; c) Bola yang memantul dari dinding/papan harus ditahan/dihentikan terlebih dahulu di belakang garis sebelum disepak ke dinding lagi; d) Jika bola memantul jauh dari papan maka bola tersebut harus diambil oleh subyek tes dan selanjutnya memainkan bola seperti semula sampai aba-aba “stop” diberikan; e) Kegiatan ini harus dilakukan selama 10 detik; f) Skor yang dihitung adalah jumlah sepakan dan menghentikan bola dari belakang garis 3 m selama 10 detik.

## 3) Tes Penguasaan Bola (*ball feeling*)

Tes Penguasaan Bola (*ball feeling*) ini merupakan instrumen untuk mengukur tingkat penguasaan bola seorang pemain sepakbola. Dalam beberapa literatur tentang tes/pengukuran dan evaluasi olahraga maupun literatur sepakbola tidak dijumpai instrumen khusus untuk mengukur tingkat penguasaan bola terhadap seorang pemain sepakbola. Namun demikian, kebanyakan pelatih menggunakan teknik *juggling* (dalam istilah teknis permainan sepaktakraw disebut raga-raga) untuk mengukur tingkat kepekaan dan penguasaan bola, sekaligus sebagai sebuah bentuk latihan bagi seorang pemain bola. Menurut Usman Arya Pelatih klub Persipal Palu (wawancara tgl 3 Oktober 2012) bahwa “bentuk latihan *juggling* digunakan untuk mengetahui sejauhmana tingkat penguasaan seorang pemain bola. Kebanyakan pelatih profesional maupun *lecture* dalam setiap *Coach Course* yang saya ikuti memilih dan menerapkan *juggling* sebagai alat ukur pada periode seleksi dan periode



tertentu.” Panduan pelaksanaan tes sebagai berikut: a) Subyek tes berdiri siaga sambil memegang bola. Setelah aba-aba “Ya” diberikan, subyek mulai melambungkan bola (bersamaan dengan itu *stopwatch* dihidupkan, menerima dan memainkan bola dengan kaki selama mungkin di udara; b) Selain kaki, bola dapat dimainkan dengan paha, dada, atau kepala (tidak diperkenankan menggunakan tangan), termasuk dibolehkan menahan bola di pundak; c) Tes dinyatakan selesai apabila bola menyentuh permukaan lapangan, atau tidak dapat dikuasai lagi. Bersamaan dengan itu *stopwatch* dihentikan; d) Subyek tes harus berlari ke ujung lintasan dan berbalik ke ujung semula selama mungkin sesuai kemampuan sampai ia tak sanggup lagi mengikuti irama; e) Hasil pelaksanaan tes dicatat dalam formulir berupa waktu yang tercatat pada *stopwatch* di mana subyek telah berhenti memainkan bola.

#### 4) Analisis Kemampuan Bermain

Analisis Kemampuan Bermain (AKB) digunakan untuk menilai tingkat kemampuan seseorang dalam memainkan gaya sepakbola kontemporer. AKB bukanlah sebuah tes melainkan alat yang digunakan melalui pendekatan pengamatan (observasi). Menurut Erwin Sumampouw (Pelatih Senior Persipal, wawancara tanggal 4 Oktober 2012) bahwa “AKB ini instrumen yang digunakan oleh Bidang Teknik PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) dalam upaya melakukan seleksi dalam rangka pembentukan Tim Nasional, terutama terhadap pemain-pemain belum banyak diketahui kemampuannya.” Pelaksanaan AKB melalui alur kegiatan dan kelengkapan pelaksanaan-

nya adalah sebagai berikut: a) Dibentuk Tim Pengamat yang terdiri atas 4 – 5 orang ahli. Setiap ahli mendapat tugas mengamati 4 – 5 pemain; b) AKB dilakukan dengan menggunakan pendekatan pengamatan terhadap kinerja penampilan pemain selama permainan yang dilakukan secara serius sepanjang permainan 2x45 menit; c) Pengamatan meliputi dua obyek, yaitu frekuensi memainkan atau menyentuh bola dan persentase kesalahan dari total frekuensi memainkan bola; d) Pelaksanaan pengamatan menggunakan Lembar Pengamatan sebagaimana terlihat dalam Lampiran 3; e) Hasil pengamatan setiap ahli/pengamat disatukan dan disusun ranking dari dua aspek (total sentuhan dan persentase kesalahan); f) Kumulasi dua obyek nilai pengamatan dikonversi ke klasifikasi nilai kualitatif.

#### Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Analisis ini digunakan dengan tujuan menjelaskan data yang dijabarkan dalam kalimatnya. Selanjutnya data tersebut disajikan dalam tabel dan diagram seperlunya sesuai temuan dari penelitian. “Setelah sejumlah data berhasil dikumpulkan, selanjutnya dilakukan analisis data melalui langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan interpretasi data” (Miles dan Huberman, 1992:19), sebagai berikut :

1. Reduksi data, dilakukan sebagai proses memilih, menyeleksi data, menyederhanakan dan mentransformasi data kasar yang diperoleh dari lapangan. Reduksi data dilakukan untuk menajamkan, mengarah-

kan, dan menggolongkan data yang dibutuhkan, serta sesuai dengan topik kajian penelitian ini.

2. Penyajian data, dilakukan dengan menyusun informasi yang dapat memberikan kemungkinan untuk penarikan kesimpulan atau langkah tindak lanjut.
3. Verifikasi data, dilakukan setelah diperoleh dari sekumpulan informasi dan data yang tersusun melalui penyajian data. Verifikasi data ini dilakukan untuk mengevaluasi berbagai data yang didapatkan dengan harapan benar-benar diperoleh data yang valid, reliabel, dan obyektif.

## HASIL

### Dukungan VO<sub>2</sub>Max terhadap Kemampuan Memainkan Gaya Sepakbola Kontemporer

Kemampuan organisme mengeksekusi beban kerja fisik secara maksimal dalam kondisi aerobik sebagaimana telah diuraikan sebelumnya diidentifikasi sebagai tuntutan utama dalam permainan sepakbola, khususnya gaya sepakbola kontemporer.

Kemampuan aerobik maksimal (*VO<sub>2</sub>Max*) seorang pemain sepakbola akan mendukung kerja yang lebih intensif dan kemampuan mengeksekusi keterampilan dalam situasi tekanan yang tinggi dari pemain lawan. Jalan berpikir yang dilakukan untuk memperoleh gambaran umum tentang kemampuan VO<sub>2</sub>Max adalah pemaparan data hasil tes MFT yaitu level, dan frekuensi pembalikan (*shuttle*) yang dinyatakan dalam satuan cc, sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 3.3.

**Tabel 1.1.** Kemampuan VO<sub>2</sub>Max Pemain Kotaraya FC

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	50,8 – 52,5	Baik Sekali	2	8,33
2	48,0 – 48,7	Baik	6	25,32
3	43,3 – 44,5	Cukup	7	29,17
4	33,6 – 39,9	Sedang	6	25,32
5	26,8 – 32,9	Kurang	3	12,66
			24	100

Tabel 1.1 di atas menunjukkan bahwa dari 24 pemain terdapat 8 orang (33%) yang masuk dalam kategori Baik dan Baik Sekali, 16 orang (67%) masuk dalam kategori Kurang, sedang dan Cukup. Gambaran kemampuan VO<sub>2</sub>Max pemain ini akan dikaitkan dengan kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer.

Sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 1.2 di bawa, terlihat bahwa pemain kategori Tinggi dalam memainkan gaya sepakbola kontemporer memiliki kemampuan VO<sub>2</sub>Max berada dalam kategori Baik (2 orang), Cukup (1 orang) dan Sedang (3 orang). Pemain kategori Menengah dalam memainkan gaya sepakbola kontemporer memiliki kemampuan VO<sub>2</sub>Max berada dalam kategori Baik (2 orang), Cukup (5 orang) dan Sedang (1 orang). Pemain kategori Rendah dalam memainkan gaya sepakbola kontemporer memiliki kemampuan VO<sub>2</sub>Max berada dalam kategori Baik Sekali (2 orang), Baik (2 orang), Cukup (2 orang), Sedang (2 orang), dan Kurang (3 orang). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer tidak bergantung pada kemampuan VO<sub>2</sub>Max pemain.

**Tabel 1.2.** Gambaran VO<sub>2</sub>Max menurut Perankingan Pemain Memainkan Gaya Sepakbola Kontemporer

No.	Skor dan Tingkat Keterampilan		Nilai Kemampuan Memainkan Gaya Sepakbola Kontemporer	
	T-Score	Klasifikasi	T-Score	Klasifikasi
1.	48,7	Baik	10	Tinggi
2.	48,0	Baik	10	
3.	37,1	Sedang	9	
4.	39,9	Sedang	8	Menengah
5.	35,7	Sedang	8	
6.	44,5	Cukup	8	
7.	43,3	Cukup	7	
8.	48,7	Baik	7	
9.	43,9	Cukup	7	
10.	48,0	Baik	7	Rendah
11.	35,7	Sedang	6	
12.	43,3	Cukup	5	
13.	44,5	Cukup	5	
14.	52,5	Baik Sekali	4	
15.	43,3	Cukup	3	
16.	33,6	Sedang	3	
17.	32,9	Kurang	3	
18.	48,0	Baik	3	
19.	43,3	Cukup	3	
20.	32,9	Kurang	3	
21.	35,7	Sedang	3	
22.	26,8	Kurang	2	
23.	50,8	Baik Sekali	2	
24.	48,0	Baik	2	

Jalan berpikir untuk memperoleh gambaran umum tentang tingkat keterampilan su-byek mencakup dua jenis keterampilan utama yaitu *passing* dan *juggling* sebagai indikator keterampilan operan dan penguasaan bola dilakukan dengan menganalisis kondisi hasil tes tiap item, sebagaimana ditunjukkan dalam pembahasan berikut ini.

### Dukungan Tingkat Keterampilan terhadap Kemampuan Memainkan Gaya Sepakbola Kontemporer

Sebagaimana telah dilakukan analisis terhadap kemampuan VO<sub>2</sub>Max pemain sepakbola Kotaraya FC, cara yang sama dilakukan untuk memberikan gambaran tentang tingkat

keterampilan pemain. Dua jenis keterampilan yang digunakan sebagai representasi tingkat keterampilan pemain ini adalah teknik *passing* dan *juggling* berdasarkan relevansi dengan gaya sepakbola kontemporer. Dalam pemaparan data penelitian, secara rinci akan dikemukakan frekuensi dan persentase pada lima kategori tingkat keterampilan, sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 1.3

**Tabel 1.3.** Keadaan Tingkat Keterampilan Pemain Kotaraya FC

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	55 - 59	Baik Sekali	7	29,17
2.	50 - 54	Baik	7	29,17
3.	45 - 49	Cukup	6	25,32
4.	40 - 44	Sedang	2	8,33
5.	37 - 39	Kurang	2	8,33
			24	100

Tabel 1.3 di atas menunjukkan bahwa dari 24 pemain terdapat 14 orang (58,33%) yang masuk dalam kategori Baik dan Baik Sekali, 16 orang (41,67%) masuk dalam kategori Kurang, sedang dan Cukup. Gambaran tingkat keterampilan pemain ini akan dikaitkan dengan kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer, sebagaimana terlihat dalam Tabel 1.4 berikut ini. Sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 1.4 di bawa, terlihat bahwa pemain kategori Tinggi dalam memainkan gaya sepakbola kontemporer memiliki tingkat keterampilan berada dalam kategori Baik Sekali (3 orang), Cukup (1 orang), Sedang (1 orang), dan Kurang (1orang). Pemain kategori Menengah dalam memainkan gaya sepakbola.

**Tabel 1.4.** Gambaran Tingkat Keterampilan menurut Perankingan Pemain Memainkan Gaya Sepakbola Kontemporer

No.	Skor dan Tingkat Keterampilan		Nilai Kemampuan Memainkan Gaya Sepakbola Kontemporer	
	T-Score	Klasifikasi	T-Score	Klasifikasi
1.	56	Baik Sekali	10	Tinggi
2.	58	Baik Sekali	10	
3.	44	Sedang	9	
4.	46	Cukup	8	
5.	59	Baik Sekali	8	
6.	37	Kurang	8	
7.	58	Baik Sekali	7	Menengah
8.	49	Cukup	7	
9.	50	Baik	7	
10.	55	Baik Sekali	7	
11.	51	Baik	6	
12.	57	Baik Sekali	5	
13.	39	Kurang	5	Rendah
14.	55	Baik Sekali	4	
15.	41	Sedang	3	
16.	45	Cukup	3	
17.	48	Cukup	3	
18.	49	Cukup	3	
19.	54	Baik	3	
20.	51	Baik	3	
21.	45	Cukup	3	
22.	52	Baik	2	
23.	52	Baik	2	
24.	53	Baik	2	

Sepakbola kontemporer memiliki tingkat keterampilan berada dalam kategori Baik Sekali (3 orang), Baik (2 orang), Cukup dan Kurang (masing-masing 1 orang). Pemain kategori Rendah dalam memainkan gaya sepakbola kontemporer memiliki tingkat keterampilan berada dalam kategori Baik Sekali (1 orang), Baik (5 orang), Cukup (4 orang), Sedang (1 orang), dan Kurang (3 orang). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer tidak bergantung pada tingkat keterampilan pemain. Jalan berpikir untuk memperoleh gambaran umum tentang gabungan VO<sub>2</sub>Max dan tingkat keterampilan subyek dilakukan dengan menganalisis

kondisi gabungan hasil tes tiga item, sebagaimana ditunjukkan dalam pembahasan berikut ini.

### Dukungan VO<sub>2</sub>Max dan Tingkat Keterampilan terhadap Kemampuan Memainkan Gaya Sepakbola Kontemporer

Sebagaimana telah dilakukan analisis mengenai gambaran kondisi VO<sub>2</sub>Max dan tingkat keterampilan dalam memainkan gaya sepakbola kontemporer secara terpisah, maka selanjutnya akan dilakukan penggabungan dua faktor (kemampuan VO<sub>2</sub>Max dan tingkat keterampilan pemain) terhadap kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer. Dalam pemaparan data penelitian, secara rinci akan dikemukakan frekuensi dan persentase pada lima kategori tingkat keterampilan, sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 1.5

**Tabel 1.5.** Keadaan Gabungan VO<sub>2</sub>max dan Tingkat Keterampilan Pemain Kotaraya FC

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	59 - 65	Baik Sekali	5	20,83
2.	52 - 58	Baik	6	25,32
3.	45 - 51	Cukup	8	33,33
4.	38 - 44	Sedang	4	16,67
5.	34 - 37	Kurang	1	4,17
			24	100

Tabel 1.5 di atas menunjukkan bahwa dari 24 pemain terdapat 11 orang (46,15%) yang masuk dalam kategori Baik dan Baik Sekali, 13 orang (53,85%) masuk dalam kategori Cukup, Sedang dan Kurang. Gambaran gabungan VO<sub>2</sub>Max dan tingkat keterampilan pemain ini akan dikaitkan dengan kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer, sebagaimana terlihat dalam Tabel 1.6 berikut ini.

**Tabel 1.6** Gambaran Gabungan VO<sub>2</sub>max dan Tingkat Keterampilan menurut Perenkingan Pemain Memainkan Gaya Sepakbola Kontemporer

No.	Skor dan Tingkat Keterampilan		Nilai Kemampuan Memainkan Gaya Sepakbola Kontemporer	
	T-Score	Klasifikasi	T-Score	Klasifikasi
1.	65	Baik Sekali	10	Tinggi
2.	59	Baik Sekali	10	
3.	55	Baik	9	
4.	46	Cukup	8	
5.	44	Sedang	8	
6.	50	Cukup	8	
7.	60	Baik Sekali	7	Menengah
8.	55	Baik	7	
9.	52	Baik	7	
10.	52	Baik	7	
11.	50	Cukup	6	Rendah
12.	51	Cukup	5	
13.	42	Sedang	5	
14.	62	Baik Sekali	4	
15.	45	Cukup	3	
16.	49	Cukup	3	
17.	39	Sedang	3	
18.	53	Baik	3	
19.	44	Sedang	3	
20.	46	Cukup	3	
21.	49	Cukup	3	
22.	34	Kurang	2	
23.	60	Baik Sekali	2	
24.	52	Baik	2	

Sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 1.6 di atas, terlihat bahwa pemain kategori Tinggi dalam memainkan gaya sepakbola kontemporer memiliki gabungan kemampuan VO<sub>2</sub>Max dan tingkat keterampilan berada dalam kategori Baik Sekali (2 orang), Baik (1 orang), Sedang (1 orang), dan Cukup (2 orang). Pemain kategori Menengah dalam memainkan gaya sepakbola kontemporer memiliki gabungan kemampuan VO<sub>2</sub>max dan tingkat keterampilan berada dalam kategori Baik Sekali (1 orang), Baik (3 orang), Cukup (2 orang), dan Sedang (1 orang). Pemain kategori Rendah dalam memainkan gaya

sepakbola kontemporer memiliki kemampuan VO<sub>2</sub>max dan tingkat keterampilan berada dalam kategori Baik Sekali (2 orang), Baik (2 orang), Cukup (4 orang), Sedang (2 orang), dan Kurang (1 orang). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer tidak bergantung pada kemampuan VO<sub>2</sub>Max dan tingkat keterampilan pemain.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian yang diuraikan di atas, selanjutnya akan dibahas tentang kajian hasil penelitian secara teoritis dan empiris, kajian hasil penelitian sebelumnya dan pengembangan di masa yang akan datang, serta keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini. Penelitian ini menjelaskan dukungan faktor kondisi VO<sub>2</sub>Max serta keterampilan *passing* dan penguasaan bola (*juggling*) pemain Kotaraya FC terhadap tingkat kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer.

Teori yang dikemukakan pada bagian sebelumnya untuk menjelaskan berbagai aspek mengenai VO<sub>2</sub>Max sebagai parameter kapasitas aerobik untuk melihat tingkat kemampuan seseorang melakukan aktivitas intensif dan lama. Demikian pula aspek keterampilan *passing* dan penguasaan bola sebagai parameter utama dalam penampilan seorang pemain sepakbola. Kedua bidang teori tersebut dikaitkan dengan tingkat kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer. Penerapan tes dan pengamatan terhadap 24 orang subyek penelitian dengan

mengoperasikan empat jenis instrumen. Hasil pengamatan dan analisis statistik menunjukkan beberapa variasi, baik yang sejalan dengan perkiraan-perkiraan maupun teori-teori yang telah dikemukakan sebelumnya, serta temuan-temuan yang baru dapat dijelaskan berdasarkan fakta yang ditemukan dari hasil penelitian ini.

Hasil analisis pertama terhadap kondisi apa yang tergambar dari parameter kemampuan VO<sub>2</sub>Max 24 pemain Kotaraya FC menunjukkan pada dua obyek. *Pertama*, terdapat 8 orang (33%) yang masuk dalam kategori Baik dan Baik Sekali, 16 orang (67%) masuk dalam kategori Kurang, sedang dan Cukup. *Kedua*, kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer tidak selalu bergantung pada kemampuan VO<sub>2</sub>Max pemain. Prediksi yang dapat dikemukakan disini adalah bahwa Pemain Kotaraya FC yang memiliki kemampuan VO<sub>2</sub>Max yang Baik Sekali dan Baik tidak selalu memberikan dukungan kepada kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer. Fakta lain menunjukkan bahwa pada kondisi sebaliknya pemain dengan kemampuan VO<sub>2</sub>Max Cukup dan Sedang juga dapat menampilkan kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer. Hasil analisis kedua terhadap kondisi apa yang tergambar dari parameter tingkat keterampilan 24 pemain Kotaraya FC menunjukkan dua variasi. *Pertama*, terdapat 14 orang (58,33%) yang masuk dalam kategori Baik dan Baik Sekali, 16 orang (41,67%) masuk dalam kategori Kurang, sedang dan Cukup. *Kedua*, kemampuan memainkan gaya

sepakbola kontemporer tidak bergantung pada tingkat keterampilan pemain. Memperhatikan hasil analisis terhadap fokus kedua penelitian ini, nampak bahwa Pemain Kotaraya FC yang memiliki keterampilan yang Baik Sekali dan Baik tidak selalu memberikan dukungan kepada kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer. Fakta lain menunjukkan bahwa pada kondisi sebaliknya pemain dengan keterampilan Cukup, Sedang dan Kurang juga dapat menampilkan kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer.

Dalam beberapa pemikiran teoritis, dapat disebutkan bahwa gaya sepakbola moderen juga semakin menuntut kemampuan memainkan bola dalam keterampilan yang tinggi. Ciri sepakbola kontemporer adalah kecepatan *pressure* dari pemain lawan ketika seorang pemain sedang menguasai bola. Tingginya tekanan terhadap pemain yang menguasai bola membuat pemain itu tidak memiliki ruang gerak yang cukup untuk secara leluasa memainkan bola. Dalam kondisi demikian, pemain dituntut memiliki kemampuan melepaskan diri dari kawalan lawan, melindungi bola sehingga tetap dalam penguasaan, dan secara kolektif menyusun serangan melalui umpan-umpan cepat dan terarah dalam kondisi bola tetap dalam penguasaan tim (*ball possession*). Pada kenyataannya fakta penelitian ini memperlihatkan bahwa faktor tingkat keterampilan tidak selalu konsisten bagi pemain Kotaraya FC dalam memainkan gaya sepakbola kontemporer.

Hasil analisis ketiga terhadap kondisi apa yang tergambar dari parameter kemampuan VO<sub>2</sub>Max dan tingkat keterampilan 24 pemain Kotaraya FC menunjukkan dua variasi. *Pertama*, terdapat 11 orang (46,15%) yang masuk dalam kategori Baik dan Baik Sekali, 13 orang (53,85%) masuk dalam kategori Cukup, Sedang dan Kurang. *Kedua*, kemampuan memainkan gaya sepakbola kontemporer tidak selalu bergantung pada gabungan kemampuan VO<sub>2</sub>Max dan tingkat keterampilan pemain.

Memperhatikan analisis terhadap fokus ketiga penelitian ini, nampak bahwa Pemain Kotaraya FC yang memiliki gabungan kemampuan VO<sub>2</sub>Max dan keterampilan yang Baik Sekali dan Baik tidak selalu memberikan dukungan kepada kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer. Fakta lain menunjukkan bahwa pada kondisi sebaliknya pemain dengan gabungan kemampuan VO<sub>2</sub>Max dan keterampilan Cukup, Sedang dan Kurang juga dapat menampilkan kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer.

Beberapa pemikiran teoritis, disebutkan bahwa dijelaskan bahwa gaya sepakbola kontemporer memerlukan suatu standar kemampuan fisik dan keterampilan dalam kondisi memadai. Pada kenyataannya, keberhasilan Tim Nasional dan Super klub tertentu adalah karena didukung oleh sederetan pemain yang memiliki kemampuan tinggi dan kolektifitas bermain secara tim. Gaya sepakbola moderen sebagaimana digambarkan dalam kajian teoritis membutuhkan kebugaran

jasmani atau *physical fitness* dan VO<sub>2</sub>Max khususnya. Selama 2x45 menit pertandingan sepakbola berlangsung para pemain berlari rata-rata sekitar delapan sampai 13 kilo meter, berlari cepat jarak pendek dan lari kecepatan sedang secara bergantian (*intermitten*). Seorang pemain sepakbola berbakat belum tentu dapat melakukan permainan yang baik dan memuaskan jika fisiknya tidak bugar dan tidak bisa menjaga kebugaran fisiknya secara terus menerus.

Konsumsi maksimal oksigen atau VO<sub>2</sub>Max yang baik secara nyata menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani seseorang juga memiliki VO<sub>2</sub>Max dan kebugaran jasmani yang baik pada seorang atlet atau pemain sepakbola dapat mencegah atau meminimalkan kemungkinan terjadinya cedera. Secara teoritis menjadi pertimbangan bagi pelatih "bila sebagian besar pemain mempunyai nilai fisik yang relatif kurang dibandingkan lawan maka tidak mungkin memilih tipe permainan *total (power) football* melainkan lebih baik memilih tipe klasik." Durasi permainan sepakbola 2x45 menit permainan sepakbola di mana gerakannya pada saat bermain di lapangan sangat kompleks dan bervariasi sehingga menuntut kemampuan daya jelajah sepanjang permainan. Untuk itu selain harus memiliki kebugaran fisik yang prima seorang pemain sepakbola selayaknya mempunyai kapasitas aerobik yang tinggi. Berkaitan dengan indikator ini "Pusat Ilmu Olahraga (PIO) KONI Pusat menetapkan standar minimal 60cc kemampuan aerobik maksimal untuk pemain sepakbola tim nasional." Dari standar kemampuan fisik

ini, kebanyakan klub sepakbola diduga tidak cukup mampu menerapkan gaya sepakbola kontemporer.

Baik fokus pertama, fokus kedua, maupun fokus ketiga hasil penelitian ini secara empiris telah menunjukkan bahwa faktor kemampuan VO<sub>2</sub>Max dan tingkat keterampilan pemain memiliki kaitan kausalitas dengan kondisi pemain dalam menampilkan gaya sepakbola kontemporer. Namun demikian, masih perlu dikaji lebih lanjut keterkaitan dengan faktor-faktor lain yang saling mempengaruhi. Dalam pembahasan di atas telah ditampilkan kemungkinan dan dugaan yang kuat terhadap adanya faktor lain yang bisa berpengaruh pada hasil penelitian ini, di antaranya adalah standar komparatif VO<sub>2</sub>Max, pemahaman pemain secara adaptif terhadap gaya sepakbola kontemporer dan kolektivitas bermain. Dari aspek metodologi riset, kemungkinan juga hasil penelitian ini dipengaruhi oleh metode analisis statistik dan instrumen yang digunakan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka sebagai kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Pemain Kotaraya FC yang memiliki kemampuan VO<sub>2</sub> Max yang Baik Sekali dan Baik tidak selalu memberikan dukungan kepada kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer, dan sebaliknya pemain dengan kemampuan VO<sub>2</sub> Max Cukup dan Sedang juga dapat menampilkan kemampuan

tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer.

- b. Pemain Kotaraya FC yang memiliki keterampilan yang Baik Sekali dan Baik tidak selalu memberikan dukungan kepada kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer, dan sebaliknya pemain dengan keterampilan Cukup, Sedang dan Kurang juga dapat menampilkan kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer.
- c. Pemain Kotaraya FC yang memiliki gabungan kemampuan VO<sub>2</sub> Max dan keterampilan yang Baik Sekali dan Baik tidak selalu memberikan dukungan kepada kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer, dan sebaliknya pemain dengan gabungan kemampuan VO<sub>2</sub>Max dan keterampilan Cukup, Sedang dan Kurang juga dapat menampilkan kemampuan tinggi dalam memainkan gaya bermain sepakbola kontemporer.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astrand, Per O., Rodahl, K., (1986). *Textbook of Work Physiology. Physiologicalbbases of Exercises. Third Edition*. New York: MacGraw-Hill BookCompany.
- Batty, Eric C., (1969). *Soccer Coaching the Modern Way*. London: Faber and Faber.
- ..... (1987). *Latihan Sepakbola: Metode Baru Pertahanan* (terjemahan). Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Cratty, Bryant J., (1973). *Teaching Motor Skill*. United States of America: Prentice Hall-International.



- Danim, S. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Penerbit Pustaka Setia.
- Derwall, Jupp, et al, (1996). *Petunjuk Praktis Sepakbola*. Diterbitkan oleh German Football Association, diterjemahkan dan diedit oleh Majalah Sportif.
- Echols, Jhon N., Shadily, Hasan., (1975). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia.
- Effendi, Hasyim., (1983). *Fisiologi Kerja dan Olahraga serta Peranan Tes kerja (exrcises test) untuk Diagnostik*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Fox, Edward L., *Sport Physiology, second Edition*. United State: CBS College Publishing.
- Fox, Edward L., Bowers, Richard W., Foss, Merle L., 1993. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*, fifth ed. Iowa: WCB Brown & Benchmark.
- Haddade, I., dan Tola, I., (1979). *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Ujung
- Pandang: *Proyek Penyusunan Diktat Tahun (1979/1980)*, IKIP Ujung Pandang.
- Harahap, FKN., (1974). *Kejuaraan Dunia Sepakbola antar Negara*. Bandung: Penerbit PT. Karya Nusantara.
- Jago, G., (1974). *Football Coaching for Play at All Level*. London: Stanley Paul.
- Jansen, PGJ., 1989. *Latihan Laktat Denyut Nadi (terjemahan oleh Pringgoatmojo dan Mutalib)*. Jakarta: Penerbit PT. Pustaka Utama Grafiti.
- Kent M, (1994). *The Oxford Dictionary of Sport Science and Medicine*. Oxford University Press.
- Kerlinger, Fred N., (1986). *Azas-azas Penelitian Behavior*. Joyakarta: Gajah Mada University Press.
- Key, Alex, Lionel Messi, Cesc Fabregas, Grand Pique. All forged in Barcelona's. *Hothouse of champion, Daily mail*, 27 Maret 2010. Di akses pada tanggal 13 Juli 2012.
- Malik, IFR. (2013). *Pengaruh Pendekatan Taktis terhadap Pemahaman Pola-pola Permainan Sepakbola pada Siswa SMP Negeri 1 Cilimus Kabupaten Kuningan*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Miles, Matthew B, Michael, Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Terjemahan Tjetjep R. Rohidi. Jakarta: UI Press.
- Mutalib, Peni., (1982). *Mengukur Kemampuan Fisik Pengolahraga Secara Sederhana*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Nugraha, R. (2013). *Profil Kemampuan Dayatahan (VO<sub>2</sub>Max) Tim Sepakbola Suratin dan Tim PORDA Sumedang*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rohim, A., (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: Penerbit CV. Aneka Ilmu.
- Salim Agus, 2007, *Buku Pintar Sepakbola, Seri Olahraga Untuk Pemula Cetakan 1*. Jembar Bandung.
- Sastropanoelar, S.,(1997). *Multistage Fitness Test sebagai Penaksir Kapasitas Aerobik Maksimal*. Makalah. Seminar Ilmiah Bidang Litbang KONI Pusat.
- Soekarman, R., (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Intidayu Press MCML XXXVII.
- Soetopo, A., 1986. *Suatu Analisa Mengenai Kapasitas Aerobik Maksimal Team Thomas Cup dan Uber Cup Indonesia*. Kumpulan Makalah Diskusi Ilmiah Berkala XXVI-XXXV PIO KONI Pusat.
- Suryabrata, Sumadi, (1982). *Perkembangan Individu*. Jakarta: CV. Rajawali
- Wade, A.,( 1978). *Coach Yourself Soccer*. Great Britain: Dixon & Stell Ltd., Cross Hills.
- Wilmore, Jack H., dan Costil, David R., (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. New York: Human Kinetics.