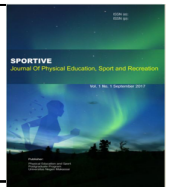
SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation
Volume 5 Nomor 1 Maret 2021
e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2595-4055
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik Pemaib Sepakbola FIK UNM.

Juhanis[1*], Sudirman[2], Hasmyati[3]

Keywords *:*
Exercise Methods, Holistic Approach, Aerobic Ability

Corespondensi Author
[1,2,3] Universitas Negeri Makassar,
juhanis@unm.ac.id
sudirmani@unm.ac.id
hasmyati@unm.ac.id

Article History
Received: tgl-bln-thn;
Reviewed: tgl-bln-thn;
Accepted: tgl-bln-thn;
Published: tgl-bln-thn

ABSTRACT
Aerobic Ability FIK UNM football players are still not maximal. This study aims to determine the effect of training methods through a holistic approach to increasing the aerobic ability of FIK UNM football players. This research is an experimental research, the research design used is "One Group Pretest-Posttest". The population of this study were all football players at FIK UNM and the sampling technique used purposive sampling, with a total sample of 20 football players at FIK UNM. The instrument used for data collection on aerobic ability in this study was the multistage test. The data analysis technique used the t test with a significant level of 5%. Based on the results of the research and discussion, the results of the analysis of the t test for the effect of the training method through a holistic approach to increasing the aerobic ability of FIK UNM football players obtained tcount (17.688)> ttable (1.83). Thus it can be concluded that there is an effect of training methods through a holistic approach that is positive and significant on the aerobic ability of FIK UNM football players. Based on the difference in the average results (mean difference) from the pretest and posttest, it can be seen that the percentage increase in the aerobic ability of FIK UNM football players is 15.66%.

ABSTRAK
Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM masih belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode □erobic melalui pendekatan □erobic□ terhadap peningkatan kemampuan □erobic pemain sepakbola FIK UNM. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah "One Group Pretest-Posttest". Populasi penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola FIK UNM dan teknik penarikan sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah sampel berjumlah 20 pemain sepakbola FIK UNM. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data kemampuan □erobic dalam penelitian ini adalah dengan tes multistage.. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.
Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil analisisi uji t pengruh metode □erobic melalui pendekatan □erobic□ terhadap peningkatan kemampuan □erobic pemain

sepakbola FIK UNM diperoleh nilai t_{hitung} (17,688) > t_{tabel} (1,83). Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh metode □erobic melalui pendekatan □erobic□ yang positif dan signifikan terhadap kemampuan □erobic Pemain sepakbola FIK UNM. Berdasarkan perbedaan hasil rata-rata (mean difference) dari pretest dan posttest maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan kemampuan □erobic pemain sepakbola FIK UNM sebesar 15,66 %.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat diminati dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Hampir setiap kota di Indonesia memiliki berbagai perkumpulan sepakbola. Mulai dari perkumpulan sepakbola anak-anak, hingga perkumpulan dewasa dan bahkan tidak sedikit perkumpulan sepakbola wanita. Ini dibuktikan dengan semakin banyaknya masyarakat yang melakukan permainan sepakbola baik anak muda, orang dewasa hingga orang tua. Selain itu, semakin banyaknya sekolah- sekolah atau klub-klub sepakbola yang banyak didirikan. Dengan semakin banyaknya sekolah atau klub-klub sepakbola yang didirikan maka cabang olahraga berkembang di seluruh pelosok negeri. Selain di lingkungan masyarakat, olahraga juga berkembang di lingkungan kampus atau perguruan tinggi. Di tiap-tiap perguruan tinggi umumnya mereka memiliki suatu wadah guna mengembangkan minat serta bakat para mahasiswanya yang biasa disebut Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas (BKMF). Dengan adanya BKMF tersebut tentunya akan menjadi sarana bagi para mahasiswa untuk mengasah kemampuan mereka serta dapat membawa nama baik perguruan tinggi tersebut ketika BKMF tersebut berhasil memenangkan suatu kejuaraan.

Universitas Negeri Makassar sebagai salah satu universitas yang memiliki jurusan keolahragaan memiliki kontribusi penting dalam memajukan dunia olahraga di Indonesia. Beberapa tim olahraga terbentuk dan terlatih secara terstruktur di UNM. Pembentukan tim ini sebagai wadah untuk menyalurkan hobi para mahasiswa, juga untuk menjaring bibit-bibit unggul di bidangnya yang dapat diarahkan dan dilatih lebih maksimal, sehingga menjadi atlet yang professional, dapat berlaga di berbagai kompetisi regional, nasional, bahkan sampai kompetisi internasional. Tim yang terbentuk di UNM adalah *Football Club* Universitas Negeri Makassar "FC UNM" untuk mengikuti kompetisi regional dan liga amatir dalam naungan PSSI. FC UNM dikelola oleh para pengurus BKMF Sepakbola UNM di bawah bimbingan pembina BKMF FIK UNM. Perekrutan dilakukan melalui seleksi pada penerimaan mahasiswa baru. Uniknya, tim ini tidak hanya diperuntukan bagi mahasiswa jurusan keolahragaan, tetapi bagi semua mahasiswa di berbagai jurusan. Hal ini bertujuan untuk menggali potensi-potensi mahasiswa yang mempunyai bakat di bidang sepakbola.

BKMF Sepakbola FIK UNM melakukan pelatihan secara rutin setiap Senin, Rabu dan Jumat. Dengan pelatihan secara rutin, diharapkan para anggota dapat lebih terlatih dan kondisi fisik selalu terpantau. Para anggota BKMF Sepakbola FIK UNM juga selalu mendapat pengarahan-pengarahan dari pelatih setiap sesi pelatihan. Hal ini bertujuan untuk selalu menyiapkan tim BKMF Sepakbola FIK UNM agar siap setiap saat ketika ada kompetisi. Pelatihan yang dilakukan secara kontinyu diharapkan juga mampu memberikan kontribusi positif bagi para anggota BKMF Sepakbola FIK UNM untuk meningkatkan kemampuan fisik para anggota tim. Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar BKMF Sepakbola FIK UNM dapat meningkatkan prestasi yang telah diukirnya.

Hasil wawancara para pemain sepakbola FIK UNM beberapa metode telah dilakukan pelatih untuk meningkatkan kemampuan aerobik, akan tetapi metode latihan yang diberikan membuat para pemain kejenuhan dan kemampuan aerobik pemain belum maksimal. Berdasarkan penelitian Yesa Okta Seneva (2018) rata-rata Vo2max pemain sepakbola FIK UNM 48 mmol. Menurut Mackanzie Brian (2005:16) untuk Vo2max pemain Sepakbola professional adalah 60-65 mmol. Hal tersebut kemampuan aerobik pemain sepakbola FIK UNM masih belum maksimal, perlu perubahan latihan dalam membina atlet BKMF Sepakbola FIK UNM untuk

meningkatkan aerobik dalam bermain sepakbola guna mencapai prestasi yang lebih baik.

Latihan holistik dimana latihan ini terintegrasi (saling berkaitan) menjadi kesatuan yang utuh antara fisik, teknik, taktik dan mental, dimana dalam setiap latihan sepakbola selalu tercipta situasi komunikasi, persepsi dan eksekusi gerakan (Danurwindo, 2014:7). Pendekatan holistik merupakan sepakbola yang harus di tingkatkan dan di latih dengan memainkannya. Pendekatan holistik atau menyeluruh pada sepakbola terasa lebih bagus untuk di terapkan. Di belahan dunia manapun sepakbola di mainkan dengan cara dan aturan sama. Di sepakbola hanya ada tiga momen, yaitu menyerang, bertahan dan transisi. Dalam ke tiga momen tersebut terdapat berbagai variasi aksi sepakbola seperti *passing, supporting, dribbling, pressing, marking* dll. Tentunya setiap aksi mengandung elemen teknik, taktik, dan fisik.

Jadi dari uraian di atas pendekatan holistik adalah metode latihan bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan. Maka pemain di tuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola, selain fisik juga bisa mengembangkan keterampilan teknik, taktik, maupun mental untuk mencapai prestasi maksimal.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM". Rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu: Adakah pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan aerobik tim BKMF sepakbola UNM?. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama pembina sepakbola Indonesia pada umumnya dan UNM khususnya.

Metode Latihan

Metode latihan pada dasarnya merupakan suatu cara yang digunakan seorang pelatih dalam pelaksanaan latihan agar latihan dapat berjalan dengan baik dan tujuan latihan dapat tercapai. Menurut Andi Suhendro (2007:3.53), "Metode latihan adalah suatu cara sistematis dan terencana, yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak, agar memiliki keterampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus". Berdasarkan pengertian metode latihan di atas bahwa, metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pembina atau pelatih yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet yang dilatih. Seorang pelatih harus mampu menerapkan metode latihan yang efektif, karena keberhasilan latihan dapat dipengaruhi oleh metode latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Hakekat Pendekatan Holistik

Menurut Husein Heriyanto (2003) paradigma holistik dapat diartikan sebagai suatu cara pandang yang menyeluruh dalam mempersepsi realitas. Berpandangan holistik artinya lebih memandang aspek keseluruhan daripada bagian-bagian, bercorak sistemik, terintegrasi, kompleks, dinamis, non-mekanik, dan non-linier.

Latihan holistik dimana latihan terintegrasi antara fisik teknik taktik dan mental, dimana dalam setiap latihan sepakbola selalu tercipta situasi komunikasi, persepsi dan eksekusi gerakan (Danurwindo, 2014:7). Pendekatan holistik dalam permainan sepakbola merupakan latihan sepakbola yang harus ditingkatkan dan dilatih dengan memainkannya. Pendekatan holistik atau menyeluruh pada sepakbola terasa lebih bagus untuk di terapkan. Di belahan dunia manapun sepakbola di mainkan dengan cara dan aturan sama. Di sepakbola hanya ada tiga momen, yaitu menyerang, bertahan dan transisi. Dalam ke tiga momen tersebut terdapat berbagai variasi aksi sepakbola seperti *passing, supporting, dribbling, pressing, marking* dan lain-lain. Tentunya setiap aksi mengandung elemen tektik, taktik, dan fisik.(Cuplikan Buku Raymond Verheijen. Tentang Football Conditioning: Ganesha Putera, 2014).

Jadi dari uraian di atas pendekatan holistik adalah metode latihan bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan. Maka pemain di tuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola, selain fisik juga bisa mengembangkan keterampilan teknik, taktik, maupun mental untuk mencapai prestasi maksimal.

Hakekat Daya Tahan (Daya Tahan

Kardiorespirasi)

Daya tahan dapat diartikan atau bermakna sama dengan kebugaran. Menurut Brian J Sharkey (2003: 74) kebugaran aerobik didefinisikan sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen, sebaiknya diukur dalam tes laboratorium yang disebut maksimal pemasukan oksigen (max). Semakin baik daya tahan kardiorespirasi seseorang, maka semakin lama dapat melakukan aktivitas aerobik. Menurut Alan C Lacy (2010: 135) menjelaskan definisi kebugaran kardiorespirasi (cardiorespiratory fitness) sebagai berikut: *Cardiorespiratory fitness relates to the ability of the circulatory and respiratory systems to simply oxygen during sustained physical activity. Cardiorespiratory fitness is also known as cardiovascular fitness, cardiovascular endurance, or aerobic fitness* (Alan C Lacy, 2010: 135). Sedangkan Menurut Sucipto (2000: 16) daya tahan aerobik adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan aerobik yang berlangsung lama. Aerobik merupakan istilah yang digunakan atas dasar sistem energi utama (*predominant energy system*) yang digunakan dalam suatu aktivitas fisik. Sumber energi utama bagi aerobik ini diperoleh dari sistem oksigen. Menurut Claude Bouchard, et all (2006: 135) menjelaskan definisi kebugaran kardiorespirasi (*cardiorespiratory fitness*) sebagai berikut: *Cardiorespiratory fitness is component of physical fitness that reflects the integrated function of the heart, lungs, vasculature, and skeletal muscle to deliver and use oxygen during dynamic physical activities* (Claude Bouchard, et all, 2006: 135).

Dari pernyataan di atas disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan daya tahan aerobik/kardiorespirasi ialah kapasitas kerja jantung peredaran darah paru- paru (pernafasan untuk menyelesaikan aktifitas). Pengukuran latihan aerobik atau daya tahan kardiorespirasi dapat dilakukan secara langsung. Pengukuran secara langsung dilakukan di laboratorium dengan menggunakan kantong Douglas atau alat lain. Pengukuran secara tidak langsung dilakukan di lapangan dengan bentuk tes fisik di antaranya dengan tes lari, tes Blep (*Multistage Fitness Test*), *Cooper Test*, lari 600 meter, lari 15 menit (*Balke*),dan *harvad step test*. Latihan seperti ini sangat berguna bagi tiap atlet khususnya atlet sepakbola.

Menurut Wissel dalam Tri Ani Hastuti (2007: 68) kesegaran aerobik mempunyai keuntungan atau manfaat dari segi kesehatan yaitu: (1) Meningkatnya daya tahan saat bekerja pada setiap usia, (2) mengurangi resiko obesitas dan masalah lain yang berhubungan dengan masalah obesitas, (3) mengurangi resiko penyakit jantung, (4) membantu dalam menangani strees dan depresi, (5) membuat banyak orang merasa hidup lebih baik secara fisik dan mental. Melihat pendapat tentang manfaat daya tahan aerobik, maka dapat dikatakan bahwa pembinaan terhadap komponen daya tahan aerobik akan memberikan manfaat terhadap komponen-komponen kebugaran jasmani yang lain.

Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3). Menurut Sukintaka (1992: 5) permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain diatas lapangan dan berusaha memasukkan bola sebanyakbanyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri yang diperlukan kerjasama dan tolong menolong di antara teman. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006: 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. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri atas sebelas pemain setiap regu, termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2x 45 menit.

Menurut Koger (2007:138) teknik dalam sepakbola adalah aksi yang digunakan agar pemain paham dan dapat berpartisipasi secara penuh di dalam pertandingan. Untuk memulai dalam proses latihan sepakbola sebaiknya dimulai dengan mengajari pemain berbagai keterampilan teknik dasar yang

diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul didalam pertandingan yang sebenarnya.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, menguasai keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah tingkat kemahiran yang dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola, semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, Artinya memerintahkan badan sendiri dan memerintah bola dengan kaki, dengan tungkai, dengan kepala, dengan badan kecuali dengan lengannya.

Kerangka Pikir

Sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing beranggotakan 11 pemain dan beberapa pemain cadangan. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan, untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan yang namanya latihan. Menurut Suharjana (2013: 38) latihan adalah memberikan penekanan fisik secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Untuk mencapai prestasi yang baik berbagai macam komponen latihan dilakukan dimulai dari latihan teknik, taktik, fisik, dan mental. Komponen latihan tersebut harus di latih secara teratur dan kontinyu dan tidak dapat hanya melakukan latihan pada satu komponen saja karena semua komponen tersebut berhubungan satu sama lain.

Latihan holistik dimana latihan ini terintegrasi (saling berkaitan) menjadi kesatuan yang utuh antara fisik, teknik, taktik dan mental, dimana dalam setiap latihan sepakbola selalu tercipta situasi komunikasi, persepsi dan eksekusi gerakan (Danurwindo, 2014:7). Pendekatan holistik merupakan sepakbola yang harus di tingkatkan dan di latih dengan memainkannya. Pendekatan holistik atau menyeluruh pada sepakbola terasa lebih bagus untuk di terapkan. Di belahan dunia manapun sepakbola di mainkan dengan cara dan aturan sama. Di sepakbola hanya ada tiga momen, yaitu menyerang, bertahan dan transisi. Dalam ke tiga momen tersebut terdapat berbagai variasi aksi sepakbola seperti passing, supporting, dribbling, pressing, marking dll. Tentunya setiap aksi mengandung elemen teknik, taktik, dan fisik. (Cuplikan Buku Raymond Verheijen. Tentang Football Conditioning: Ganesha Putera, 2014).

Sebuah metode latihan pendekatan holistik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan aerobik Tim BKMF Sepakbola FIK UNM karena latihan holistik ini terintegrasi (saling berkaitan) menjadi kesatuan yang utuh antara fisik teknik taktik dan mental, dimana dalam setiap latihan sepakbola selalu tercipta situasi komunikasi, persepsi dan eksekusi gerakan. Bentuk latihan ini menekankan pada sebuah bentuk permainan yang hampir sama dengan permainan sebenarnya dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari permainan sepakbola. Metode pendekatan holistik sangat membantu atlet bergerak terus menerus dengan situasi bermain sepakbola , sehingga kebugaran aerobik akan semakin meningkat agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang pemain bola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius.

Dalam pelatihan metode pendekatan holistik pemain bermain seperti pertandingan yang sesungguhnya, dimana dalam permainan pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, berkompetisi dengan lawan menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan. Maka pemain di tuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola sehingga kemampuan aerobik meningkat.

Hipotesis

Berdasarkan dari kajian teoritik dan kerangka berfikir di atas, maka dapat dikemukakan hipotesis sementara sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan aerobik pemain sepakbola FIK UNM.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Bambang Prasetyo (2012: 158) penelitian eksperimen adalah satu satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Hal senada dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang terdapat pada subyek penelitian. Dalam penelitian ini paling sedikit dapat dilakukan dalam satu kondisi yang dimanipulasi. Sementara kondisi yang lain dianggap konstan dan kemudian pengaruh perbedaan kondisi atau variabel tersebut dapat diukur.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan.

Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Penelitian ini akan membandingkan *pretest* dan *posttest* peningkatan kemampuan aerobik pemain sepakbola FIK UNM.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis variable yaitu variabel bebas (prediktor) dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan holistik dan variabel terikat adalah keemampuan aerobik. Populasi dari penelitian ini adalah pemain sepakbola FIK UNM yang masih aktif berlatih yaitu 40 mahasiswa dan jumlah sampel sebanyak 20 mahasiswa. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes *multistage*, data yang terkumpul adalah berupa banyaknya level dan *shuttle* yang didapat oleh responden selama lari bolak-balik. Data yang berupa tingkatan level dikonversikan dengan tabel penilaian VO2Max untuk mengetahui daya tahan umum (*general endurance*). Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan umum (*general endurance*), dalam penelitian ini adalah tes lari *multistage.* Tes lari *multistage* adalah tes dengan cara lari bolak-balik menempuh jarak 20 meter (Sukadiyanto, 2005: 49). Tes ini dibantu dengan CD ataupun *software multistage* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran aerobik. Peralatan lain yang mendukung yaitu CD atupun *software multistage*, pengeras suara, alat tulis, serta lintasan lari *multistage*.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas data. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS yaitu dengan membandingkan *mean* antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka Ho ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka Ha diterima. Taraf signifikan sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM

Hasil data Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM dalam penelitian ini di ukur dengan tes *multistage*. Statistik Hasil penelitian Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Statistik data Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM

Keterangan	**Pretest**	**Posttest**
Mean	43,4095	50,2080
Median	43,7000	49,9000
Mode	41,45[a]	46,80[a]
Std. Deviation	4,01800	3,36667
Minimum	36,40	44,85
Maximum	49,90	55,40

Hasil Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM apabila dideskripsikan dalam bentuk kategori dapat dilihat lada tabel dibawah.

Tabel 2. Deskripsi Hasil Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM

Kategori	**Interval**	**Pretest**		**Posttest**	
		F	**%**	**F**	**%**
Excellent	>60	0	0	0	0
Good	52-60	0	0	7	35
Above average	47-51	6	30	9	45
Average	42-46	6	30	4	20
Below average	37-41	6	30	0	0
Poor	30-36	2	10	0	0
Verry poor	<30	0	0	0	0
Jumlah		**20**	**100**	**20**	**100**

Nilai rata-rata Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM *pretest* sebesar 43,41, dan rata-rata *posttest* sebesar 50,21. Untuk mengetahui besarnya peningkatan Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

Peningkatan Persentase = *mean different/ mean pretest* X 100%

= 6,8/43,41 x 100%
Peningkatan Persentase = 15,66 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh ada peningkatan Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM diperoleh sebesar 15,66 %.

2. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika p > 0,05 (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika p < 0,05 (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel		**Z**	**P**	**Sig**	**Ket**
Kemampuan Aerobik Pemain Sepakbola	Pretest	0,571	0,900	0,05	**Normal**
	Posttest	0,642	0,804	0,05	**Normal**

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data kemampuan aerobik Pemain sepakbola FIK UNM diperoleh p > 0,05, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Homogenitas jika F hitung < F tabel test dinyatakan homogen, jika F hitung > F tabel test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test	**df**	**F_{tabel}**	**F*hit***	***P***	**Ket**
Kemampuan Aerobik Pemain sepakbola	1:38	4,41	3,394	0,063	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data diketahui data pada kelompok ekperimen diperoleh nilai F hitung (3,394) < F tabel (4,41), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test)* pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Pretest – posttest	**Df**	**t_{tabel}**	**t_{hitung}**	**P**	**Sig**
Kemampuan Aerobik Pemain Sepakbola	19	**1,83**	17,688	**0,000**	**0,05**

Berdasarkan hasil analisisi uji t pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan aerobik, diperoleh nilai t_{hitung} (17,688) > t_{tabel} (1,83), dan nilai *p* (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel}. Dengan demikian **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak, dengan demikian hipotesisnya berbUNMi "ada pengaruh metode latihan yang signifikan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan Aerobik Pemain sepakbola FIK UNM".

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai t hitung (17,688) > t tabel (1,83), dan nilai *p* (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut diartikan ada pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan aerobik pemain sepakbola FIK UNM. Artinya latihan melalui pendekatan holistik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan aerobik tim BKMF Sepakbola UNM. Dari data *pretest* memiliki rerata 43,4 ml/kg/min, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 50,2 ml/kg/min dan ada peningkatan kemampuan aerobik pemain sepakbola FIK UNM diperoleh sebesar 15,66 %.

Dalam permainan sepakbola kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau

VO2 Max yang tinggi sangat diprioritaskan. Untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang para pemain tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO2 Max. Tinggi rendahnya VO2 Max para pemain sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran jasmani pemain. Menurut Sukadiyanto (2011: 240) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nilai VO2 Max dapat disebutkan sebagai berikut: 1) Usia, 2) Jenis kelamin, 3) Suhu, 4) Keadaan latihan. Semakin baik kualitas faktor-faktor tersebut maka semakin baik dan tinggi pula tingkat VO2Max seorang pemain, sehingga tingkat daya tahannya juga baik yang pada akhirnya pemain memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang tinggi pula.

Untuk memiliki daya tahan yang baik maka pemain tidak serta hanya berlatih dan bermain sepakbola dengan sewajarnya saja. Akan tetapi pemain perlu memiliki program latihan yang pasti dan memiliki fungsi yang baik untuk meningkatkan daya tahan. Kegiatan yang dilakukan perlu memiliki kontrol yang baik dan mampu meningkatkan daya tahan secara signifikan agar latihan mencapai tujuannya.

Latihan melalui pendekatan holistik ini memenuhi kebutuhan mempertajam keterampilan teknik, pengamatan dan pengertian taktis permainan, serta juga sekaligus meningkatkan daya tahan pemain. Dengan metode latihan melalui pendekatan holistik pemain secara fisik aktif dalam bergerak, berlari mengejar bola, berlari membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, dan menghadang pergerakan lawan. Maka pemain di tuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola, selain fisik juga bisa mengembangkan keterampilan teknik, taktik, maupun mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh hasil analisisi uji t pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan aerobik pemain sepakbola FIK UNM diperoleh nilai t hitung (17,688) > t tabel (1,83), dan ada peningkatan kemampuan aerobik pemain sepakbola FIK UNM diperoleh sebesar 15,66 %. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik yang positif dan signifikan terhadap kemampuan aerobik pemain sepakbola FIK UNM.

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: 1) Bagi pemain yang masih mempunyai kemampuan aerobik yang rendah dapat ditingkatkan dengan metode latihan melalui pendekatan Holistik. 2) Bagi pelatih metode latihan melalui pendekatan holistik dapat digunakan sebagai model latihan dalam meningkatkan *VO2max.*

DAFTAR RUJUKAN

Alan C Lacy. (2010). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Edition 6th . San Fransisco: Pearson Education, Inc.

Bompa.O, Tudor. (1994) *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.

Cuplikan Buku Raymond Verheijen. *Tentang Football Conditioning*: Ganesha Putera, 2014

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNM.

Fox L, Bowel RW, and Foss Mc. (1993). *The Physiological Basis For Exercise on Sport*: Brown and Bench mark Publisher.

Giffort Clive. (2002). *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.

Harsono. (1998). *Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumo.

Heriyanto Husain, 2003. *Paradigma Holistik: Dialog Filsafat, Sains, dan Kehidupan.* Menurut Shadra dan Whitehead. Bandung: Mizan Media Utama.

Khoirur Roziqin, Widodo (2013). *Pengaruh Model Latihan Fisik Menggunakan Bola Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun. Journal Kesehatan Olahraga* Vol 1. No 3. Hlm 53-56.

Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Makassar

Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola.* Edisi ke- 2, Cetakan ke 5. Jakarta: PT. Raja Persada.

M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Nafis Ali Khasan, Tri Rustiadi, Mohamad Annas.(2012). *Korelasi Denyut Nadi Istirahat dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Kapasitas Aerobik*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and*

Recreation. No 1. Vol 4. Hlm 162- 164.
Robert Koger (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: Saka Mitra Kompetensi.
Soeharno HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur penilaian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani.* Yogyakarta: Jogja Global Media.
Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin.(1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.