

**PENGARUH METODE LATIHAN MELALUI PENDEKATAN HOLISTIK
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AEROBIK PEMAIN
UKM SEPAKBOLA UNY**

E-Journal

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**



Oleh:

M Rudi Purnomo
15602241007

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Jurnal dengan Judul

**PENGARUH METODE LATIHAN MELALUI PENDEKATAN HOLISTIK
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AEROBIK PEMAIN UKM
SEPAKBOLA UNY**

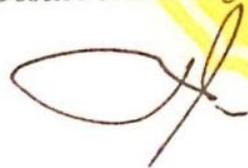
Disusun Oleh:

M Rudi Purnomo
NIM 15602241007

Telah disetujui oleh dosen pembimbing dan reviewer

Yogyakarta, 22 Juli 2019

Dosen Pembimbing



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010 1988121001

Reviewer



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

PENGARUH METODE LATIHAN MELALUI PENDEKATAN HOLISTIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AEROBIK PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNY

THE INFLUENCE OF EXERCISE METHOD THROUGH A HOLISTIC APPROACH TOWARDS IMPROVEMENT OF THE AEROBIC PERFORMERS ABILITY ON FOOTBALL STUDENT ACTIVITY UNIT OF UNY

Oleh : M Rudi Purnomo, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Email : Rudipurnomo101@gmail.com

Abstrak

Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY masih belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan aerobik pemain UKM Sepakbola UNY. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen *purposive sampling* dengan kriteria sampel tertentu. Desain penelitian yang digunakan adalah "*One Group Pretest-Posttest*". Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data kemampuan aerobik dalam penelitian ini adalah dengan tes *multistage*. Subjek penelitian ini adalah pemain UKM Sepakbola UNY sebanyak 20 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil analisis uji t pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan aerobik pemain UKM Sepakbola UNY diperoleh nilai $t_{hitung} (17,688) > t_{tabel} (1,83)$. Dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik yang positif dan signifikan terhadap kemampuan aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY. Berdasarkan perbedaan hasil rata-rata (*mean difference*) dari *pretest* dan *posttest* maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan kemampuan aerobik pemain UKM Sepakbola UNY sebesar 15,66 %.

Kata kunci: *Pengaruh, Pendekatan Holistik, Kemampuan Aerobik*

Abstract

*The aerobics ability of football players from student activity unit of UNY still not optimally. This research aims to know the influence of exercise method through a holistic approach towards improvement of the aerobic performance ability. The method of this experiment research are; purposive sampling experiment research with certain sample criteria. The design of this research uses "One Group Pretest-Posttest" and also using multistage tests as an instrument for the collection of aerobic ability data. The subject of this research is football players from student activity unit of UNY as many as 20 players. Data analysis techniques using 't' test with a significant level of 5%. Based on the results of research and discussion, the 't' test results affecting the exercise method through a holistic approach to the enhancement of the player's aerobic ability. Acquired value $t_{hitung} (17,688) > t_{tabel} (1,83)$. Through this research can be concluded, there is a positive and significant influence on the player's aerobic ability through a holistic approach. Based on the difference in average results (*mean difference*) of *pretests* and *posttest*, it can be known the increase of the aerobic capability of football players from student activity unit of UNY about 15.66%.*

Keywords: *influence, holistic approach, aerobic ability*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola pada saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 90 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan yang ditampilkan oleh seorang pemain sepakbola. Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford, 2002: 11). Kerjasama antar pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Inti dari permainan ini adalah berusaha menguasai bola dan mencetak gol ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar tidak kebobolan.

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 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.

Menurut Soeharno (1985: 43) pengertian teknik dasar adalah proses gerak dimana dalam melakukannya menempatkan fundamen gerak yang dilakukan dengan kondisi yang sederhana dan mudah. 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 sepak bola, Artinya

memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kaki, dengan tungkai, dengan kepala, dengan badan kecuali dengan lengannya.

Menurut Suharno (1993) menambahkan bahwa taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik selalu berubah-ubah disesuaikan dengan lawan yang dihadapi dan kemampuan timnya. Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996) taktik adalah kecakapan rohaniah atau kecakapan berfikir dalam melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai kemenangan. Taktik adalah cara bermain yang dipilih oleh tim dalam pertandingan, dan juga rencananya untuk memenangkan pertandingan (Clive Gifford, 2007: 38).

Taktik merupakan kegiatan yang dilandasi akal budi manusia atau kejiwaan manusia, taktik juga dapat disebut siasat. Persoalan taktik harus dipecahkan oleh suatu kesebelasan sebagai keseluruhan dan oleh setiap pemain secara perorangan. Berhasilnya setiap pemain dalam memecahkan persoalan taktik akan menambah berhasilnya situasi untuk memecahkan rencana taktik dari kesebelasan itu secara keseluruhan (Sukintaka, 1983:111)

Dari pernyataan diatas, Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk

memenangkan suatu pertandingan secara sportif.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 65) fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik (Harsono, 1988: 153). Menurut Mochamad Sajoto (1998: 8), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus berkembang.

Menurut pengertian di atas kondisi fisik dapat di simpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan segala aktivitas fisik dan merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

Menurut Drever (1971) *mind* atau mental adalah keseluruhan struktur dan

proses-proses kejiwaan, baik yang disadari maupun tidak disadari, dari bagian dalam *psyche* yang terorganisasi. Unestahl (1988) mengemukakan batasan mengenai *mental training is a systematic and long-term training to develop and learn to control: (1) behavior, (2) Performance, (3) emotion and moodstate, and (4) bodily processes*. Batasan pengertian mental training yang diajukan Unestahl tersebut menegaskan bahwa *mental training* mempunyai dampak langsung terhadap tingkahlaku, kinerja, emosi dan suasana hati, serta proses-proses jasmaniah.

Porter dan Foster (1986) menjelaskan latihan mental secara lebih rinci yakni belajar, latihan dan penerapan mental serta keterampilan psikologis, melalui: (1) penentuan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, (2) merubah pola berfikir dan persepsi negatif kearah berfikir positif serta system kepercayaan, (3) menulis persyaratan-persyaratan diri yang positif tentang dan dalam mendukung penampilan, (4) rekreasi yang progresif, (5) visualisasi dan imagery dalam nomor olahraga, (6) konsentrasi dan pemusatan dan (7) kekebalan/daya tahan mental dari cedera dan rasa sakit.

Dari beberapa rumusan-rumusan pengertian tersebut di atas bahwa secara garis besar latihan mental adalah: metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptualisasi, visualisasi, imagery, ide dan sebagainya dan yang bersifat tidak tampak.

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 mahasiswa nya yang biasa disebut Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Dengan adanya UKM tersebut tentunya akan menjadi sarana bagi para mahasiswa untuk mengasah kemampuan mereka serta dapat membawa nama baik perguruan tinggi tersebut ketika UKM tersebut berhasil memenangkan suatu kejuaraan.

Universitas Negeri Yogyakarta 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 UNY. 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 profesional, dapat berlaga di berbagai kompetisi regional, nasional, bahkan sampai kompetisi internasional. Tim yang terbentuk di UNY adalah Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta "PS UNY" liga regional dan *Football Club* Universitas Negeri Yogyakarta "FC UNY" liga amatir dalam naungan PSSI yaitu LIGA 3. Tim PS UNY dan FC UNY dikelola oleh para pengurus UKM Sepakbola UNY di bawah bimbingan pembina UKM. Perekrutan dilakukan melalui seleksi pada penerimaan mahasiswa baru. Unikinya, 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.

UKM Sepakbola UNY 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 UKM Sepakbola UNY juga selalu mendapat pengarahan-pengarahan dari pelatih setiap sesi pelatihan. Hal ini bertujuan untuk selalu menyiapkan tim UKM Sepakbola UNY agar siap setiap saat ketika ada kompetisi.

Pelatihan yang dilakukan secara kontinyu diharapkan juga mampu memberikan kontribusi positif bagi para anggota UKM Sepakbola UNY untuk meningkatkan kemampuan fisik para anggota tim. Oleh karena itu, dibutuhkan persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung agar UKM Sepakbola UNY dapat meningkatkan prestasi yang telah diukirnya.

Hasil wawancara para pemain UKM Sepakbola UNY 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 UKM Sepakbola UNY 48 mmol. Menurut Mackenzie Brian (2005:16) untuk Vo2max pemain Sepakbola profesional adalah 60-65 mmol. Hal tersebut kemampuan aerobik pemain UKM Sepakbola UNY masih belum maksimal, perlu perubahan latihan dalam membina atlet UKM Sepakbola UNY 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 sepak bola yang harus di tingkatkan dan di latih dengan memainkannya. Pendekatan holistik atau menyeluruh pada sepak bola terasa lebih bagus untuk di terapkan. Di belahan dunia manapun sepak bola di mainkan dengan cara dan aturan sama. Di sepak bola hanya ada tiga momen, yaitu menyerang, bertahan dan transisi. Dalam ke tiga momen tersebut terdapat berbagai variasi aksi sepak bola 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).

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 UKM Sepakbola UNY”. Penelitian ini

diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama pembina sepakbola Indonesia pada umumnya dan UNY khususnya.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

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 UKM Sepakbola UNY.

A1 → T → A2

Gambar 1. Desain Penelitian

A1 : Tes awal Multistage (*Pretest*)

T : Perlakuan Pendekatan Holistik

A2 : Tes akhir Multistage (*Posttest*)

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion UNY. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 25 Februari-25 April 2019.

Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah pemain UKM Sepakbola UNY yang masih aktif berlatih yaitu 40 mahasiswa. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2007: 68). Adapun pertimbangan *sampling* tersebut adalah: (1) Pemain UKM Sepakbola UNY yang termasuk dalam PS. UNY dan FC UNY, (2) Pemain UKM Sepakbola UNY yang sudah berlatih minimal enam bulan, (3) Pemain yang aktif dan bersedia mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir. Dari jumlah sampel 20 orang yang diambil sesuai dengan kriteria di atas.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2007: 98) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2006:

139). 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).

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*).

Teknik Analisis Data

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.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas sampel atau menguji normal tidaknya sampel, tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS. Kaidah normalitas jika $\text{sig} < 0.05$ maka

sebaran data dinyatakan tidak normal, jika $\text{sig} > 0.05$ maka sebaran data dinyatakan normal.

b. Uji Homogenitas

Selain pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama dengan menggunakan bantuan program SPSS. Homogenitas jika $p > 0.05$, maka data dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

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 H_0 ditolak, jika *t* hitung lebih besar dari *t* tabel maka H_a diterima. Taraf signifikan sebesar 0,05.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh metode latihan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan aerobik pemain UKM Sepakbola UNY. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2019 dan *posttest* tanggal 03 April 2019. Hasil Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY masing-masing data tersebut dilihat pada tabel berikut:

1. Data Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY

Hasil data Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY dalam penelitian ini di ukur dengan tes *multistage*. Statistik Hasil penelitian Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Statistik data Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY

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

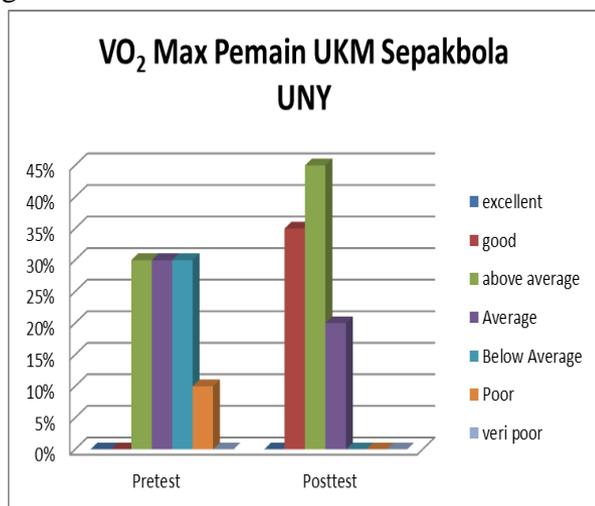
Hasil Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY apabila dideskripsikan dalam bentuk kategori dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 2. Deskripsi Hasil Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
<i>Excellent</i>	>60	0	0	0	0
<i>Good</i>	52-60	0	0	7	35
<i>Above average</i>	47-51	6	30	9	45

<i>age</i>					
<i>Average</i>	42-46	6	30	4	20
<i>Below average</i>	37-41	6	30	0	0
<i>Poor</i>	30-36	2	10	0	0
<i>Very poor</i>	<30	0	0	0	0
Jumlah		20	100	20	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Data Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY

Nilai rata-rata Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY *pretest* sebesar 43,41, dan rata-rata *posttest* sebesar 50,21.

Untuk mengetahui besarnya peningkatan Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{6,8}{43,41} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 15,66 \%$$

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh ada peningkatan Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY 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 5 %	Keterangan
Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY	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 UKM Sepakbola UNY 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 hitung	P	Keterangan

Kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY	1:38	4,41	3,394	0,063	Homogen
--	------	------	-------	-------	---------

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data diketahui data pada kelompok eksperimen 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	Tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Kemampuan Aerobik Pemain	19	1,83	17,688	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis 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 **H_a**: diterima dan **H₀**: ditolak, dengan demikian hipotesisnya berbunyi “ada pengaruh metode latihan yang signifikan melalui pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan Aerobik Pemain UKM Sepakbola UNY”.

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 UKM Sepakbola UNY. Artinya latihan melalui pendekatan holistik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan aerobik tim UKM Sepakbola UNY. 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 UKM Sepakbola UNY diperoleh sebesar 15,66 %.

Dalam permainan sepakbola kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO2Max 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 diuntut untuk selalu bergerak dengan situasi bermain sepakbola, selain fisik juga bisa mengembangkan keterampilan teknik, taktik, maupun mental.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

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

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian 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 VO_{2max}
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Prasetyo. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Cuplikan Buku Raymond Verheijen. *Tentang Football Conditioning*: Ganesha Putera, 2014
- Danurwindo, Putera Ganesha dan Sidik Barry. 2014. "Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia" Jakarta : Menara Mandiri.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Giffort Clive. (2002). *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Porter, kay dan J Judy Foster. 1986. *The Mental Athlete*. New York: Ballantina Books.
- Robert Koger (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: Saka Mitra Kompetensi.
- Soeharno HP. (1985). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur penilaian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.

Sukintaka, (1983). *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Unesthal.1988. *Systematic Training Of Mental Skill in Sport and Life*. Delivered at The Seoul Olympic Scientific congress.

Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin.(1996). *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.