

**PENGARUH VO_{2MAX} , KECEPATAN REAKSI, DAN KONSENTRASI BERPIKIR
TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKBOLA ATLET NABIL FC PEKANBARU**

TESIS



Oleh:

**DEDI HERU WIJAYA
16199017/2016**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

ABSTRAK

Dedi Heru Wijaya (2019) : PENGARUH VO_{2MAX} , KECEPATAN REAKSI, DAN KONSENTRASI BERFIKIR TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKBOLA ATLET NABIL FC PEKANBARU

Dalam proses mencapai keterampilan sepak bola, atlet Nabil FC pekanbaru. Masalah yang muncul atlet mengalami penurunan kondisi fisik, serta gangguan psikologis, karena kondisi fisik pemain mulai menurun dan sering salah dalam mengambil keputusan, sehingga menimbulkan kekacauan dalam permainan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan analisis jalur, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh secara langsung dan tidak langsung VO_{2max} , kecepatan reaksi dan konsentrasi berfikir terhadap keterampilan sepak bola atlet dari Nabil FC Pekanbaru. Populasi penelitian ini adalah 50 atlet Nabil FC Pekanbaru, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* di mana populasi di jadikan sampel berjumlah 22 orang atlet yang mengikuti kompetisi liga tiga tingkat Provinsi Riau. Data dikumpulkan dengan menggunakan *Bleep Test* untuk mengukur VO_{2Max} , *Wall Body Reaction* untuk mengukur kecepatan reaksi dan *Concentration exercise* untuk mengukur konsentrasi, serta *crew soccer test* untuk mengukur tes keterampilan sepakbola altet Nabil FC Pekanbaru, selanjutnya data dianalisis menggunakan *path analysis*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai koefisien jalur signifikan dan linier, di mana besarnya pengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung adalah sebagai berikut: 1). Ada pengaruh langsung VO_{2max} terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru, yaitu 15,29%. 2). Ada pengaruh langsung kecepatan reaksi terhadap keterampilan sepak bola atlet Nabil FC Pekanbaru, yaitu 14,36%. 3). Ada pengaruh langsung konsentrasi terhadap keterampilan sepak bola atlet Nabil FC Pekanbaru, yaitu 6,50%. 4). Ada pengaruh tidak langsung dari VO_{2max} melalui konsentrasi berfikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru adalah 12,20%. 5). Ada pengaruh tidak langsung dari kecepatan reaksi melalui konsentrasi berfikir pada keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru, yaitu 22,37%.

Kata kunci : VO_{2max} , Kecepatan Reaksi, Konsentrasi Berpikir dan keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.

ABSTRACT

Dedi Heru Wijaya (2019) : EFFECT OF VO_{2MAX} , SPEED OF REACTION, AND THINKING CONCENTRATION ON FOOTBALL SKILLS OF NABIL ATLET FC PEKANBARU

In the process of achieving football skills, athlete Nabil FC pekanbaru. The problems that arise athletes experience a decrease in physical condition, as well as psychological disruption, because the physical condition of the player begins to decline and is often wrong in making decisions, giving rise to chaos in the game. This type of research is quantitative research with the path analysis approach, the purpose of this study is to determine the effect both directly and indirectly of the soccer skills of athletes from Nabil FC Pekanbaru, the population in this study were 50 Nabil FC Pekanbaru athletes, sampling techniques using techniques Purposive sampling where the population was sampled with 22 registered athletes participating in the three level League competition in Riau Province. Data was collected by direct field practice, Bleep Test to measure VO_{2max} , a whole body reaction to measure reaction speed and grid concentration exercise to measure concentration.

The results of data analysis indicate that the path coefficient value is significant and linear, where the magnitude of the influence both directly and indirectly is as follows: 1). There is a direct influence of VO_{2max} on football skills of Nabil FC Pekanbaru athletes, which is 15.29%. 2). There is a direct influence on the speed of reaction to the football skills of Nabil FC Pekanbaru athletes, which is 14.36%. 3). There is a direct effect of concentration thinking on the soccer skills of Nabil FC Pekanbaru athletes, which is 6.50%. 4). There is an indirect effect of VO_{2max} through concentration thinking that the football skills of Nabil FC Pekanbaru athletes are 12.20%. 5). There is an indirect effect of reaction speed through concentration thinking on the soccer skills of Nabil FC Pekanbaru athletes, which is 22.37%.

Keywords : VO_{2max} , Reaction Speed, Thinking Concentration and football skills of Nabil FC Pekanbaru athletes.

Mahasiswa : Dedi Heru Wijaya
NIM : 16199017

Tanggal

Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

14/2-2019

Dr.Arsil, M.Pd
NIP. 1960031 7198602 1 002

18/2-2019



Dr. Zulfendi, M. Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

Jo Man

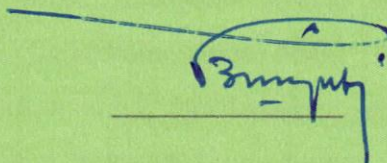
Dr. Bafirman, HB, M.Kes., AIFO
NIM. 19591104 198510 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
----	------	--------------

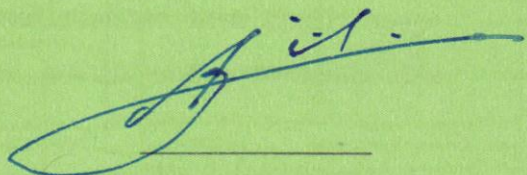
1. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO
NIP. 19500521 197903 1 001

(Ketua)



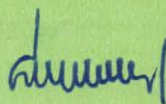
2. Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

(Sekretaris)



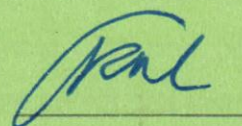
3. Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 19580816 198603 1 004

(Anggota)



4. Dr. Erizal N, M.Pd
NIP. 19590324 198503 1 003

(Anggota)



Mahasiswa	: DEDI HERU WIJAYA
NIM	: 16199017
Tanggal Ujian	: 7 Februari 2019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa.

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Keterampilan Sepakbola Atlet Nabil FC Pekanbaru (Studi Path Analisis Pengaruh $VO_2\text{Max}$, Kecepatan Reaksi dan Konsentrasi Berpikir terhadap Keterampilan Sepakbola Atlet Nabil FC Pekanbaru) adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2019

Saya menyatakan,



Dedi Heru Wijaya
NIM 16199017

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul **“Pengaruh VO₂Max, Kecepatan Reaksi, dan Konsentrasi Berfikir Terhadap Keterampilan Sepakbola Atlet Nabil FC Pekanbaru”**. Tujuan Penulisan tesis adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga Program PascaSarjana (PPs) Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik yang baik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tesis ini. Dalam pembuatan tesis, penulis banyak mendapatkan bantuan, masukan dan bimbingan dari pembimbing dan penguji. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO. Selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis.
2. Dr. Arsil, M.Pd. Selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis.
3. Prof. Dr. Gusril, M.Pd. Selaku Penguji, sebagai kontributor pertama. Dr. Erizal N, M.Pd. Selaku penguji, sebagai kontributor kedua, yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.
4. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO sebagai koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang.
5. Dr. Zalfendi. M.Kes., AIFO Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis.

6. Prof. Ganefri, M.Pd., Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
7. Pimpinan dan seluruh staf pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan arahan, masukan, bantuan dan dukungan emosional selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Kepada ayahanda Edi Gunardi, S.Pd dan Ibunda Delmiati, S.Pd, yang telah memberikan doa serta semangat juang dan tak henti memberikan motivasi, dukungan maupun nasehat selama penyusunan tesis.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Februari 2019

Dedi Heru Wijaya

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. Kajian Teoritik	14
1. Pengertian Sepakbola	14
2. Volume Oksigen Maksimal.....	19
3. Kecepatan Reaksi	28
4. Konsentrasi Berpikir	31
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Konseptual	38
D. Hipotesis Penelitian	42

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Metode dan Desain Penelitian	43
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel	44
D. Instrument Penelitian	45
E. Teknik Analisis Data.....	54
F. Hipotesis Statistika.....	58
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 61
A. Deskripsi Data.....	61
B. Pengujian Persyaratan Analisis	65
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	70
D. Pembahasan Penelitian.....	75
E. Keterbatasan Penelitian.....	84
 BAB V KESIMPULAN	 85
A. Kesimpulan	85
B. Implikasi	85
C. Saran	89
 DAFTAR RUJUKAN	 91
LAMPIRAN.....	95
SURAT PENELITIAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi kesegaran fungsi kardiovaskuler VO ₂ Max	
Untuk <i>testee</i> putra	47
2. Norma Penilaian Kecepatan Reaksi.....	49
3. <i>Concentration Exercise</i>	50
4. Norma penilaian konsentrasi berpikir.....	51
5. Validitas dan reliabilitas item tes.....	54
6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Sepakbola (Y).....	61
7. Distribusi Frekuensi VO _{2max}	62
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi (X ₂).....	63
9. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Berpikir (X ₃).....	65
10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	66
11. Hasil Uji Linearitas.....	69
12. Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Model Analisis Jalur Pengaruh Antar Variabel Penelitian Bentuk Mediated Path Mode	44
2. Grafik Histogram Keterampilan Sepakbola.....	62
3. Grafik Histogram VO_{2max}	63
4. Grafik Histogram Kecepatan Reaksi	64
5. Grafik Histogram Konsentrasi Berpikir.....	65
6. Analisis jalur antar variabel	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian	95
2. Deskripsi <i>Raw</i> Data seluruh variabel.....	107
3. Distribusi Frekuensi Variabel	108
4. Histrogram Variabel	112
5. Uji Normalitas	115
6. Homogenitas	128
7. Regression.....	137
8. Daftar Tabel Statistik.....	142
9. Dokumentasi	144

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dalam kehidupan sehari-hari adalah kegiatan yang cukup menyenangkan untuk dilakukan oleh sejumlah kalangan. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari. Hampir dipastikan masyarakat dunia mengenal olahraga sepakbola. Hanya sebagian tidak menggemari atau memainkannya, minimal mereka mengetahui keberadaan olahraga ini. Jadi, sepakbola adalah olahraga yang paling populer. Semua kalangan baik muda maupun tua tanpa membedakan laki-laki dan perempuan menggemari olahraga ini.

Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan. Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Tanpa membedakan hak, status sosial, dan derajat di masyarakat olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat, saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lainnya. Salah satu olahraga yang sangat digemari rakyat Indonesia adalah sepakbola. Keberadaan sepakbola mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui latihan pada sekolah dan klub-klub sepakbola.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua gemar bermain sepakbola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola.

Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang maksimal, untuk membentuk pembinaan harus dimulai dari usia dini dan berkelanjutan agar dapat meraih prestasi yang maksimal pula. Sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional BAB VII pasal 27 ayat 4 dan 5 yang menyatakan bahwa :

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahragayang bersifat nasional dan daerah, dan penyelenggaraan kompetisi secaraberjenjang dan berkelanjutan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa Undang Undang No. 3 tahun 2005 berarti pemerintahan untuk membina dan mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia. Pembinaan yang dilakukan pemerintah telah dilaksanakan mulai dari tahap pengenalan serta pengembangan bakat pada atlet muda yang potensial. Selanjutnya pemerintah juga mengadakan kompetisi sebagai proses

untuk melahirkan bibit-bibit muda dengan memberdayakan perkumpulan olahraga pada tingkat daerah dan Nasional.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan secara beregu yang terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah/gelandang, dan pemain depan. Permainan sepakbola bertujuan untuk kebugaran jasmani yang didalam permainan sepakbola tersebut menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan untuk meraih kemenangan dalam suatu pertandingan. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan koordinasi dan komunikasi antar atlet untuk menjalin kerjasama yang baik dalam suatu pertandingan. Selain itu atlet juga harus memiliki keterampilan teknik dasar yang baik pula, seperti kemampuan mengumpan, menggiring, menahan bola, dan menyundul bola.

Pada pergelaran kompetisi dunia saat ini negara-negara benua Eropa lebih mendominasi, seperti Jerman yang menjuarai kejuaraan piala dunia tahun 2014 silam mengalahkan Argentina dengan skor 1-0 dan pada piala dunia tahun 2018 negara Prancis yang menjadi pemenang setelah berhasil mengalahkan Kroasia dengan skor 4-2. Negara-negara Eropa dewasa ini menjadi kiblatnya sepakbola dunia, khususnya Spanyol, Inggris, Portugal, Belgia, Kroasia, Prancis dan Jerman. Negara-negara tersebut telah berhasil mengembangkan potensi-potensi anak-anak usia dini melalui akademi-akademi yang di bagi kedalam klasifikasi usia yang berkelanjutan. Seperti Negara Spanyol yang berkembang pesat dalam dunia sepakbola dunia dan menjadi acuan bagi negara-negara dunia melalui klub-klub sepakbola yang ada di negara tersebut seperti Real Madrid yang memiliki prestasi di kancah benua Eropa dan dunia, sehingga klub tersebut memiliki penggemar di

semua negara. Dengan keterampilan sepakbola, tingkat VO_{2max} , kecepatan reaksi, dan konsentrasi yang dimiliki oleh setiap atlet pada tingkat yang baik maka tim dapat menghasilkan permainan yang bagus dan meraih kemenangan di setiap pertandingan yang dijalaninya.

Di Indonesia dewasa ini mulai mengembangkan potensi bermain sejak usia dini dengan menggunakan klasifikasi usia, melalui sekolah sepakbola yang tersebar di tingkat daerah dan kota seluruh Indonesia. Tidak ketinggalan kota Pekanbaru yang memiliki sekolah-sekolah sepakbola dan klub-klub sepakbola yang tersebar di setiap pelosok kota Pekanbaru. Diantaranya klub sepakbola Nabil FC yang menjadi wadah dalam pengembangan bakat-bakat pada usia 19 tahun keatas.

Untuk memanfaatkan potensi yang besar dari sepakbola, PSSI telah merumuskan filosofi Sepak Bola Indonesia (FILANESIA) yang di tuangkan dalam buku kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia. Filanesia adalah sebuah filosofi yang akan menjadi fondasi dan karakter sepakbola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini sampai professional dari segi individu maupun tim.

Filosofi ini telah menjadi salah satu perhatian khusus kepengurusan PSSI periode 2016-2020. Di bawah komando Direktur Teknik PSSI Danurwindo, pembentukan filosofi ini dilakukan sejak awal tahun 2017 di mana gaya sepakbola khas Indonesia ini sudah menjalani studi, praktek lapangan, diskusi panel, dan seminar dengan seluruh pelatih liga 1 praktisi olahraga, dan personil teknis lainnya. Di dalam filosofi ini di kelompokkan beberapa fase latihan berdasarkan kelompok umur. Untuk anak anak usia 6 sampai 9 tahun disebut sebagai fase pengenalan, lalu fase pengembangan skill di rentang usia 10 sampai

13 tahun, lalu terakhir ada rentang usia 14 sampai 17 tahun yang merupakan fase permainan.

Dalam buku *wellness to word Canada* pada usia 19 tahun ke atas mayoritas tidak semua bermain fisik, teknik, taktik dan fokus pelatihan telah bergeser ke optimalisasi kinerja. Mereka membutuhkan pengalaman tambahan dalam tekanan permainan yang tinggi untuk mengembangkan konsistensi, fokusnya adalah memaksimalkan pada semua kapasitas.

Dari segi fisik, program kebugaran individu untuk pemeliharaan, perbaikan, pekerjaan dan pemulihan harus dipantau dengan baik. Dari segi teknik, pengembangan lebih lanjut teknik canggih dan peningkatan umum dan permainan keterampilan posisi individu terkait pengulangan teknis di bawah tekanan. Dari segi taktik, kemampuan pengambilan keputusan tingkat tinggi, kepemimpinan dan keterampilan analisis permainan untuk menyesuaikan rencana permainan dan menyesuaikan strategi bermain untuk menyesuaikan dengan perubahan tuntutan. Dan dari segi mental, peningkatan konsentrasi dan tanggung jawab, kepemimpinan, disiplin, akuntabilitas, penetapan tujuan, kepercayaan diri, motivasi diri, kemauan, ketangguhan mental, mentalitas kompetitif, praktik yang telah ditetapkan, dan permainan pra permainan.

Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu. Kemampuan fisik pemain Sepakbola

menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar Sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding.

Pembinaan pemain sepakbola dewasa ini dilakukan melalui klub-klub, untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, teknik, taktik, dan mental bertanding. Tentu dalam hal ini Nabil FC juga berperan melatih para atletnya dalam meningkatkan kemampuan keterampilan sepakbola untuk lebih baik. Nabil FC adalah salah satu klub yang berada di Kota Pekanbaru, Club ini sering mengikuti pertandingan sepakbola di wilayah Kota Pekanbaru. Klub sepakbola Nabil FC juga mengikuti kompetisi Liga 3 Indonesia sejak tahun 2015. Club ini memiliki target untuk menjurai kompetisi liga 3 (tiga) tingkat Provinsi dan mewakili Riau diajang liga 3 nasional dan promosi ke liga 2.

Namun kenyataan pada kompetisi liga 3 yang telah diikuti Nabil FC belum mencapai target yang diinginkan. Pada kompetisi liga 3 tingkat provinsi tahun 2016, Nabil FC berada pada posisi ke tiga pada putaran grup dan tidak lolos ke fase selanjutnya. Pada tahun 2017 Nabil FC mampu lolos dari fase grup dan menjuarai kompetisi tersebut, akan tetapi mengalami kekalahan pada tingkat nasional. Pada kompetisi liga 3 tahun 2018 tingkat Provinsi Riau yang diadakan dengan sistem liga, Club Sepakbola Nabil Fc hanya mampu menjadi juara ke tiga dan tidak dapat mewakili Provinsi Rau ke tingkat Nasional.

Berdasarkan masalah-masalah di atas banyak fenomena dan permasalahan yang dialami oleh atlet dalam pertandingan diantaranya kondisi fisik, selain itu tentang psikologis. Karena bayak tekanan dan protes baik dari para pemain, pelatih, official bahkan penonton.

Masalah kondisi fisik menurut Irawadi (2014:1) bahwa, kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Dengan adanya faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas unjuk kerja yang dilakukan. Makin baik kualitas kondisi fisik seseorang, maka akan semakin bagus pulalah keterampilan sepakbola atlet. Dengan kondisi ini atlet masih terlihat kurang dalam kapasitas daya tahan volume oksigen maksimal (VO_{2max}) dan kecepatan reaksi, dikarenakan terlihat kelelahan pada saat pertandingan kemudian tidak jarang salah dalam mengambil keputusan. Sehingga menimbulkan kekacauan dalam pertandingan karena begitu banyak kesalahan yang terjadi.

Masalah psikologis yang sering dihadapi oleh atlet dalam melaksanakan keterampilan sepakbola di lapangan salah-satunya adalah konsentrasi, dengan konsentrasi bisa memutuskan keputusan dengan baik. Seorang atlet jika tidak ada konsentrasi secara otomatis atlet akan merasa bimbang dan bisa mengakibatkan salah dalam mengambil keputusan. Akan tetapi pada kemampuan konsentrasi atlet Nabil Fc Pekanbaru sangat terlihat menurun pada menit-menit akhir pertandingan yang mengakibatkan pengambilan keputusan yang dilakukan oleh atlet sering salah sehingga komunikasi yang dilakukan oleh sesama atlet akan mengalami penurunan dalam kerjasama, penurunan dalam proses bertahan maupun dalam proses menyerang.

Berdasarkan pendapat di atas sangat jelas jika dikaitkan dengan keterampilan sepakbola atlet Nabil FC pekanbaru di lapangan dalam pertandingan, karena tidak hanya aspek fisik dan fisiologis saja yang dibutuhkan oleh atlet dalam melakukan keterampilan sepakbola di lapangan akan tetapi ada

peran aspek psikologi yang sangat menentukan keberhasilannya untuk mendukung keterampilan sepakbola atlet di dalam pertandingan. Adapun variabel yang dibahas dalam penelitian ini, VO_{2max} adalah volume oksigen maksimum yang dikonsumsi per menit. VO_{2max} merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan, atau selama melakukan aktifitas fisik, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan. Kecepatan reaksi diartikan sebagai kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus dengan cepat. kecepatan reaksi pada hakikatnya merupakan proses yang terjadi didalam tubuh mulai adanya rangsangan sampai terjadinya tindakan. Konsentrasi berpikir adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan suatu hal lainnya. Konsentrasi berpikir merupakan kemampuan individu untuk memusatkan pikirannya dan perhatian penuh pada tugasnya, dan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang permasalahan yang dipaparkan di atas dengan judul “Pengaruh VO_{2max} , Kecepatan Reaksi, dan Konsentrasi Berpikir Terhadap Keterampilan Sepakbola Atlet Nabil FC Kota Pekanbaru”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat banyak variabel yang diduga mempengaruhi keterampilan teknik dasar sepakbola atlet Nabil FC Kota Pekanbaru. Permasalahan yang terlihat nyata pada tim ini ketika pemain melakukan keterampilan teknik dasar mengumpan, menggiring, menyundul, menghentikan bola/mengontrol, dan menembak bola ke

gawang dapat dilihat kemampuan atlet Nabil FC Pekanbaru masih tergolong rendah.

Keterampilan teknik dasar dalam sepak bola sangat berperan penting dalam olahraga tersebut tanpa menguasai keterampilan teknik dasar sepakbola yang terdiri dari *passing* (mengumpan bola), *hadding* (menyundul bola), *shoting* (tembakkan ke gawang), *stopping* (menghentikan bola) maka olahraga sepakbola tersebut tidak akan berjalan dengan baik. untuk itu kemampuan keterampilan teknik dasar ini harus terus dilatih secara berkesinambungan sehingga dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola lebih baik lagi.

Taktik dan intelegensi pemain juga sangat berperan penting dalam permainan sepakbola, permainan tersebut akan menjadi monoton dan tidak memiliki pola dalam menerapkan penyerangan dan dalam bertahan. Begitu juga dengan tingkat intelegensi pemain sangat berperan penting dalam sepakbola.

Dalam pertandingan pemain harus memiliki konsentrasi yang baik dalam melakukan mengumpan, menggiring, tendangan ke gawang, menyundul dan menghentikan bola agar atlet lebih percaya diri dalam melakukan Keterampilan teknik dasar sepakbola, sehingga menciptakan permainan yang bagus dan mendapatkan hasil yang bagus pula.

Dari faktor eksternal permasalahan yang muncul dikarenakan tidak adanya silabus dan program latihan, Rendahnya lisensi kepelatihan yang dimiliki seorang pelatih yang berdampak kurang tepatnya metode latihan yang diberikan, sehingga atlet menjadi jenuh dan cenderung bosan dengan metode latihan yang diberikan. Sarana dan prasarana yang disediakan sudah lebih baik dengan disediakannya peralatan latihan yang memadai.

Peneliti melihat rendahnya keterampilan teknik sepakbola atlet Nabil FC disebabkan oleh factor internal. Factor internal yang dominan untuk menguasai keterampilan teknik dasar sepakbola adalah kondisi fisik, pemain Nabil FC banyak yang mengalami kelelahan, artinya kemampuan daya tahan atau kapasitas aerobik (VO_{2max}) belum maksimal seperti yang diharapkan, Rata-rata pemain hanya mampu bermain maksimal 45 menit pertama, sedangkan di sisa waktu berikutnya banyak pemain yang mengalami kelelahan. Pentingnya kemampuan kapasitas aerobik (VO_{2max}) dalam bermain Sepakbola namun kurang perhatian secara proporsional dari atlet maupun pelatih. Pada kenyataannya pemain lebih senang melakukan latihan maupun hanya sekedar bermain sepakbola yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Padahal kalau diamati, daya tahan aerobik yang prima sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, karena permainan sepakbola berlangsung selama 2x45 menit dalam keadaan normal.

Selain kondisi fisik daya tahan, kecepatan reaksi juga sangat berpengaruh terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru, karena didalam pertandingan seorang atlet harus memutuskan keputusan dengan secepat mungkin dalam hitungan detik. Selain itu aspek psikologi juga sangat mempengaruhi, seperti konsentrasi. Karena konsentrasi tidak dapat dipisahkan dari atlet dalam pertandingan, sebab konsentrasi dapat memacu seorang atlet dalam menjalankan keterampilan sepakbola pada sebuah pertandingan. Jika seorang atlet tidak berkonsentrasi dalam pertandingan tentu atlet akan sering melakukan kesalahan dalam pengambilan keputusan.

Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi meliputi gaya hidup atlet itu sendiri, bagaimana atlet dapat menjalankan program latihan untuk

meningkatkan kondisi fisik dirinya. Sarana prasarana yang disediakan oleh klub juga dapat mempengaruhi proses untuk menjaga kemampuan kondisi fisik atlet dan kemampuan keterampilan sepakbola atlet. Jadi untuk mendapatkan hasil yang baik, seorang atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik, kecepatan reaksi yang baik dan konsentrasi berfikir yang baik pula. Agar terciptanya permainan yang baik dan mendapatkan hasil yang maksimal seorang atlet diuntut harus memiliki komponen tersebut dengan baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta penjelasan masalah di atas cukup banyak variable yang diduga mempengaruhi keterampilan sepakbola. Kemudian agar penelitian ini menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, maka peneliti membatasi variabel penelitian yaitu tentang VO_{2Max} , kecepatan reaksi, dan konsentrasi berfikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Berapa besar pengaruh langsung VO_{2Max} terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC kota Pekanbaru ?
2. Berapa besar pengaruh langsung kecepatan reaksi terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC kota Pekanbaru ?

3. Berapa besar pengaruh langsung konsentrasi berfikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC kota Pekanbaru ?
4. Berapa besar pengaruh tidak langsung VO_{2Max} melalui konsentrasi berfikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC kota Pekanbaru ?
5. Berapa besar pengaruh tidak langsung yang di berikan kecepatan reaksi melalui konsentrasi berfikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC kota Pekanbaru ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah. Maka tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh langsung VO_{2max} terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.
2. Pengaruh langsung kecepatan reaksi terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.
3. Pengaruh langsung konsentrasi berfikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.
4. Pengaruh tidak langsung VO_{2max} melalui konsentrasi berfikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.
5. Pengaruh tidak langsung yang diberikan kecepatan reaksi melalui konsentrasi berfikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk :

1. Pelatih : Sebagai masukan dan bahan pertimbangan yang berharga bagi pelatih untuk mempersiapkan aspek kondisi fisik dan psikologi di antaranya VO_{2max} , kecepatan reaksi, dan konsentrasi terhadap keterampilan sepakbola dalam permainan atau dalam pertandingan sepakbola.
2. Atlet : Sebagai masukan untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet itu sendiri dan meningkatkan kecepatan reaksi dan konsentrasi, sehingga seorang atlet dapat melakukan keterampilan sepakbola lebih baik lagi.
3. Peneliti : Sebagai bahan penambah pengetahuan dan pemahaman terhadap hal-hal peningkatan kondisi fisik dan psikologi atlet.
4. Peneliti yang akan datang : Sebagai acuan atau pedoman dalam melakukan penelitian dan dapat mengembangkan penelitian kedepan dengan lebih baik lagi.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan VO_{2max} terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.
2. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecepatan reaksi terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.
3. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan konsentrasi berpikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.
4. Terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan VO_{2max} melalui konsentrasi berpikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.
5. Terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan kecepatan reaksi melalui konsentrasi berpikir terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC Pekanbaru.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa VO_{2max} , kecepatan reaksi dan konsentrasi berpikir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC. Beranjak dari hal tersebut, maka dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Upaya Peningkatan VO_{2max} atlet Nabil FC

Diperolehnya hasil penelitian bahwa VO_{2max} berpengaruh secara langsung yang signifikan terhadap atlet, VO_{2max} merupakan volume oksigen terbesar yang dapat dikonsumsi oleh tubuh dalam jangka waktu tertentu (ml/kg. BB/menit). VO_{2max} juga dapat diartikan sebagai kemampuan maksimal seseorang untuk mengkonsumsi oksigen selama aktivitas fisik. Keadaan dimana konsumsi oksigen telah mencapai nilai maksimal tanpa bisa naik lagi mesti dengan penambahan intensitas latihan maupun aktivitas fisik lain.

VO_{2max} memberikan pengaruh yang sangat dominan pada atlet. Oleh karena itu agar atlet dalam suatu pertandingan berjalan dengan baik, maka syarat pertama yang harus dimiliki adalah kondisi fisik yang baik (VO_{2max}). Seorang atlet yang tidak memiliki VO_{2max} yang baik, tidak mungkin dapat melakukan pertandingan dengan baik, oleh sebab itu seorang atlet harus bisa menjaga kondisinya dengan baik sehingga selalu siap dalam segala pertandingan. Dengan demikian hendaknya Atlet harus menambah jadwal latihan sendiri di luar jadwal latihan rutin di klub sepakbola, agar kemampuan VO_{2max} atlet dapat selalu terjaga di setiap pertandingan.

Dengan demikian dalam meningkatkan kemampuan VO_{2max} atlet, atlet dapat lebih meningkatkan kemampuan VO_{2max} dengan latihan *Higt-Intensity Interval Training* (HIIT). Metode ini menggabungkan berbagai macam kondisi mulai dari sprint, jogging, berjalan, hingga istirahat. Metode ini juga dapat di padukan dengan sepakbola dengan menggunakan latihan Small-Side Games. Selain latihan HIIT, atlet juga dapat meningkatkan kemampuan VO_{2max} dengan latihan 10-20-30

Interval Runs. Latihan ini tergolong sangat sederhana, tanpa peralatan, dan dapat dilakukan di sekitar perumahan tempat tinggal.

2. Upaya Peningkatan Kecepatan Reaksi atlet sepakbola Nabil FC

Diperoleh hasil penelitian kecepatan reaksi memiliki pengaruh langsung terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC, kecepatan reaksi merupakan kemampuan atlet dalam mengambil keputusan yang akan diambil dalam pertandingan.

Dari kecepatan reaksi, atlet dapat dievaluasi apakah dia seorang atlet yang selalu konsisten dalam mengambil keputusan atau tidak, karena atlet dituntut untuk selalu konsisten dalam suatu pertandingan. Pada penelitian ini terdapat pengaruh langsung kecepatan reaksi terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC. atlet dalam melaksanakan tugasnya dituntut untuk bisa mengambil keputusan dengan baik secepat mungkin.

Ada pengalaman dialami oleh peneliti melihat beberapa pertandingan atlet lebih banyak melakukan kesalahan dalam melakukan pengambilan keputusan sehingga banyak menimbulkan kesalahan. Tentu saja kejadian seperti ini akan membawa dampak yang tidak baik terhadap permainan, maupun tim. Oleh sebab itu seorang atlet harus memahami dan bisa menganalisa permainan.

Melatih kecepatan reaksi bisa dengan cara latihan kartu jatuh, Dril Bola, dan ini bagus untuk meningkatkan kemampuan atletis dan refleks sekaligus. Selain itu latihan kecepatan reaksi juga bisa dengan latihan menggunakan sinyal seperti dengan menggunakan suara, dengan menggunakan simbol atau tanda. Latihan ini bisa dilakukan secara terus-menerus agar kemampuan kecepatan reaksi atlet akan terus berada pada tingkat yang baik.

3. Upaya Peningkatan Konsentrasi atlet sepakbola Nabil FC

Diperolehnya hasil penelitian bahwa konsentrasi berpikir berpengaruh secara langsung terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC, konsentrasi berpikir merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan suatu hal lainnya yang tidak berhubungan. Tidak ada pikiran yang bercabang. Konsentrasi penting dalam seluruh kegiatan manusia, apa lagi aktivitas olahraga.

Konsentrasi berpikir memberikan pengaruh yang sangat dominan pada atlet. Oleh karena itu agar atlet dalam menjalankan pertandingan berjalan dengan baik, maka salah - satu syarat yang harus dimiliki adalah konsentrasi yang baik untuk menganalisa permainan. Seorang atlet yang tidak memiliki konsentrasi yang baik, tidak mungkin dapat menjalankan pertandingan dengan baik, oleh sebab itu seorang atlet harus bisa menjaga konsentrasi dengan baik sehingga selalu menampilkan keterampilan sepakbola yang memuaskan dalam suatu pertandingan.

Dengan demikian dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet dapat melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan konsentrasi seperti latihan dengan menghadirkan gangguan. Bentuk latihan ini sangat meakjubkan tatkala suara, bunyi-bunyian, gerakan seseorang dalam kelompok dan dapat merusak konsentrasi. Selain latihan dengan menghidirkan gangguan, latihan mengendalikan mata juga dapat meningkatkan konsentrasi dengan cara mengendalikan mata, dimana terkadang mata kita kemana-mana atau tidak terfokus terhadap satu objek seperti halnya fikiran kita. Latihan dengan memusatkan fikiran juga dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet.

C. Saran

Berdasarkan temuan penelitian dan implikasi penelitian, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi tim dalam hal ini sebagai wadah yang menaungi bakat para atlet, dan berperan penting dalam pengawasan, pemeliharaan, peningkatan dan mengembangkan kompetensi dan kemampuan atlet agar dapat lebih meningkatkan kemampuan atlet di dalam kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, mental, intelegensi, psikologi sehingga dapat bersaing ditingkat Nasional.
2. Bagi atlet disarankan agar menambah latihan di luar jadwal latihan klub agar kemampuan VO_{2max} , kecepatan reaksi dan konsentrasi atlet dapat lebih meningkat. sehingga kemampuan VO_{2max} , kecepatan reaksi dan konsentrasi berfikir atlet menjadi lebih baik dan menghasilkan prestasi yang lebih baik lagi dalam sebuah pertandingan.
3. Bagi pelatih disarankan agar membuat metode latihan yang menarik dan tidak membosankan sehingga cepat dipahami dan dimengerti para atlet yang mengikuti latihan, menambah jadwal latihan agar kemampuan VO_{2max} , kecepatan reaksi, dan konsentrasi atlet sehingga bisa meningkatkan kualitas permainan atlet dalam suatu pertandingan.
4. Disebabkan penelitian yang dilakukan ini sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian. Maka diduga masih banyak variabel lain yang turut mendukung terhadap keterampilan sepakbola atlet Nabil FC, diharapkan peneliti selanjutnya disarankan untuk

mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi atau meningkatkan keterampilan sepakbola atlet Nabil FC.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang : Sukabina Press.
- Aji Kusnanto Setyo dkk. " Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi ". *Journal of Sport Sciences and Fitness* 1 (1) 2012. ISSN 2252-6528.
- Aleksandar Vlahović and Ivica Šćepanović. 2014. " Difference In Morphological Profile Of Cadet Football Players And Their Peers Non-Athletes ". *Sport Science* 7 (2014) 1: 67– 70
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Wineka Media
- Badawy M.M dan Qassim I.M. " Cardio respiratory response: Validation of new modifications of Bruce protocol for exercise testing and training in elite Saudi triathlon and soccer players ". *Journal of Biological Sciences. Volume* 05.009 2017 ISSN 1319-562X
- Carolyn Yang Ya-Ting dan Chao-Hsiang Chang. " Empowering students through digital game authorship: Enhancing concentration, critical thinking, and academic achievement ". *Institute of Education & Center for Teacher Education, National Cheng Kung University, No.1, University Road, Tainan City 701. ISSN* 0360-1315
- Dumont Theron Q. 2012. *The Power Of Concentration*. Jakarta : Gramedia pustaka utama.
- Hosseini A.S dan Rohollah Valizadeh. " The effect of resistance training on some pulmonary indexes, body composition, body fat distribution and VO₂max in thin and fat men of personal and members of faculty of Azad university Bebahan branch ". *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 46 (2012) ISSN 1877-0428.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Analisa Butir untuk Instrument*. Edisi pertama. Andi Offset. Yogyakarta.
- Irawadi Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press : Sukabina
- Iri, R., Sevinç, H., Süel, E. (2009). " The effect of football skill exercise applied to children aged 12-14 on basic motor features " . *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*. ISSN 1303 - 5134.
- Irwandi dan Aprizalmi. 2016. " Hubungan Kapasitas Aerobik (VO₂max) Terhadap Keterampilan Sepakbola Pada Club GETSEMPENA FC Tahun 2016 " .