

## **Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dalam Membangun Hubungan Emosional Atlet pada Konteks Budaya Disiplin (Studi pada Tim POPB Pencak Silat DKI Jakarta)**

**Mohammad Irfan Maulana<sup>1</sup>, Zarina Akbar<sup>2</sup>, Mira Ariyani<sup>3</sup>, Herdian Maulana<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Jalan Rawamangun muka, Jakarta timur, Jakarta, Indonesia 13220

Email: [mohammad.irfan@mhs.unj.ac.id](mailto:mohammad.irfan@mhs.unj.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gaya kepemimpinan pelatih terhadap hubungan dengan atlet guna mengetahui nilai-nilai dalam pencak silat. Gaya kepemimpinan dengan cara yang berbeda-beda dalam olahraga guna merealisasikan atau mewujudkan sesuatu yang ingin dicapai agar berhasil. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarkan kepada 34 atlet POPB dengan kriteria sudah berlatih di POPB minimal 6 bulan. Analisis data dilakukan menggunakan ANOVA untuk mengidentifikasi pola pengaruh antara gaya kepemimpinan pelatih dan hubungan dengan atlet guna mengetahui hubungan dan kedisiplinan pada atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih memiliki pengaruh yang besar dan positif dalam membangun hubungan emosional dengan atlet.

**Kata kunci:** Gaya kepemimpinan Pelatih, Hubungan pelatih-atlet, POPB DKI Jakarta

### **ABSTRACT**

This study aims to explore the coach's leadership style towards the relationship with athletes in order to find out the values in pencak silat. Leadership styles in different ways in sports to realize or realize something that they want to achieve in order to succeed. This study uses a quantitative approach, data is collected through a questionnaire distributed to 34 POPB athletes with the criteria of having trained in POPB for at least 6 months. Data analysis was carried out using ANOVA to identify the pattern of influence between the coach's leadership style and the relationship with athletes to determine the relationship and discipline in athletes. The results of the study show that the coach's leadership style has a great and positive influence on building emotional relationships with athletes.

**Keywords:** Coach leadership style, Coach-athlete relationship, DKI Jakarta POPB

## **PENDAHULUAN**

Pencak Silat merupakan warisan budaya Indonesia yang memiliki keunikan tersendiri dan telah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang diminati banyak kalangan. Di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai dipakai setelah berdirinya organisasi pencak silat (IPSI), sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah pencak saja. (Johansyah Lubis, 2019) Prestasi dalam dunia Pencak Silat tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis atlet, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis dan sosial, termasuk hubungan antara pelatih dan atlet. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang memiliki sistem perencanaan, berjenjang serta berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan dari ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Rifaldi et al., 2023).

Pelatih olahraga memegang peran strategis dalam pencapaian prestasi atlet selain orang tua. Menurut (Supriyanto, 2016) Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Pelatih yang memberikan bimbingan yang baik tidak hanya meningkatkan kinerja atletik siswa tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter mereka (Rizki et al., 2024). Pelatih memegang peran kunci dalam pengembangan atlet. Keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga oleh dukungan dan bimbingan yang diberikan oleh pelatih mereka.

Gaya kepemimpinan seorang pelatih dapat menentukan pencapaian suatu prestasi olahraga. Banyak cara pendekatan dilakukan pelatih dalam merealisasikan program yang telah disusun, antara lain yaitu melalui gaya (*style*) yang merupakan cara kerja yang biasa dilakukan sebagai kekhasan dari seseorang (Situmorang, 2020). Pelatih sebagai seorang pemimpin harus mampu menjalankan fungsinya, yaitu agar atlet dapat melaksanakan program latihan yang telah disusunnya dengan baik. Pemimpin menjadi penentu arah sebuah tim atau organisasi, menjadi kunci vital keberhasilan dan membina timnya untuk mencapai visi misi yang dituju (Andini, 2024).

Disiplin adalah sikap atau kesiapan psikologi untuk menepati atau mendukung nilai-nilai atau norma yang berlaku. Atlet yang disiplin akan berusaha untuk menepati ketentuan, tata-tertib, peraturan-peraturan dan biasanya juga patuh kepada pembuat peraturan (pelatih dan pembina) (Handayani, 2019). Sejalan dengan ungkapan

diatas bahwa kedisiplinan salah satu nilai yang akan dibentuk melandasi proses latihan di setiap sesi yang dilakukan, dalam hal ini disiplin dapat dibentuk selama proses pembinaan berlangsung. Kedisiplinan merupakan salah satu nilai yang terbentuk dari proses latihan. Manusia akan memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi, yang akan ditransfer untuk melaksanakan aktivitas kesehariannya.

Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu atlet dan tim olahraga dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilannya. Karena pelatih merupakan suatu profesi maka pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai dengan standar profesional yang ada(Lestari & Dewi, 2022). Pelatih harus secara teratur menyesuaikan diri dengan perkembangan terbaru, mampu mengubah atau memodifikasi praktik kepelatihannya. Perubahan semacam ini dapat terjadi apabila pelatih tersebut:

1. Memiliki pemahaman atas prinsip-prinsip yang mapan dalam setiap ilmu yang relevan.
2. Teratur mencari pengetahuan baru dalam ilmu olahraga.

Skala Kepemimpinan untuk olahraga dikembangkan untuk mengukur perilaku kepemimpinan. Termasuk pilihan bagi atlet untuk perilaku khususnya, persepsi atlet kepada perilaku pelatihnya, dan persepsi pelatih terhadap perilaku yang dimilikinya.(Chelladurai & Saleh, 1980) menyatakan beberapa skala kepemimpinan antara lain:

1. Pelatihan (perilaku instruksi)
2. Perilaku Demokratis (gaya membuat keputusan)
3. Perilaku Otokratis (gaya membuat keputusan)
4. Dukungan sosial (kecenderungan dukungan)
5. Umpan balik yang positif (kecenderungan dukungan)

Keragaman budaya khususnya di Ibu Kota Jakarta membuat beragam karakteristik muncul, hal ini juga terjadi di lingkungan olahraga, budaya memainkan peran krusial dalam membentuk karakteristik Pelatih. Perbedaan budaya juga akan menimbulkan perbedaan dalam mengekspresikan emosi, menilai dan mengevaluasi emosi sehingga budaya memberikan pengaruh dalam kehidupan emosi manusia(Lilik Anton Budiono, 2022). Pelatih juga mempunyai tugas penting untuk mengevaluasi kinerja timnya. Evaluasi dalam setiap organisasi sangatlah penting dan berpengaruh dalam kedepannya lebih baik lagi(Lahmot Simalango & Khairul Usman, 2021).

Faktor-faktor yang mendukung olahraga prestasi adalah "Atlet, pelatih, pengurus dan organisasi, wasit, sarana dan prasarana, kompetisi, pendanaan dan dukungan" (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021). Salah satu komponen yang mempengaruhi prestasi atlet seperti yang telah disebutkan diatas adalah faktor pelatih. Seorang atlet yang potensial, dibina dan diarahkan oleh pelatih. (Halbert, 1984) Mengemukakan "*Suggested that relationship between the coach and players is a primary determinant of the ways in which children are ultimately affected by their participation*". Pendapat itu menunjukkan bawa hubungan antara pelatih dan pemain atau atlet adalah hal yang paling utama ditentukan oleh cara dimana partisipasi antara pelatih dan atlet dapat mempengaruhi hubungan emosional diantara keduanya. Salah satu metode yang dapat digunakan yaitu pendekatan bermain, pendekatan bermain merupakan salah satu wahana untuk membawa anak hidup bersama atau bermasyarakat.(Samosir & Aditya, 2022). Maka dengan demikian akan tumbuh hubungan yang baik dalam tim.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur efektivitas gaya kepemimpinan pelatih dalam meningkatkan hubungan dengan atlet pencak silat. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang mengacu pada fakta, jenis penelitian ini juga memeriksa variabel yang biasanya bervariasi dalam kuantitas seperti ukuran, besaran, durasi, jumlah, dan kategori yang bervariasi dalam suatu frekuensi(Gravetter et al., 2021). Data pada penelitian kuantitatif biasanya berbentuk skor numerik yang kemudian dianalisis menggunakan prosedur statistik (Gravetter et al., 2021).

Sampel penelitian ini terdiri dari 34 atlet yang aktif dalam cabang olahraga Pencak silat POPB DKI Jakarta. Pemilihan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi meliputi 34 atlet POPB dengan kriteria sudah berlatih di POPB selama minimal 6 bulan. *Purposive sampling* sangat berguna ketika peneliti ingin mempelajari karakteristik atau fenomena tertentu pada populasi yang spesifik. Dalam situasi tersebut, maka penentuan sampel bergantung pada pertimbangan penggunaan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga dalam populasi yang telah ditetapkan tidak seluruh anggota populasi memiliki kesempatan untuk terpilih menjadi sampel penelitian jika tidak memenuhi kriteria atau karakteristik sampel yang telah ditetapkan sebelumnya.

Instrumen yang akan di gunakan untuk mengukur gaya kepemimpinan pelatih dalam penelitian kali ini adalah *Leadership Scale for Sports (LSS)* dari (Chelladurai & Saleh, 1980) yang terdiri dari 40 item. Sedangkan untuk mengukur hubungan pelatih-atlet dalam penelitian kali ini adalah *The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)* adalah alat yang dirancang untuk mengukur hubungan antara pelatih dan atlet (Jowett, S., 2004). Instrumen ini sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Syahrul, 2014). Pilihan jawaban yang digunakan yaitu skala model *Likert* dengan rentang sebanyak 5 pilihan jawaban dari “sangat setuju” hingga “sangat tidak setuju”.

Pada penelitian kali ini akan menggunakan ANOVA (Analysis of Variance) untuk melihat pengaruh dan hubungan antara instrumen *Leadership Scale for Sport (LSS)* dan *The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)* dalam gaya kepemimpinan pelatih dan hubungan atlet-pelatih untuk menciptakan kedisiplinan pada tim Pencak Silat POPB DKI Jakarta.

## HASIL

Hasil penelitian melalui Uji Anova menjelaskan terdapat pengaruh antara Gaya kepeimpinan pelatih dalam membangun hubungan emosional antara Pelatih dan atlet guna menciptakan budaya disiplin dalam cabang Olahraga Pencak silat. Berdasarkan kerangka pikir penelitian,temuan dari hasil penelitian dan reduksi data yang telah dilakukan dari penelitian, maka ditemukan beberapa tema analisis, (1) gaya kepemimpinan pelatih; (2) hubungan pelatih dan atlet (3) pengaruhnya dalam membentuk karakter disiplin, hal ini di interperetasikan sebagai berikut:

Table 1. Pengujian menggunakan ANOVA

### ***ANOVA - Hasil***

<b>Cases</b>	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b><math>\omega^2</math></b>
<b>Aspek</b>	<b>57362.132</b>	<b>1</b>	<b>57362.132</b>	<b>932.373</b>	<b>&lt; .001</b>	<b>0.932</b>
<b>Residuals</b>	<b>4060.500</b>	<b>66</b>	<b>61.523</b>			

**Note.** Type III Sum of Squares

1. Nilai F sebesar 937.373

**Nilai F** yang sangat tinggi menunjukkan bahwa variabilitas antara kelompok (gaya kepemimpinan pelatih) jauh lebih besar dibandingkan dengan variabilitas dalam kelompok. Ini berarti bahwa gaya kepemimpinan pelatih memang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hubungan emosional atlet.

2. Nilai  $P < 0,001$

**Nilai P** yang sangat kecil (kurang dari 0,001) menunjukkan bahwa hasil ini sangat signifikan secara statistik. Dengan kata lain, kemungkinan hasil ini terjadi secara kebetulan sangat kecil, sehingga kita bisa dengan yakin menyimpulkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih memiliki pengaruh yang nyata terhadap hubungan emosional atlet dalam konteks budaya disiplin

3. Nilai  $\omega^2$  0.932

**Nilai  $\omega^2$  (omega squared)** sebesar 0.932 menunjukkan bahwa 93,2% dari total variabilitas dalam hubungan emosional atlet dapat dijelaskan oleh perbedaan dalam gaya kepemimpinan pelatih. Ini merupakan nilai yang sangat tinggi, menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih adalah faktor yang sangat kuat dalam membangun hubungan emosional atlet.

Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih secara signifikan mempengaruhi hubungan emosional atlet dalam konteks budaya disiplin. Nilai F yang tinggi dan nilai P yang sangat kecil menunjukkan bahwa perbedaan antara gaya kepemimpinan pelatih memiliki dampak nyata. Selain itu, nilai  $\omega^2$  yang sangat tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar variabilitas dalam hubungan emosional dapat dijelaskan oleh gaya kepemimpinan pelatih.

Selanjutnya akan dipaparkan hasil dari *Assumption checks*, *Q-Q Plot* dan *Post Hoc* dengan nilai sebagai berikut :

Tabel 2. Pengujian Hipotesis

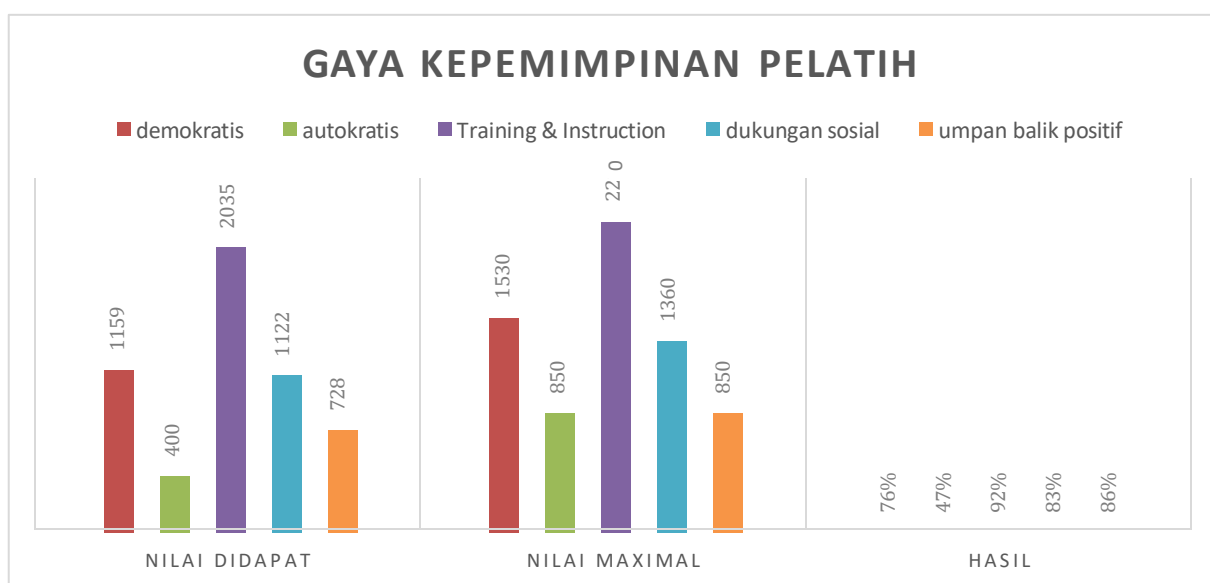
*Test for Equality of Variances (Levene's)*

F	df1	df2	p
6.751	1.000	66.000	0.012

Nilai P sebesar 0,012 mengindikasikan bahwa hasil uji ANOVA signifikan secara statistik. Ini berarti kita menolak hipotesis nol (tidak ada perbedaan) dan menerima hipotesis alternatif bahwa ada perbedaan yang signifikan.

## PEMBAHASAN

Selanjutnya akan di paparan hasil mengenai Hubungan Pelatih-Athlet pada tabel di bawah ini:



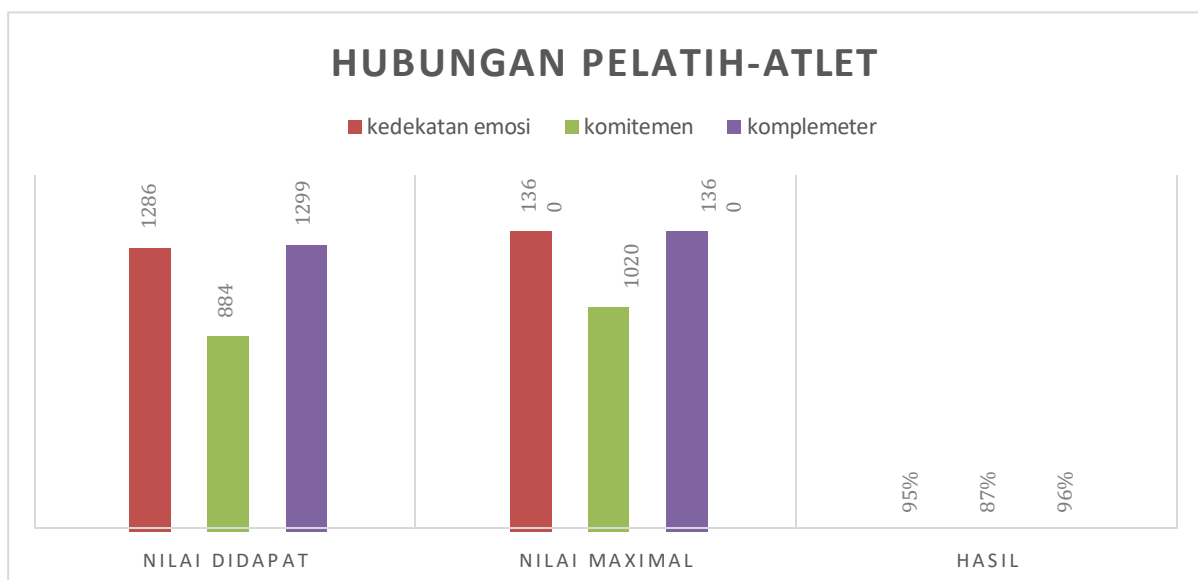
Gambar 1. Hasil diagram Gaya kepemimpinan Pelatih

Dari hasil diagram di atas dapat kita lihat hasil dari nilai maksimal dan nilai yang didapat pada Gaya kepemimpinan pelatih dengan penjelasan sebagai berikut:

1. **Gaya Kepemimpinan Demokratis:** Nilai 76% Angka ini menunjukkan tingkat efektivitas gaya kepemimpinan demokratis dalam membangun hubungan emosional dengan atlet. bisa dianggap sebagai indikator yang sangat positif, yang berarti bahwa mayoritas atlet merasakan dampak positif dari gaya kepemimpinan ini.
2. **Gaya Kepemimpinan Autokratis:** Nilai 47% menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan autokratis memiliki pengaruh terbatas dalam membangun hubungan emosional dengan atlet, terutama dalam konteks budaya disiplin. Meskipun dapat efektif dalam memastikan kedisiplinan.

3. **Gaya Kepemimpinan *Training and Instruction*:** Nilai 92% menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih yang berfokus pada *training and instruction* sangat efektif dalam membangun hubungan emosional yang kuat dengan atlet, khususnya dalam konteks budaya disiplin. Atlet merasa didukung, dimotivasi, dan diberdayakan melalui bimbingan teknis yang jelas dan terstruktur, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja dan komitmen mereka.
4. **Gaya Kepemimpinan Dukungan Sosial:** Nilai 83% menunjukkan tingkat efektivitas yang sangat tinggi dari gaya kepemimpinan pelatih dalam dimensi dukungan sosial dalam membangun hubungan emosional dengan atlet. Nilai 83% bisa dianggap sebagai indikator yang sangat positif, menunjukkan bahwa mayoritas atlet merasakan dampak positif dari pendekatan ini.
5. **Gaya Kepemimpinan Umpan balik positif:** Nilai 86% menunjukkan tingkat efektivitas yang sangat tinggi dari gaya kepemimpinan pelatih dalam dimensi umpan balik positif dalam membangun hubungan emosional dengan atlet. Nilai 86% bisa dianggap sebagai indikator yang sangat positif, menunjukkan bahwa mayoritas atlet merasakan dampak positif yang signifikan dari pendekatan ini.

hasil mengenai Hubungan Pelatih-Athlet pada table di bawah ini:



Gambar 2. Hasil Diagram Hubungan Pelatih-Athlet

Dari hasil diagram di atas dapat kita lihat hasil dari nilai maksimal dan nilai yang didapat pada Gaya kepemimpinan pelatih dengan penjelasan sebagai berikut:

1. **Nilai 95%:** Menunjukkan bahwa dimensi kedekatan emosional dalam hubungan pelatih-atlet sangat efektif dalam membangun hubungan emosional yang kuat dalam konteks budaya disiplin. Atlet merasa didukung, dihargai, dan termotivasi, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja dan komitmen mereka.
2. **Nilai 87%:** Menunjukkan bahwa mayoritas atlet merasakan dampak positif yang signifikan dari pendekatan ini. Dimensi komitmen dalam hubungan pelatih-atlet sangat efektif dalam membangun hubungan emosional yang kuat dalam konteks budaya disiplin.
3. **Nilai 96%:** Menunjukkan bahwa hampir semua atlet merasakan dampak positif yang sangat signifikan dari pendekatan ini. Dimensi perilaku komplementer dalam hubungan pelatih-atlet sangat efektif dalam membangun hubungan emosional yang kuat dalam konteks budaya disiplin.

Dari uraian di atas dapat kita lihat bahwa Gaya kepemimpinan pelatih memiliki peranan yang sangat penting dalam membangun hubungan emosional kepada atletnya, dalam hal ini adalah budaya disiplin yang terdapat dalam olahraga beladiri Pencak silat. Untuk itu kiranya pelatih dapat lebih memperhatikan dan menjaga hubungan baik dengan para atletnya untuk mewujudkan prestasi dan hasil yang optimal.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan pelatih memiliki pengaruh yang besar dan positif dalam membangun hubungan emosional dengan atlet. Kepemimpinan yang efektif dalam konteks ini menciptakan hubungan yang kuat dan saling mendukung antara pelatih dan atlet, yang penting dalam meningkatkan motivasi, kinerja, dan kesejahteraan atlet. Gaya kepemimpinan yang bervariasi di butuhkan dalam membangun lingkungan yang disiplin, memberikan umpan balik positif, dan memperhatikan kebutuhan emosional atlet dapat memperkuat komitmen dan keterlibatan atlet, sehingga menghasilkan kinerja yang lebih baik dan hubungan yang lebih erat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, E. R. (2024). Implementasi Karakter Pemimpin Dalam Kegiatan Aktifitas Fisik Mahasiswa PJKR. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 271–277.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Deveopment of a Leadership Scaie. *Leadership*, 34–45.
- Gravetter, F. J., Forzano, L.-A. B., & Rakow, T. (2021). *Research methods for the behavioural sciences* (6th Editio). Annabel Ainscow.
- Halbert, J. A. (1984). *Sport for Children and Youth*. Illionis: Human Kinetics Publisher.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Johansyah Lubis, H. W. (2019). *Pencak Silat Edisi ke.3* (3rd ed., Vol. 11, Issue 1). PT Raja Grafindo Persada.
- Jowett, S., & N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245–257.
- Lahmot Simalango, & Khairul Usman. (2021). Analisis Pengelolaan Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Menengah Atas Swasta Hosana Medan (Penelitian Masa Pandemi Corona Virus Desease-19). *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 1(2), 63–73. <https://doi.org/10.55081/jumper.v1i2.490>
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3), 179–184.
- Lilik Anton Budiono, M. M. (2022). Emosi Dalam Perspektif Lintas Budaya. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 1–7.
- Rifaldi, A., Dewi, R. R. K., & Gemael, Q. A. (2023). Perbandingan Antara Terapi Self Myofascial Release (SMR) Dengan Stretching Propioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Terhadap Fleksibilitas Atlet Atletik Nomor Lari Jarak Pendek PASI Kabupaten Karawang. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 229–247.
- Rizki, F., Indriyani, T., Sembiring, B., Gamaliel, A., & Mendrofa, N. S. (2024). Hubungan Antara Olahraga Dan Pendidikan Karakter Di Sekolah. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 89–97.
- Samosir, F., & Aditya, R. (2022). Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 137–148. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.559>
- Sholihah, I., & Pudjijuniarto. (2021). Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(1), 95–104. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/36580>
- Situmorang, A. S. (2020). GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH OLAHRAGA DALAM UPAYA MENCAPAI PRESTASI MAKSIMAL. *Tetrahedron Letters*, 28(44), 5241–5244.
- Supriyanto, A. (2016). Peran Pola Asuh Otoriter Demokratis, Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Renang Melalui Mediator Motivasi Berprestasi. *Indonesia Sport Journal*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.24114/isj.v1i1.11936>
- Syahrul, S. (2014). *Pengaruh perilaku kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet terhadap ketangguhan mental atlet sepakbola*. 1–162.