

Analisis strategi bertahan Indonesia vs Australia leg ke-2 kualifikasi piala dunia 2026

Moh Raziqi Luthfi¹, Rizki Apriliyanto², Ahmad Sulaiman³

¹Physical education program, Muhammadiyah University of Jember

²Physical education program, Muhammadiyah University of Jember

³Physical education program, Muhammadiyah University of Jember

Corresponding author: raziqiluthfiragel@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi bertahan yang digunakan oleh Timnas Indonesia saat menghadapi Timnas Australia pada leg ke-2 Kualifikasi Piala Dunia 2026 Zona Asia. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif, dengan data diperoleh melalui observasi terhadap rekaman video pertandingan. Rekaman dianalisis dengan cara pengkodean (coding) manual, di mana setiap momen tim melakukan gaya bertahan diberi kode sesuai definisi operasional: high pressing adalah menekan pemain lawan di dekat garis pertahanan lawan, middle pressing adalah menekan di area tengah lapangan, dan low pressing adalah menunggu lawan di area pertahanan sendiri sambil menjaga formasi rapat. Observasi dilakukan oleh satu observer utama yang berpengalaman dalam analisis taktik sepak bola, dan reliabilitas pengamatan dijaga melalui uji inter-rater dengan observer tambahan untuk memastikan konsistensi pengkodean. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi dan menghitung tingkat keberhasilan dari masing-masing gaya bertahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa low pressing merupakan strategi paling efektif dengan tingkat keberhasilan 64,2%, diikuti high pressing sebesar 63,5%, sedangkan middle pressing hanya 42,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa low pressing paling sesuai dengan karakter permainan Timnas Indonesia yang menekankan kedisiplinan, kekompakan, serta efektivitas dalam melakukan serangan balik cepat. Dengan demikian, penerapan strategi bertahan yang tepat dapat meningkatkan stabilitas dan efektivitas permainan secara keseluruhan.

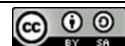
Keywords: sepak bola, strategi bertahan, pressing.

Abstract

This study aims to analyze the defensive strategies used by the Indonesian National Team against the Australian National Team in the second leg of the 2026 FIFA World Cup Asian Qualifiers. The research employed a descriptive quantitative method, with data obtained through observation of match video recordings. The recordings were analyzed using manual coding, where each instance of defensive play was coded according to operational definitions: high pressing involves pressing opponents near their defensive line, middle pressing occurs in the midfield area, and low pressing involves waiting for the opponent in the defensive zone while maintaining a compact formation. Observations were conducted by a primary observer experienced in football tactical analysis, and the reliability of the observations was ensured through an inter-rater test with an additional observer to confirm coding consistency. The analysis aimed to identify and calculate the success rate of each defensive style. The results showed that low pressing was the most effective strategy with a success rate of 64.2%, followed by high pressing at 63.5%, while middle pressing only reached 42.8%. These findings indicate that low pressing aligns best with the Indonesian National Team's playing style, emphasizing discipline, compactness, and effectiveness in executing quick counterattacks. Therefore, the implementation of appropriate defensive strategies can enhance overall game stability and effectiveness.

Keywords: soccer, defensive strategy, pressing.

Copyright © 2025 Author(s)



Received: 25 10 2025

Revised: 12 11 2025

Accepted: 07 11 2025

Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah jenis olahraga yang sangat terkenal di Indonesia juga disukai oleh berbagai lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Selain berfungsi sebagai ajang kompetisi, sepak bola juga memiliki peran penting dalam memperkuat identitas

nasional melalui keberadaan timnas Indonesia. (Fawaid 2026). Pemain sepak bola menuntut untuk menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk (Fajrin et al. 2021). Hal ini terlihat dari banyaknya klub sepak bola yang bermunculan di berbagai daerah, termasuk tim-tim kuat di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi, serta terselenggaranya kompetisi baik di level nasional maupun daerah, ditambah dengan berdirinya banyak sekolah sepak bola. Setiap cabang olahraga memiliki tujuan permainan masing-masing, dan dalam sepak bola tujuan utama yaitu mencetak sebanyak mungkin gol ke gawang lawan sekaligus berusaha menjaga agar gawang sendiri tetap aman dari kebobolan (Ago Laja, Wani, and Bate 2024).

Pertahanan merupakan aspek vital dalam sepak bola karena berfungsi untuk mencegah tim lawan mencetak gol (Eko Pramono et al., 2024). Dalam leg ke-2 Kualifikasi Piala Dunia 2026 Zona Asia, Timnas Indonesia menghadapi Timnas Australia di Sydney dan kalah telak 5-1. Sejak awal pertandingan, Australia mendominasi jalannya laga dan memanfaatkan kelemahan di lini pertahanan Indonesia, sementara tim Indonesia hanya mampu mencetak satu gol. Hasil ini menunjukkan perlunya evaluasi mendalam terhadap konsistensi permainan, disiplin taktik, dan efektivitas strategi bertahan Indonesia.

Strategi bertahan dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti man-to-man marking, zone defense, atau kombinasi keduanya (Maulidin & Widodo, 2019). Dalam zona pertahanan, terdapat pembagian area high pressing, middle pressing, dan low pressing (Febrianta & Sabillah, 2022). Meskipun banyak penelitian membahas pertahanan secara umum, masih minim penelitian yang menganalisis efektivitas gaya pressing (high, middle, low) secara taktis pada Timnas Indonesia, terutama dalam konteks menghadapi tim lawan kuat seperti Australia. Minimnya analisis ini menjadi research gap yang mendorong penelitian ini untuk mengevaluasi efektivitas berbagai gaya pressing dalam meningkatkan stabilitas dan performa pertahanan Indonesia. Berdasarkan uraian di atas, diperlukan pengamatan dan analisis pertandingan yang tentunya sangat relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui bagaimana gaya pertahanan Timnas Indonesia Vs Timnas Australia pada leg ke-2 Kualifikasi Piala Dunia 2026 zona Asia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mendeskripsikan efektivitas strategi bertahan Timnas Indonesia dalam pertandingan leg-2 Kualifikasi Piala Dunia 2026 Zona Asia melawan Timnas Australia. Populasi penelitian mencakup seluruh momen pertandingan yang terekam dalam laga tersebut. Data diperoleh melalui observasi

rekaman video pertandingan yang tersedia di <https://youtu.be/QuAKX2F2UEA?si=4RLMUNIZt4LHEFpm>. Observasi difokuskan pada fase menyerang lawan, termasuk setiap serangan yang mengarah ke wilayah pertahanan Indonesia.

Pengukuran data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengklasifikasikan setiap kejadian pressing ke dalam tiga kategori utama, yaitu high pressing, middle pressing, dan low pressing. High pressing dipahami sebagai tekanan yang dilakukan pemain Indonesia di area 10–15meter dari gawang lawan dengan tujuan merebut bola secara cepat; setiap tekanan yang muncul pada zona tersebut dicatat sebagai unit high pressing. Middle pressing merujuk pada tekanan yang terjadi di area tengah lapangan, yakni sekitar 20–30meter dari gawang lawan, sehingga setiap kejadian tekanan yang muncul dalam rentang area tersebut dikategorikan sebagai unit middle pressing. Adapun *low pressing* didefinisikan sebagai tekanan yang dilakukan di area pertahanan sendiri, yang ditandai dengan formasi bertahan yang rapat serta fokus pada upaya membendung serangan lawan. Semua kejadian tekanan yang terjadi pada area pertahanan kemudian dicatat sebagai unit low pressing. Narasi definisi operasional ini digunakan untuk memastikan bahwa setiap unit kejadian pressing diamati secara konsisten sesuai batasan kategori yang telah ditetapkan dalam penelitian.

Rekaman pertandingan dianalisis dengan membagi video ke dalam fase serangan lawan berdasarkan waktu dan intensitas permainan. Setiap unit kejadian pressing diidentifikasi dan dicatat meliputi durasi tekanan, jumlah pemain yang terlibat, serta hasil tekanan (berhasil atau gagal). Pengkodean dilakukan sesuai definisi operasional. Untuk memastikan konsistensi, uji reliabilitas antar-penilai (*inter-rater reliability*) diterapkan dengan melibatkan observer tambahan. Seluruh data kemudian dimasukkan dalam lembar observasi untuk dianalisis secara kuantitatif.

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan rumus persentase. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan efektivitas high, middle, dan low pressing, sekaligus menilai strategi bertahan Timnas Indonesia dalam menghadapi serangan lawan.

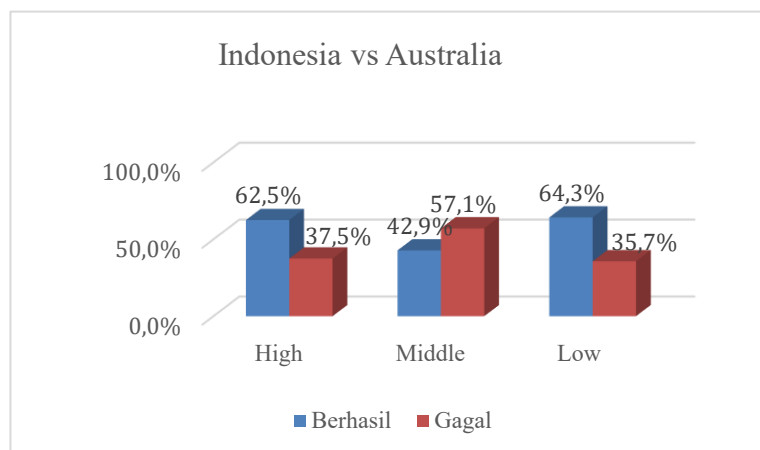
HASIL

Hasil penelitian ini dihubungkan dengan tujuan utama yang berfokus pada analisis gaya pertahanan high pressing, middle pressing, dan low pressing yang diterapkan oleh Timnas Indonesia saat menghadapi Timnas Australia pada leg ke-2 Kualifikasi Piala Dunia Zona Asia. Data yang diperoleh berasal dari hasil observasi melalui analisis video pertandingan, dengan

pencatatan jumlah keberhasilan dan kegagalan dalam setiap penerapan strategi bertahan sebagai dasar pengolahan dan hasil penelitian.

Tabel 1. jumlah pertahanan pertandingan Timnas Indonesia vs Australia

Gaya Bertahan	Berhasil	Gagal	Total	Persentase
High Pressing	5	3	8	62,5
Minddle Pressing	3	4	7	42,9
Low Pressing	9	5	14	64,3



Gambar1. Presentase pertahanan Timnas Indonesia vs Australia

Dalam pertandingan, high pressing diterapkan sebanyak delapan kali, dengan lima keberhasilan (62,5%) dan tiga kegagalan (37,5%). Strategi ini cukup efektif untuk menekan lawan di wilayah pertahanan mereka, memaksa lawan melakukan kesalahan atau kehilangan bola. Namun, frekuensi penerapannya relatif rendah sehingga ruang di belakang tetap berpotensi dimanfaatkan lawan, menunjukkan bahwa high pressing efektif tetapi belum menjadi strategi konsisten bagi tim.

Middle pressing diterapkan tujuh kali, dengan tiga keberhasilan (42,9%) dan empat kegagalan (57,1%). Efektivitasnya lebih rendah dibanding high dan low pressing, menunjukkan koordinasi antar lini tengah belum optimal. Lawan relatif lebih mudah menembus pertahanan pada area ini, sehingga middle pressing kurang stabil dalam menghentikan serangan lawan. Data ini menegaskan perlunya peningkatan koordinasi dan komunikasi antar lini tengah agar middle pressing lebih efektif.

Low pressing merupakan gaya yang paling sering digunakan, sebanyak 14 kali, dengan sembilan keberhasilan (64,3%) dan lima kegagalan (35,7%). Strategi ini terbukti paling efektif karena frekuensi penerapan tinggi dan tingkat keberhasilan terbesar. Low pressing mampu

menjaga formasi pertahanan tetap rapat, menekan lawan secara efisien, dan mempersiapkan peluang serangan balik. Hal ini menjadikan low pressing strategi bertahan utama yang paling sesuai dengan karakter Timnas Indonesia, menjaga stabilitas pertahanan sekaligus meminimalkan peluang lawan mencetak gol.

Secara keseluruhan, perbandingan antar gaya bertahan menunjukkan bahwa low pressing paling optimal, high pressing cukup efektif tetapi berisiko meninggalkan ruang di belakang, dan middle pressing menunjukkan efektivitas terendah yang membutuhkan perbaikan koordinasi antar lini. Hasil ini konsisten dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis gaya bertahan Timnas Indonesia dan menilai efektivitas setiap strategi secara objektif berdasarkan data video pertandingan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis pertandingan leg-2 Kualifikasi Piala Dunia 2026 antara Timnas Indonesia dan Timnas Australia, terlihat perbedaan efektivitas tiga gaya bertahan: high pressing, middle pressing, dan low pressing. High pressing diterapkan sebanyak 8 kali dengan tingkat keberhasilan 63,5% dan kegagalan 37,5%, menunjukkan tekanan tinggi cukup efektif untuk memaksa lawan melakukan kesalahan atau kehilangan bola. Namun, strategi ini memiliki risiko karena membuka ruang di belakang, sehingga lawan yang cepat mampu mengeksploitasi celah tersebut (Carling et al., 2005).

Middle pressing diterapkan sebanyak 7 kali dengan keberhasilan 42,8% dan kegagalan 57,1%. Efektivitas rendah ini menunjukkan bahwa koordinasi antar lini tengah Timnas Indonesia belum optimal, sehingga lawan relatif mudah melewati tekanan di area ini. Hal ini konsisten dengan teori pressing yang menyatakan bahwa efektivitas middle pressing sangat bergantung pada kekompakan lini tengah dan kemampuan pemain untuk menutup ruang di antara garis (Gillet et al., 2009).

Low pressing diterapkan paling sering, yakni 14 kali, dengan keberhasilan 64,2% dan kegagalan 35,7%. Strategi ini terbukti paling efektif karena menyesuaikan dengan karakteristik pemain Indonesia, yang cenderung memiliki disiplin bertahan, ketahanan fisik baik, dan kemampuan serangan balik cepat. Dengan low pressing, tim dapat menjaga formasi pertahanan tetap rapat, mengurangi risiko ruang kosong di belakang, serta memaksa lawan mengalihkan serangan jauh dari gawang. Selain itu, low pressing memungkinkan Indonesia menunggu kesalahan lawan untuk memanfaatkan serangan balik, sesuai gaya bermain tim yang mengandalkan kecepatan dalam transisi dari bertahan ke menyerang (Bradley et al., 2013).

Dari perbandingan ketiga gaya, low pressing menonjol karena kombinasi frekuensi penerapan tinggi, tingkat keberhasilan besar, dan kesesuaian dengan karakter tim. High pressing cukup efektif, tetapi risiko ruang di belakang menuntut koordinasi ekstra. Middle pressing paling rendah efektivitasnya, yang menekankan perlunya perbaikan komunikasi antar lini tengah dan penempatan posisi pemain. Hasil ini menunjukkan bahwa pemilihan gaya pressing harus mempertimbangkan karakteristik pemain, struktur pertahanan, dan gaya bermain lawan untuk mencapai efisiensi taktis yang maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, Timnas Indonesia menerapkan tiga gaya utama dalam strategi bertahan, yaitu high pressing, middle pressing, dan low pressing. Dari ketiganya, low pressing terbukti paling efektif dengan tingkat keberhasilan tertinggi sebesar 64,3%, diikuti oleh high pressing 62,5%, dan middle pressing 42,9%.

Strategi low pressing sesuai dengan karakter permainan Timnas Indonesia yang mengutamakan disiplin, kekompakan dalam menjaga area pertahanan, serta efektivitas serangan balik cepat. Meskipun low pressing relatif efektif, tim tetap kebobolan lima gol, yang menunjukkan adanya celah koordinasi antar lini, terutama saat menghadapi serangan cepat lawan. Oleh karena itu, tim pelatih disarankan untuk memperkuat koordinasi lini tengah saat menerapkan middle pressing, menggunakan high pressing secara selektif untuk memaksa kesalahan lawan tanpa membuka ruang di belakang, serta melatih transisi cepat dari bertahan ke serangan balik.

Peningkatan aspek fisik pemain juga penting agar strategi pressing dapat diterapkan secara konsisten sepanjang pertandingan. Dengan demikian, penerapan strategi bertahan yang tepat dan adaptif dapat meningkatkan stabilitas permainan sekaligus meminimalkan peluang lawan mencetak gol.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis bersyukur kepada Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga artikel berjudul “Analisis Strategi Bertahan Timnas Indonesia vs Timnas Australia pada Leg ke-2 Kualifikasi Piala Dunia 2026 Zona Asia” dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak Rizki Apriliyanto, M.Pd., dan Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan selama proses penelitian dan penulisan. Terima kasih juga diberikan kepada Fakultas Pendidikan Jasmani, Keguruan, dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember atas dukungan dan fasilitas yang diberikan, serta seluruh

pihak yang membantu dalam pengumpulan data dan analisis pertandingan. Apresiasi penulis sampaikan kepada keluarga, sahabat, dan rekan-rekan atas doa dan dukungan yang terus menguatkan hingga artikel ini terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ago Laja, Herman Januarius, Bernabas Wani, and Nikodemus Bate. 2024. "Pengembangan Model Latihan Pertahanan Permainan Sepak Bola." *Jurnal Edukasi Citra Olahraga* 4(1): 38–52. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i1.2853>.
https://www.researchgate.net/publication/381642702_pengembangan_model_latihan_pertahanan_permainan_sepak_bola
- Apriliyanto, R. 2020. "Pengaruh Pelatihan Speed, Agility, Quickness (SAQ) Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola." *Competitor: Jurnal Pendidikan Kevelatihan Olahraga*, 12(2), 120–127. <https://doi.org/10.26858/cjeko.v12i2.13792>
- Apriliyanto, R., and B. H. Hardovi. 2023. "Penerapan Tactical Periodization Bagi Pelatih Sepakbola Di KPSI Jember Untuk Meningkatkan Pemahaman Dalam Membuat Program Latihan Mingguan." *Jurnal Dharma Pendidikan* 3(1): 1–6. <https://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/view/25470>
- Arridh1, Ihsan Qalbi, Padli, John Arwandi, and Ronni Yenes. 2021. "Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan." *Jurnal Patriot* 3(March): 71–81. doi:10.24036/patriot.v
- Bradley, P. S., Carling, C., Gomez Diaz, A., Hood, P., Barnes, C., Ade, J., ... & Krustup, P. 2013. "Match Performance and Physical Capacity of Players in the Top Three Competitive Standards of English Professional Soccer." *Human Movement Science*, 32(4), 808–821. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2012.11.010>
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. 2005. *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. Routledge.
- Dhiyauddin, Abdul Wafi, Arif Bulqini, Fajar Awang Irawan, and Nonik Rahesti. 2023. "Analisis Taktis Pertandingan: Pola Serangan Dan Bertahan Pada Klub Sepakbola Liga 3." *Sepakbola* 3(1): 34–40. doi:10.33292/sepakbola.v3i1.276
- Dortje Lilipaly, Albertus Fenanlampir, Wilhelmina Unmehopa. 2022. "Peningkatan Hasil Belajar Sikap Lilin Melalui Metode Latihan Senam Lantai Siswa Kelas V SD Naskat Masnana Bursel Improving." *Journal Physical Education, Health and Recreation*.
- Effendi, Awang Roni Rhamadhansyah, Fahrizal. 2017. "Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 6(1): 54–64.
- Eko Pramono, Sigit, Achmad Widodo, Irmantara Subagio, Heri Wahyudi, Arif Bulqini, and Corresponding Author. 2024. "Pengembangan Model Latihan Bertahan Dalam Permainan Sepakbola Pada Anak Usia 12 Tahun." *JIS: Jurnal Ilmu Sosial* 4(2): 2548–96.
- Fajrin, Sabila Nur, Agustiyawan Agustiyawan, Purnamadyawati Purnamadyawati, and Dewi Suci Mahayati. 2021. "Literature Review: Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola." *Indonesian Journal of Physiotherapy* 1(1): 6–12. doi:10.52019/ijpt.v1i1.2605

- Fawaid, Ahmad. 2026. "Sepak Bola Sebagai Simbol Bangsa: Analisis Identitas Nasional Dalam Aktivitas Timnas Indonesia." 3: 980–85.
- Febrianta, Adib, and Muhamad Ichsan Sabillah. 2022. "Metode Latihan Basic Skill Sepak Bola Untuk Siswa Sekolah Sepak Bola Usia 10-12 Years." *Jurnal Prestasi Olahraga (Jorpres)* 18(2): 73–81. <https://staffnew.uny.ac.id/upload/12009920225742/lainlain/J-AF-FootballSkill-22.pdf>
- Gillet, N., Leroy, D., Thouvarecq, R., & Stein, J. F. 2009. "Analysis of Elite Soccer Players' Performance With a Focus on Passing Skills." *Journal of Sports Sciences* 27(2): 107–114. <https://doi.org/10.1080/02640410802431435>
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. 2020. "Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola." *Jurnal Penjakora* 6(2): 92–101.
- Maulidin, Barep Aditya, and Achmad Widodo. 2019. "Analisis Sistem Pertahanan Yang Digunakan Liverpool FC Vs Manchester City Di Liga Inggris 2019." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(4): 25–34.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, and Destriani. 2021. "Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* 6(1): 145–52. doi:10.36526/kejaora.v6i1.1289
- Of, Agility, Ball Driving, Skills In, and Football Games. 2024. "Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola." 6(1): 1–11.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin, A. 2020. "Pengembangan Model Latihan Sasaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Sepakbola." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 19(1): 67–73.
- Putranto, D., & Andriadi, A. 2019. "Pengembangan Model Latihan Passing ADE Sepakbola." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 2(2): 73–78.
- Rohendi, A., Rustiawan, H., Rustandi, E., & Sudrazat, A. 2020. "Perbandingan Latihan Pass and Drill Circle dengan Pass and Follow Drill Square terhadap Peningkatan Passing Pendek pada Cabang Olahraga Sepakbola." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 12(1): 31–38.
- Saputro, Yulius Agung, and Pasha Erik Juntara. 2022. "Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat." *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat* 3(2): 57–63.
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. 2021. "Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang." *Jurnal Literasi Olahraga* 2(1): 60–67.
- Sulaiman, Ahmad, Agus Prasetyo Utomo, Rizki Apriliyanto, and Joni Iskandar. 2022. "Sosialisasi Pentingnya Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Bagi Pelatih Sepak Bola." 2(2): 144–51.