

Survey Kondisi Fisik di SSB (Sekolah Sepak Bola) Cendana

Moh Fathurrohman¹, Rizki Apriliyanto², Ahmad Bahriyanto³

¹ Universitas Muhammadiyah Jember; faturrohman4112@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Jember; faturrohman4112@gmail.com

³ Universitas Muhammadiyah Jember; faturrohman4112@gmail.com

Abstrak: Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang berkembang saat ini dan membutuhkan kondisi fisik yang seimbang. Seperti halnya perkembangan sekolah sepak bola di kabupaten Jember khususnya di Jawa Timur dan banyaknya klub – klub yang membuka pembinaan terhadap anak – anak usia dini. Cabang olahraga sepak bola juga membutuhkan kondisi fisik dan teknik bermain juga membutuhkan latihan untuk menghadapi sebuah pertandingan. Kondisi fisik pada dasarnya dapat dimiliki secara maksimal melalui latihan secara teratur dan terprogram dengan baik, contohnya menggunakan latihan kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya eksplosif dan daya tahan. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepak bola di SSB Cendana Tahun 2023. Metode ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik tes pengukuran. Populasinya siswa/atlet aktif latihan yang menggunakan purposive sampling sebanyak 16 siswa/atlet. Hasil: kekuatan (push-up) 12 pemain dalam kategori baik 75%, kekuatan (sit-up) 12 pemain dalam kategori sedang 75%, kecepatan 16 orang dalam kategori kurang 100%, kelincahan 9 pemain dalam kategori sedang 56,25%, daya eksplosif (broad jump) 11 pemain dalam kategori kurang 68,75%, daya tahan 8 pemain dalam kategori kurang 50%.

Keywords: sepak bola, kondisi fisik

DOI: <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i1.23>

*Correspondence: Moh Fathurrohman

Email: faturrohman4112@gmail.com

Received: 19-07-2023

Accepted: 20-08-2023

Published: 27-09-2023



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Soccer is one of the growing sports today and requires a balanced physical condition. With the development of soccer schools in Jember regency, particularly in East Java, and the increasing number of clubs providing coaching for young children, the sport of soccer demands not only physical fitness but also technical skills that require training to prepare for matches. Physical condition can be maximized through regular and well-programmed training, such as speed, agility, strength, explosive power, and endurance training. The objective of this research is to assess the physical condition of soccer players at SSB Cendana in 2023. This study uses a quantitative descriptive research method with measurement test techniques. The population consists of active training students/athletes, and purposive sampling was used, resulting in 16 students/athletes. The results showed that 12 players had good strength (push-up) performance, which accounts for 75%. Twelve players had moderate strength (sit-up) performance, also 75%. Sixteen individuals exhibited less than optimal speed, which accounts for 100%. Nine players showed moderate agility, accounting for 56.25%. Eleven players had suboptimal explosive power (broad jump), which accounts for 68.75%. Eight players exhibited suboptimal endurance, representing 50%.

Keywords: football, physical condition

Pendahuluan

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik perbaikan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pada dasarnya dapat dimiliki secara maksimal melalui latihan secara teratur dan terprogram dengan baik. Dengan dukungan pembina maupun pelatih sepakbola yang mempunyai pengetahuan serta pemahaman baik memberikan dampak yang baik (Hernandez-Martinez, 2023; Kehoe, 2021; Sunarto, 2023). Pelatihan fisik adalah bagian penting dari mempersiapkan untuk bermain sepakbola ditingkat-tingkat manapun (Ilmi, Miftahul, & Kiram Y, 2018).

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga (Manzano-Carrasco, 2020; Martins, 2021; Takahashi, 2018). Islam memandang bahwa kesehatan itu sangat penting karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia dikarenakan Islam adalah agama yang sempurna lagi menyeluruh, yang meliputi semua aspek kehidupan manusia (Divjak, 2021; Farias, 2018; Piozzi, 2019; Zhang, 2023). Manfaat dari kegiatan olahraga yaitu untuk menjaga kesehatan baik jasmani maupun juga rohani (Khairuddin K, 2017).

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, bahkan didunia. Sepakbola adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan (Farmer, 2020; Prosser, 2021; Sanmiguel-Rodríguez, 2021). Dengan gaya permainan tersebut di atas, sepakbola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga para atlet dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi optimal. Pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh pada permainannya di lapangan (Mahfud I et al., 2020; Gaspar-Junior, 2019; Hermassi, 2022; Rey, 2019).

Melihat dari pendapat diatas banyak faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan suatu kelas olahraga khusus cabang sepakbola dalam mewujudkan prestasi yang diharapkan, salah satunya melalui latihan yang terprogram dengan baik. Latihan kondisi fisik yang tepat memegang peranan yang penting dalam meningkatkan penampilan pemain (Cheng, 2020; Dinet, 2019; Llorente-Cantarero, 2020). Peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam mencapai prestasi maksimal seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal, dan kemampuan yang mendasar untuk meraih sebuah prestasi.

Pemain sepakbola tidak membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada. Hanya beberapa komponen kondisi fisik, misalnya penjaga gawang harus memiliki Daya lentur (flexibility), Reaksi (reaction), Ketepatan (accuracy) (Costa, 2018; Ishihara, 2018; Mon-López, 2020; Strangman, 2018). Berbeda lagi dengan seorang pemain bertahan, harus memiliki Kekuatan (strength), Daya tahan (endurance), Daya ledak (muscular power), Kecepatan (speed). Bagi seorang gelandang, harus memiliki Kecepatan (speed), Kelincahan (agility), Reaksi (reaction), Koordinasi (coordination) (Behm, 2021; Domb, 2020; Martinez, 2021; Sharman, 2019). Bagi seorang penyerang harus memiliki Kecepatan (speed),

Kelincahan (agility), Reaksi (reaction), Ketepatan (accuracy), dan Daya Tahan (endurance) Bleep Test (Suprioko A & Mahardika W, 2018).

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang berkembang saat ini (Wang, 2021). Banyak sekolah-sekolah sepakbola yang mulai bermunculan. Perkembangan sekolah sepak bola di Kabupaten Jember khususnya di Jawa Timur pada umumnya memang sudah menjadi rumah sepakbola bagi pecinta sepakbola khususnya pada usia dini hingga remaja. Banyak klub-klub yang membuka pembinaan terhadap anak-anak usia dini yang berminat ingin mengembangkan bakatnya. Bermunculannya sekolah-sekolah sepak bola ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia.

Persatuan sepakbola Cendana adalah salah satu klub yang berada di daerah Kabupaten Jember yang berdiri pada tahun 2016 dan keberadaannya sudah diakui oleh Askab daerah Kabupaten Jember. SSB ini bertujuan untuk regenerasi pemain dan pembinaan bibit-bibit muda yang berbakat untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas. Usia siswa di SSB ini dimulai dari usia dini yaitu 7-10 tahun, 11-13 tahun, dan 14-17 tahun. Prestasi yang pernah diraih di SSB Cendana sendiri cukup bagus, mulai

dari Juara 1 event usia 10 tahun 2018, Juara 2 turnamen u16 Arjasa 2018 dan masih banyak lagi kejuaraan yang diraih.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih pada hari minggu tanggal 2 oktober 2022 dapat dinyatakan bahwa kondisi fisik pemain Cendana masih dapat dikatakan kurang dan juga selama ini belum pernah dilakukannya tes kondisi fisik di SSB Cendana ini, oleh sebab itu perlu dilakukannya penelitian ini dengan judul Tes Kondisi Fisik di SSB Cendana. Dengan ini penelitian ini sangat memungkinkan untuk penulis melakukan penelitian di SSB Cendana.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Zellaatifanny CM dan Mudjiyanto B (2018) penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek yang diteliti secara objektif, dan bertujuan menggambarkan secara fakta yang ada. Dalam penelitian ini akan diungkapkan/digambarkan tentang kondisi fisik siswa/atlet di SSB (Sekolah Sepak Bola) Cendana.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian, semua data dianalisis statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi, untuk lebih jelasnya dapat di lihat dibawah ini:

1. Kekuatan (Push-Up)

Dari 16 siswa SSB Cendana diatas, hasil pengukuran tes Kekuatan (push- up) kategori baik sekali 0%, kategori baik 0%, kategori cukup 0%, kategori sedang 75%, kategori kurang 25%, dan kategori sangat kurang 0%.

Tabel 1 Hasil presentase penilaian tes kekuatan (push-up)

	PUSH-UP	
Kategori	Jumlah Siswa	Presentase %
Baik Sekali	0	0 %
Baik	0	0 %
Cukup	0	0 %
Sedang	12	75 %
Kurang	4	25 %
Sangat Kurang	0	0 %

2. Kekuatan (Sit-Up)

Dari 16 siswa SSB Cendana diatas, hasil pengukuran tes Kekuatan (sit- up) kategori baik sekali 0%, kategori baik 6,25%, kategori cukup 18,75%, kategori sedang 75%, kategori kurang 0%, dan kategori sangat kurang 0%.

Tabel 2 Hasil Presentase Penilaian Tes Kekuatan (Sit-Up)

	SIT-UP	
Kategori	Jumlah Siswa	Presentase %
Baik Sekali	0	0 %
Baik	1	6,25 %
Cukup	3	18,75 %
Sedang	12	75 %
Kurang	0	0 %
Sangat Kurang	0	0 %

3. Kelincahan

Dari 16 siswa SSB Cendana diatas, hasil pengukuran tes Kelincahan kategori baik sekali 0%, kategori baik 31,25%, kategori cukup 0%, kategori sedang 56,25%, kategori kurang 12,5%, dan kategori sangat kurang 0%.

Tabel 3 Hasil Presentase Penilaian Tes Kelincahan

KELINCAHAN		
Kategori	Jumlah Siswa	Presentase%
Baik Sekali	0	0%
Baik	5	31,25%
Cukup	0	0%
Sedang	9	56,25%
Kurang	2	12,5%
Sangat Kurang	0	0%

4. Daya Eksplosif

Dari 16 siswa SSB Cendana diatas, hasil pengukuran tes Daya Eksplosif (*power test*) kategori baik sekali 6,25%, kategori baik 0%, kategori cukup 18,75%, kategori sedang 6,25%, kategori kurang 68,75%, dan kategori sangat kurang 0%

Tabel 4 Hasil Presentase Penilaian Tes Daya Eksplosif (power test)

POWER TEST		
Kategori	Jumlah Siswa	Presentase %
Baik Sekali	1	6,25 %
Baik	0	0 %
Cukup	3	18,75 %
Sedang	1	6,25 %
Kurang	11	68,75 %
Sangat Kurang	0	0 %

5. Kecepatan

Dari 16 siswa SSB Cendana diatas, hasil pengukuran tes Kecepatan (lari 30 meter) kategori baik sekali 0%, kategori baik 0%, kategori cukup 0%, kategori sedang 0%, kategori kurang 100%, dan kategori sangat kurang 0%.

Tabel 5 Hasil Presentase Penilaian Tes Kecepatan

KECEPATAN		
Kategori	Jumlah Siswa	Presentase %
Baik Sekali	0	0 %
Baik	0	0 %
Cukup	0	0 %
Sedang	0	0 %
Kurang	16	100 %
Sangat Kurang	0	0 %

6. Daya Tahan

Dari 16 siswa SSB Cendana diatas, hasil pengukuran tes Daya Tahan (*bleep test*) kategori baik sekali 0%, kategori baik 0%, kategori cukup 37,5%, kategori sedang 0%, kategori kurang 50%, dan kategori sangat kurang 12,5%.

Tabel 6 Hasil Presentase Penilaian Tes Kelincahan

BLEEP TEST		
Kategori	Jumlah Siswa	Persentase %
Baik Sekali	0	0 %
Baik	0	0 %
Cukup	6	37,5 %
Sedang	0	0 %
Kurang	8	50 %
Sangat Kurang	2	12,5 %

Simpulan

Dari hasil penelitian, banyak atlet yang mempunyai kondisi fisik masuk dalam kategori kurang. Permasalahan dalam penelitian ini terfokus pada bagaimana kondisi fisik SSB Cendana tahun 2023, dengan hasil di atas peneliti berharap agar hasil ini bisa menjadi acuan bagi seorang pelatih untuk membuat program latihan yang nantinya sangat berguna untuk peningkatan kondisi fisik para pemain. Dan untuk atlet sendiri agar bisa menjadi acuan dan motivasi kedepannya untuk bisa meningkatkan kondisi fisik diluar jam latihan.

Daftar Pustaka

- Behm, D. G. (2021). Mechanisms underlying performance impairments following prolonged static stretching without a comprehensive warm-up. *European Journal of Applied Physiology*, 121(1), 67–94. <https://doi.org/10.1007/s00421-020-04538-8>
- Cheng, W. (2020). A comprehensive model for estimating heat vulnerability of young athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176156>
- Costa, A. (2018). PHAROS—PHysical assistant RObot system. *Sensors (Switzerland)*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/s18082633>
- Dinet, J. (2019). Collaborative game design with children with hemophilia as a tool for influencing opinions about physical activity at school. *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(4), 159–171. <https://doi.org/10.11621/pir.2019.0410>
- Divjak, N. (2021). Morel-lavallée lesion of the knee in the young athlete: About 2 cases after sports trauma. *Pediatric Emergency Care*, 37(6). <https://doi.org/10.1097/PEC.0000000000001704>
- Domb, B. G. (2020). Circumferential Labral Reconstruction for Irreparable Labral Tears in the Primary Setting: Minimum 2-Year Outcomes With a Nested Matched-Pair Labral Repair Control Group. *Arthroscopy - Journal of Arthroscopic and Related Surgery*, 36(10), 2583–2597. <https://doi.org/10.1016/j.arthro.2020.02.014>

- Farias, C. (2018). Mediating Peer Teaching for Learning Games: An Action Research Intervention Across Three Consecutive Sport Education Seasons. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(1), 91–102. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1402114>
- Farmer, O. (2020). Gaelic4girls—the effectiveness of a 10-week multicomponent community sports-based physical activity intervention for 8 to 12-year-old girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186928>
- Gaspar-Junior, J. J. (2019). Epidemiological profile of soccer-related injuries in a state Brazilian championship: An observational study of 2014–15 season. *Journal of Clinical Orthopaedics and Trauma*, 10(2), 374–379. <https://doi.org/10.1016/j.jcot.2018.05.006>
- Hermassi, S. (2022). Fitness, Fatness, and Academic Attainment in Male Schoolchildren from a Soccer Academy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19053106>
- Hernandez-Martinez, J. (2023). Warm-up stretching exercises and physical performance of youth soccer players. *Frontiers in Physiology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1127669>
- Ishihara, T. (2018). Relationship between sports experience and executive function in 6–12-year-old children: independence from physical fitness and moderation by gender. *Developmental Science*, 21(3). <https://doi.org/10.1111/desc.12555>
- Kehoe, C. M. (2021). Sustentaculum Tali Fracture Adjacent to Talocalcaneal Tarsal Coalitions: A Report of 2 Cases. *JBJS Case Connector*, 11(1). <https://doi.org/10.2106/JBJS.CC.20.00360>
- Khairuddin K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *JURNAL OLAHRAGA INDRAGIRI*, 1(1), 1-14.
- Llorente-Cantarero, F. J. (2020). Effect of exercising freely during the school-break on the cardiorespiratory fitness in children. *Journal of Sport and Health Research*, 12, 85–96.
- Imi, Miftahul, & Kiram, Y. (2019). Hubungan Koordinasi Mata-kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Kota Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 1(1), 204-212.
- Mahardika, W., Suipriyoko, A., & 2018. Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Suirakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Peineilitian Peimbeilajaran*, 4(2), 280– 292.
- Mahfud I., Yuliandra R., & Gumantan A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepak Bola Untuk Pemula Usia SMA. *Depok: Sport Science and Education Journal*.
- Manzano-Carrasco, S. (2020). Physical fitness, body composition, and adherence to the mediterranean diet in young football players: Influence of the 20 msrt score and maturational stage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093257>
- Martinez, M. W. (2021). Exercise-Induced Cardiovascular Adaptations and Approach to Exercise and Cardiovascular Disease: JACC State-of-the-Art Review. *Journal of the American College of Cardiology*, 78(14), 1453–1470. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2021.08.003>

- Martins, P. C. (2021). Phase angle is related to 10 m and 30 m sprint time and repeated-sprint ability in young male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094405>
- Mon-López, D. (2020). The impact of covid-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
- Piozzi, G. N. (2019). Laparoscopic Approach to Inguinal Disruption in Athletes: a Retrospective 13-Year Analysis of 198 Patients in a Single-Surgeon Setting. *Sports Medicine - Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0201-4>
- Prosser, H. (2021). Friendly fields: the promissory joy of playing soccer outdoors. *Sport, Education and Society*, 26(4), 378–388. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1705781>
- Rey, E. (2019). Effects of different repeated sprint-training frequencies in youth soccer players. *Biology of Sport*, 36(3), 257–264. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2019.87047>
- Sanmiguel-Rodríguez, A. (2021). Futsal in children and adolescents - a systematic review 2015-2020. *Physical Activity Review*, 9(2), 27–39. <https://doi.org/10.16926/par.2021.09.19>
- Sharman, J. E. (2019). Exercise and sport science australia position stand update on exercise and hypertension. *Journal of Human Hypertension*, 33(12), 837–843. <https://doi.org/10.1038/s41371-019-0266-z>
- Strangman, G. (2018). Wearable brain imaging with multimodal physiological monitoring. *Journal of Applied Physiology*, 124(3), 564–572. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00297.2017>
- Sunarto, W. (2023). The Effect of Circuit Training on Improving the Physical Condition of Northwest Pantar Football Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110101>
- Takahashi, Y. (2018). Recovery from acute pediatric complex regional pain syndrome type i after ankle sprain by early pharmacological and physical therapies in primary care: A case report. *Journal of Pain Research*, 11, 2859–2866. <https://doi.org/10.2147/JPR.S164708>
- Wang, J. (2021). A stretchable self-powered triboelectric tactile sensor with EGaIn alloy electrode for ultra-low-pressure detection. **Nano Energy*, 89. <https://doi.org/10.1016/j.nanoen.2021.106320>
- Zhang, D. (2023). INFLUENCE OF STRENGTH TRAINING ON THE EXPLOSIVE POWER OF LOWER LIMBS OF SOCCER PLAYERS. **Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0280
- Zllatifanny, CM., Mudjiyanto B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom : Jurnal Media dan Komunikasi* 1(2), 83-90.