

PENDAMPINGAN PENINGKATAN KONDISI FISIK DI PERSATUAN SEPAKBOLA SUMBERSARI MENUJU KOMPETISI LIGA 3 INDONESIA

¹Fahrial Amiq, ²Eko Hariyanto, ³Prayogi Dwina Angga, ⁴Imam Mashuri, ⁵Alief
Syafrizal Muhammadin

Universitas Negeri Malang

*e-mail: fahrial.amiq.fik@um.ac.id

Abstrak: Durasi permainan sepakbola selama 2x45 menit membutuhkan fisik pemain yang baik sehingga selama tahap latihan, pemain harus ditempa dengan latihan fisik yang memadai. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pendampingan latihan fisik di Persatuan Sepakbola Sumpersari dalam menghadapi kompetisi liga 3 Indonesia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, demonstrasi dan praktek, yaitu menjelaskan tentang pentingnya kondisi fisik bagi pemain sepakbola, memberikan contoh gerakan latihan, dan pemain Sumpersari mempraktekkan gerakan yang diberikan oleh pendamping. Hasil yang telah dicapai dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya kondisi fisik pemain sepakbola Sumpersari, hal ini dibuktikan dengan pelaksanaan tes fisik berupa sprint 20 meter, multistage fitness test, standing long jump test, standing trunk flexion test, dan Illinois agility test yang dilakukan terhadap pemain Sumpersari dengan memperoleh hasil secara keseluruhan kondisi fisik pemain sangat baik, baik dan cukup.

Kata kunci: Latihan, Kondisi Fisik, Sepakbola

Abstract: The duration of the game of football for 2x45 minutes requires a good physical player so that during the training stage, players must be forged with adequate physical training. This community service aims to provide physical training assistance at the Sumpersari Football Association in facing the Indonesian 3rd league competition. The methods used in this activity are lectures, demonstrations and practice, namely explaining the importance of physical conditions for football players, providing examples of training movements, and Sumpersari players practicing the movements given by their companions. The results that have been achieved from this community service is the improvement in the physical condition of the Sumpersari football players, this is evidenced by the implementation of physical tests in the form of a 20 meter sprint, multistage fitness test, standing long jump test, standing trunk flexion test, and Illinois agility test conducted on Sumpersari football players by obtaining the overall results of the players' physical condition is very good, good and sufficient.

Keywords: Training, Physical Conditions, Football

PENDAHULUAN

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam suatu program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis, ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut (Bompa, T. Haff, 2009), jika kondisi fisik baik, maka akan meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan komponen kondisi fisik lainnya. *Kondisi fisik* adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Abbaspour dkk., 2014; Sajoto, 1988). Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa, keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. (Harsono, 2015) berpendapat bahwa latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya (Suharno, 1993). Selain itu, (Hadisasmita, M.Y. & Syarifuddin, 1997) menyatakan bahwa latihan adalah sesuatu proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Makna sistematis dalam latihan kelincahan harus dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis bersinambung dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, sedangkan berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis, dan relatif pelaksanaannya.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal (Bompa, T. O. & Buzzichelli, 2015). Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Pada permainan sepakbola, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam

meningkatkan prestasi (Scheunemann, 2012). Kondisi fisik diperlukan oleh pemain sepakbola agar bisa bermain dalam waktu 2x45 menit dengan tempo dan intensitas yang tinggi tanpa mengalami kelelahan (Bangsbo dkk., 2006).

Menurut (Amiq, 2016), ada beberapa macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang atlet, seperti: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), dan keseimbangan (*balance*). Beberapa komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen lain. Melihat dari karakteristik cabang olahraga sepakbola, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain sepakbola adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Persatuan Sepakbola Summersari FC, pelatih kurang memahami materi latihan fisik yang diberikan untuk pemain sesuai dengan volume dan intensitas latihan. Beberapa pelatih masih memberikan materi latihan fisik tanpa melihat individualisasi dari masing-masing pemain, kemudian alat-alat latihan yang digunakan untuk menunjang latihan fisik juga terbatas. Ketika memberikan materi latihan fisik, pelatih hanya mengandalkan pengalaman mereka sebagai mantan pemain. Berdasarkan hasil analisa situasi yang telah diuraikan, maka diajukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tentang pendampingan peningkatan kondisi fisik di Persatuan Sepakbola Summersari. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pendampingan latihan fisik di Persatuan Sepakbola Summersari, dengan harapan nantinya kegiatan pendampingan ini dapat meningkatkan kondisi fisik pemain Summersari dalam menghadapi kompetisi Liga 3 Indonesia.

METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini memiliki khayalak sasaran yaitu pemain sepakbola yang tergabung dalam tim Summersari. Adapun metode yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode ceramah, metode demonstrasi dan metode praktek.

1. Metode Ceramah

Pendamping kegiatan memberikan wawasan kepada pemain tentang pentingnya latihan fisik dalam mempersiapkan tubuh untuk bermain konstan selama 2x45 menit. Pendamping juga menjelaskan beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, baik itu metode latihan tanpa menggunakan bola maupun metode latihan dengan menggunakan bola.

2. Metode Demonstrasi

Pelatih mendemonstrasikan beberapa bentuk atau model latihan fisik kepada pemain Sumpersari, alat-alat yang digunakan dalam meningkatkan kondisi fisik pemain Sumpersari meliputi: bola nike, parasut *speed resistance*, *marker*, tiang kelincahan, tangga koordinasi, lingkaran koordinasi, gawang *barrier*, kun kerucut 60 cm, dan papan karet *balance*.

3. Metode Praktek

Pemain Sumpersari mempraktekkan bentuk-bentuk latihan yang sudah didemonstrasikan oleh pendamping kegiatan pengabdian. Setelah pendamping kegiatan memberikan berbagai model latihan fisik kepada pemain Sumpersari, selanjutnya pendamping kegiatan melaksanakan tes kondisi fisik untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain Sumpersari. Beberapa komponen kondisi fisik yang dijadikan sebagai tes adalah meliputi daya ledak otot, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum serangkaian kegiatan pendampingan dilakukan, mulanya tim pengabdian melakukan diskusi dengan mitra yaitu pelatih Persatuan Sepakbola Sumpersari FC, untuk memahami secara detail apa saja permasalahan yang dihadapi sehingga oleh tim pengabdian dapat diberikan solusi yang tepat. Permasalahan utama yang dihadapi adalah pelatih belum begitu memahami konsep latihan fisik yang mampu memberikan keberhasilan terhadap performa pemain saat melakukan latihan maupun pertandingan sepak bola. (Hartati dkk., 2019) menjumpai permasalahan serupa pada para pelatih di bawah binaan KONI Kabupaten Ogan Ilir, sehingga diberikan solusi pendampingan pelatihan latihan fisik dan program pengabdiannya berhasil.

Kegiatan pendampingan ini dilakukan mulai awal pelaksanaan latihan, yaitu dengan melakukan tes kemampuan fisik awal sebelum diberikan materi program latihan fisik selama satu bulan. Metode ceramah dilakukan pada tahap ini, yaitu pendamping menjelaskan teori seputar latihan fisik dan kaitannya terhadap keberhasilan dalam melakukan latihan untuk permainan sepak bola profesional.



Gambar 1. Pendamping kegiatan memberikan penjelasan tentang latihan fisik

Setelah pendamping selesai memberikan penjelasan seputar teori latihan fisik, kemudian diberikan demonstrasi secara langsung oleh pendamping. Tujuannya adalah agar apa yang telah disampaikan dapat disaksikan secara langsung oleh peserta. Hal ini akan memudahkan peserta dalam memahami teori yang disampaikan serta ketika pelaksanaan praktek nanti, mereka dapat melakukan tahapan kegiatan yang tepat.



Gambar 2. Pendamping kegiatan mendemonstrasikan berbagai bentuk latihan

Tahap ketiga dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah menginstruksikan para peserta agar melakukan praktek secara langsung model-model latihan fisik yang telah didemonstrasikan oleh pendamping. Hal ini penting dilakukan sebelum melakukan tahapan penilaian tes fisik peserta. Praktik yang dilakukan peserta meliputi tes kelenturan, tes *power*, tes kelincahan, tes kecepatan dan tes daya tahan.



Gambar 3. Pemain Sumbersari mempraktekkan model-model latihan fisik

Setelah pemain Sumpersari diberikan materi program latihan fisik beserta demonstrasi oleh pendamping serta instruksi praktek secara langsung, maka langkah berikutnya adalah melakukan tes akhir untuk mengukur sejauh mana peningkatan fisik dari semua pemain selama diberikan bentuk-bentuk latihan fisik. Ada lima jenis tes yang diberikan kepada pemain, meliputi tes kelentukan, tes *power*, tes kelincahan, tes kecepatan dan tes daya tahan sesuai yang telah dipraktikkan sebelumnya.



Gambar 4. Pemain Sumpersari melaksanakan tes fisik

Berdasarkan hasil dari tes kondisi fisik yang dilakukan kepada pemain Sumpersari, melalui hasil analisis deskriptif persentase diperoleh klasifikasi data sebagai berikut: (1) tingkat kecepatan 23 pemain Sumpersari dengan persentase keseluruhan 100% masuk dalam kategori baik sekali; (2) tingkat daya tahan 7 pemain Sumpersari dengan persentase 30,4% masuk kategori sangat baik, 12 pemain Sumpersari dengan persentase 60,9% masuk kategori baik, dan 2 pemain Sumpersari dengan persentase 8,7% masuk kategori cukup; (3) tingkat daya ledak otot 23 pemain Sumpersari secara keseluruhan dengan persentase 100% dalam kategori sangat baik; (4) tingkat kelentukan 16 pemain Sumpersari dengan persentase 69,6% masuk kategori sangat baik, 2 pemain Sumpersari dengan persentase 8,7% masuk kategori cukup, 2 pemain Sumpersari dengan persentase 8,7% masuk kategori kurang, dan 3 pemain Sumpersari dengan persentase 13,0% masuk dalam kategori sangat kurang; dan (5) tingkat kelincahan 2 pemain Sumpersari dengan persentase 8,7% masuk kategori baik, dan 21 pemain Sumpersari dengan persentase 91,3% masuk kategori cukup.

Secara keseluruhan, hasil data penelitian untuk kondisi fisik pemain sepakbola Sumpersari Football Club Kota Malang telah dianalisis dengan tabel analisis deskriptif persentase (Sudijono, 2011).

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif persentase kondisi fisik pemain Sumbersari

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 279.6602$	Sangat Baik	1	4,35%
$259.8867 \leq X \leq 279.6602$	Baik	7	30,43%
$240.1133 \leq X \leq 259.8867$	Cukup	9	39,13%
$220.3398 \leq X \leq 240.1133$	Kurang	4	17,39%
$X \leq 220.3398$	Sangat Kurang	2	8,70%

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain Sumbersari, 1 pemain masuk kategori sangat baik dengan persentase 4,35%, 7 pemain masuk kategori baik dengan persentase 30,43%, 9 pemain masuk dalam kategori cukup dengan persentase 39,13%, 4 pemain masuk kategori kurang dengan persentase 17,39%, 2 pemain masuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 8,70%.

Kegiatan pendampingan latihan fisik yang dilakukan selama satu bulan membawa dampak yang besar dalam peningkatan fisik pemain Sumbersari, hal ini dibuktikan dengan hasil tes fisik dimana dari lima item tes yang dilaksanakan, sebagian besar pemain menunjukkan peningkatan kemampuan kondisi fisiknya. Peningkatan kondisi fisik pemain didapatkan karena latihan yang dilakukan sesuai dengan menggunakan teori latihan yang dijelaskan oleh (Budiwanto, 2012), bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Jadi dengan pemberian beban yang sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang semakin bertambah akan meningkatkan kemampuan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pendampingan latihan fisik terhadap pemain Sumbersari, sebagai persiapan dalam menghadapi kompetisi Liga 3 Indonesia. Kegiatan pendampingan dilakukan mulai awal pelaksanaan latihan yaitu dengan melakukan tes kemampuan fisik awal sebelum diberikan materi program latihan fisik selama satu bulan, kemudian melakukan tes akhir untuk mengukur sejauh mana peningkatan fisik dari semua pemain selama diberikan bentuk-bentuk latihan fisik. Setelah kegiatan pengabdian dilakukan, pelatih Persatuan Sepakbola Sumbersari FC bertambah wawasan dan keterampilannya dalam ilmu kepelatihan sepakbola terutama berkaitan dengan *physical conditioning* agar dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik dalam permainan sepakbola untuk menyiapkan keikutsertaan pada kompetisi Liga 3 Indonesia. Diharapkan setelah kegiatan pengabdian ini berakhir, pelatih dapat secara konsisten mengimplementasikan konsep latihan

fisik yang telah diberikan serta tim pengabdian tetap mendampingi pelatih dalam mengimplementasikan hal tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Abbaspour, N., Hurrell, R., & Kelishadi, R. (2014). Review on iron and its importance for human health. *Journal of Research in Medical Sciences : The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 19(2), 164–174.
- Amiq, F. (2016). *Sepakbola*. Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>
- Bompa, T. Haff, G. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Kendal/hun: Human Kenetics.
- Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training For Sports*. United States Of America.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Hadisasmata, M.Y. & Syarifuddin, A. (1997). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hartati, H., Victoriand, A. R., Yusfi, H., & Destriani, D. (2019). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Untuk Pelatih Sekolah Sepakbola Di Bawah Binaan KONI Ogan Ilir. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.43-48>
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Percetakan Dioma.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. KONI Pusat.