

Survei Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun di SSB Persepa Banyuwangi

Mohamad Bryan Calvin Yudistira, Fahrial Amiq*, Dona Sandy Yudaswara, Eko Hariyanto

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: fahrial.amiq.fik@um.ac.id

Paper received: 3-1-2023; revised: 20-1-2023; accepted: 24-1-2023

Abstract

The purpose of this research is to evaluate the physical condition of the components of explosive power, speed, agility, flexibility, and endurance in the Persepa U14 SSB. The test instruments used are Standing long jump, Sprint 20 meters, Illinoist, Sit and reach test, Bleep test. The data collected were analyzed using descriptive percentages to determine rankings. The results showed that the explosive power of the limbs was included in the "Enough" category, speed was included in the "Enough" category, Cardiac endurance was included in the "Enough" category, Flexibility was included in the "Very Good" category, and Agility are included in the "Enough" category. The conclusion of this study is the physical condition of the students of SSB Persepa Banyuwangi in the "good" category. Suggestions related to the results of the study are that students of SSB Persepa Banyuwangi U-14 can do exercises that can have a positive impact on physical condition.

Keywords: physical condition; football player

Abstrak

Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan untuk melakukan evaluasi dengan mengetahui kondisi fisik pada komponen daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan daya tahan diSSB Persepa U14. Instrumen tes yang digunakan yaitu *Standing long jump*, *Sprint 20 meter*, *Illinoist*, *Sit and reach test*, *Bleep test*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan deskriptif persentase untuk menentukan peringkat. Hasil penelitian menunjukkan daya ledak tungkai termasuk dalam kategori "Cukup", kecepatan termasuk dalam kategori "cukup", Daya tahan jantung termasuk dalam kategori "Cukup", Kelenturan termasuk dalam kategori "Sangat baik", dan Kelincahan termasuk dalam kategori "Cukup". Kesimpulan dari penelitian ini adalah kondisi fisik siswa SSB Persepa Banyuwangi di kategori "baik". Saran terkait hasil penelitian adalah siswa SSB Persepa Banyuwangi U-14 dapat melakukan latihan yang dapat memberikan dampak positif pada kondisi fisik.

Kata kunci: kebugaran jasmani; pemain sepakbola

1. Pendahuluan

Kondisi fisik yang baik aspek yang perlu dimiliki saat melakukan permainan sepakbola terutama jika menjadikan sepakbola sebagai olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan susunan dari beberapa komponen fisik yang dimiliki seseorang dan tidak bisa dipisahkan (Lloyd et al., 2014), maka dalam usaha atau upaya meraih kondisi fisik ideal sangat perlu memperhatikan sebuah sarana dan sumber daya manusia sebagai pelatih yang profesional. Upaya peningkatan bisa dilakukan dengan mengetahui kondisi fisik awal seorang pemain dengan beberapa komponen fisik seperti meliputi kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan daya tahan (Aryadi, 2018). Kecepatan adalah kemampuan seseorang dengan mengkoordinasikan gerak kaki dan tangan dengan berulang-ulang dengan waktu tempuh seminimal mungkin (Kurniawan et al., 2016). Sedangkan daya tahan adalah kemampuan dalam menggunakan sistem kerja otot rangka dan sistem kardiovaskuler secara efisien sehingga bisa bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama (Rønnestad & Mujika, 2014). Sedangkan untuk mencapai keberhasilan tingkat kondisi fisik yang bugar. Menurut pendapat Djoko (2002)

latihan yang dilakukan dengan menggunakan konsep latihan yang menggunakan frekuensi, intensitas dan time memberikan dampak yang baik untuk kebugaran jasmani seseorang.

Pembinaan pada usia dini memberikan banyak manfaat dan perlu dilakukan, dengan pembinaan usia dini menjadi dasar pembinaan pada jenjang selanjutnya, dengan begitu bakat pemain dapat teridentifikasi kemudian dilakukan pembinaan dengan jangka panjang untuk mencapai tujuan yang diinginkan bisa tercapai. Hal yang terjadi dilapangan berbeda dengan teori yang ada dimana baik pemain, pelatih dan bahkan orang tua pemain masih lebih banyak fokus pada latihan teknik, dan taktik saja. Padahal, kebugaran jasmani seseorang mempengaruhi pergerakan permainannya, sehingga latihan yang telah dilakukan bisa saja tidak ada perkembangan. Oleh sebab itu, perlunya mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani pemain guna melakukan penyusunan dan evaluasi program latihan (Casamichana et al., 2015).

SSB Persepa adalah salah satu SSB di Banyuwangi yang sudah banyak mencetak pemain yang berlaga di liga Indonesia. Pelaksanaan latihan dilakukan dengan frekuensi 3 kali dalam satu pekan, latihan dibagi menjadi beberapa kelompok umur dengan setiap kelompok telah didampingi oleh pelatih yang telah berlisensi baik daerah maupun nasional. Menurut pelatih SSB Persepa, kebugaran jasmani pemain masih banyak kekurangan, pelatih SSB Persepa usia 14 tahun hanya beberapa kali dilakukan evaluasi karena minimnya jumlah pelatih dan beberapa instrumen yang tidak ada sarana prasarannya. Selama ini pelatih hanya melakukan pengamatan dengan subjektifitas saja sehingga perlunya dilakukan data yang valid dalam menggambarkan tingkat kondisi fisik pemain.

2. Metode

Mengacu pada tujuan dilakukannya penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sepakbola usia 14 tahun di SSB Persepa Banyuwangi. Penelitian deskriptif berupaya untuk menjelaskan fenomena yang ada dan menggunakan pendekatan kuantitatif yang berarti pengumpulan datanya dengan menggunakan data berbentuk angka. Sedangkan metode yang digunakan adalah survei, yang bertujuan mendapatkan informasi dan mendeskripsikan tentang kebugaran jasmani siswa sepakbola SSB Persepa usia 14 tahun. *Sample* dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 siswa SSB Persepa Banyuwangi Usia 14 tahun. Pengumpulan data dilakukan penelitian dengan instrumen tes yakni berupa tes *Illinoist agility test, sprint 20 meter, standing long jump, flexometer test, multi stage fitness test* atau *bleep test*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Tingkat Kecepatan Siswa SSB Persepa Banyuwangi

Data tes kecepatan diperoleh dari 20 siswa dari hasil analisis deskriptif data. Selanjutnya hasil data dikonversikan dalam norma dengan satuan detik dengan tes *sprint 20 meter*. Data hasil tes kecepatan dapat dilihat sebagai berikut.

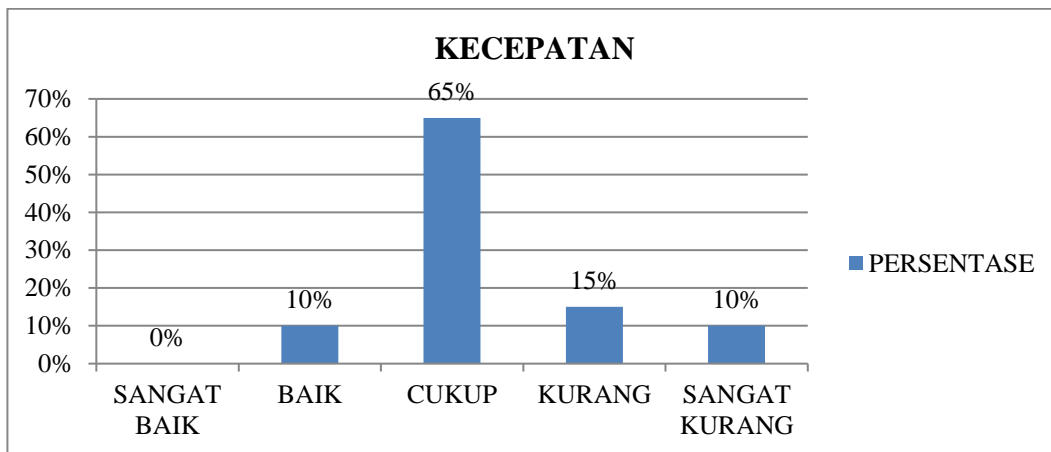
Tabel 1 Hasil Tes Kecepatan Siswa SSB Persepa Banyuwangi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 4,0 detik	Baik Sekali	0	0%
2	4,0-4,2 detik	Baik	2	10%
3	4,3-4,4 detik	Sedang	13	65%

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4	4,5-4,6 detik	Kurang	3	15%
5	>4,6 detik	Sangat Kurang	2	10%

Hasil yang diperoleh kemudian dilakukan analisis deskriptif sehingga diperoleh tingkat kecepatan siswa SSB Persepa Banyuwangi dengan persentase 65% masuk dalam kategori sedang, kategori baik sekali sebanyak 10%, kurang sebesar 15% dan sangat kurang sebesar 10%.

Data hasil tes kecepatan siswa SSB Persepa Banyuwangi juga dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut.



Gambar 1 Diagram kecepatan siswa SSB Persepa Banyuwangi

3.1.2. Tingkat Daya Tahan Siswa SSB Persepa Banyuwangi

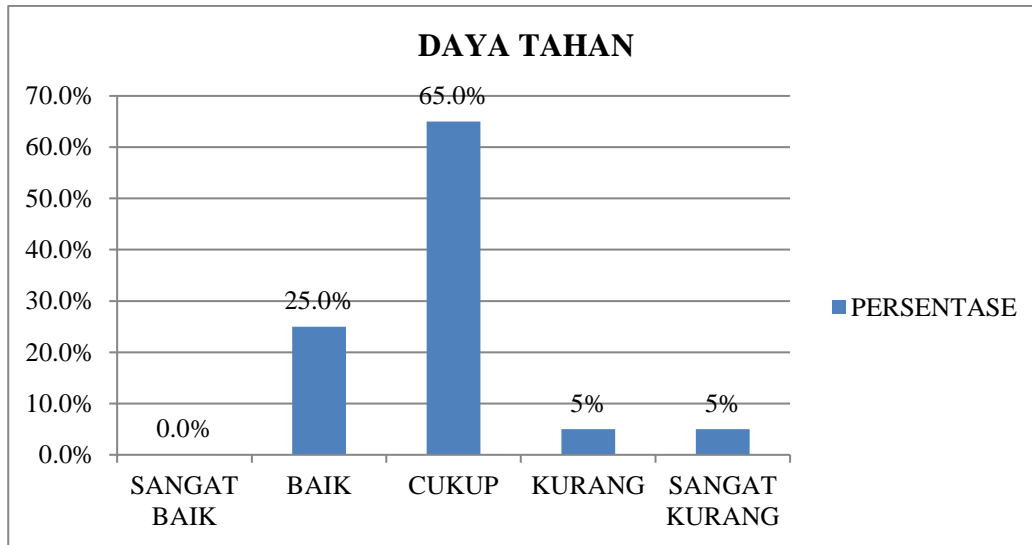
Data tes daya tahan diperoleh dari 20 siswa dari hasil analisis deskriptif data. Selanjutnya data dikonversikan dalam norma dengan tes MFT atau *bleep test*. Data hasil tes daya tahan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 2 Hasil Tes Daya Tahan Siswa SSB Persepa Banyuwangi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>51.6	Sangat baik	0	0%
2	42.6 – 51.5	Baik	5	25%
3	33.8 – 42.5	Cukup	13	65%
4	25.0 – 33.7	Kurang	1	5%
5	<25.0	Sangat kurang	1	5%

Hasil yang diperoleh kemudian dilakukan analisis deskriptif sehingga diperoleh tingkat daya tahan siswa SSB Persepa Banyuwangi dengan persentase 25% masuk kategori baik, 65% masuk kategori cukup, kurang 5% masuk kategori kurang serta kategori sangat kurang 5%.

Data hasil tes daya tahan siswa SSB Persepa Banyuwangi juga dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut.



Gambar 2 Diagram Daya Tahan Siswa SSB Persepa Banyuwangi

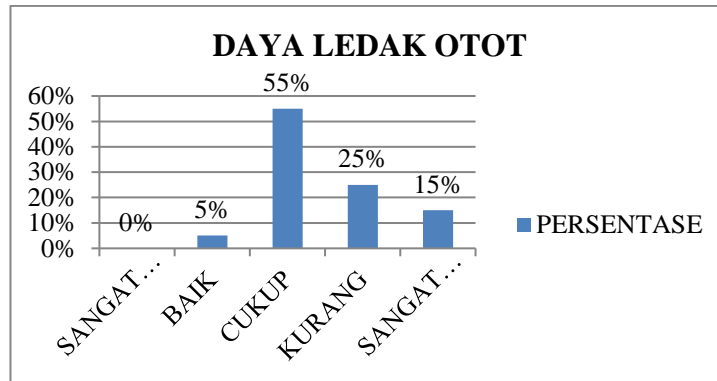
3.1.3. Tingkat Daya Ledak Otot Siswa SSB Persepa Banyuwangi

Data tes daya ledak otot diperoleh dari 20 siswa dari hasil analisis deskriptif data. Selanjutnya data dikonversikan dalam norma dengan satuan meter (m) dengan tes *Standing Long Jump*. Data hasil tes daya ledak otot dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 3 Hasil Tes Daya Ledak Otot Siswa SSB Persepa Banyuwangi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>1.91 m	Sangat baik	0	0%
2	1.91 - 1.78 m	Baik	1	5%
3	1.77 - 1.63 m	Cukup	11	55%
4	1.62 - 1.50 m	Kurang	5	25%
5	< 1.50 m	Sangat kurang	3	15%

Hasil yang diperoleh kemudian dilakukan analisis deskriptif sehingga diperoleh tingkat daya ledak otot siswa SSB Persepa Banyuwangi secara keseluruhan dengan persentase 5% dalam kategori baik, kategori cukup sebesar 55%, kategori kurang 25% dan kategori sangat kurang 15%. Data hasil tes daya ledak otot siswa SSB Persepa Banyuwangi juga dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut.



Gambar 3 Diagram Daya Ledak Otot Siswa SSB Persepa Banyuwangi

3.1.3. Tingkat Kelentukan Siswa SSB Persepa Banyuwangi

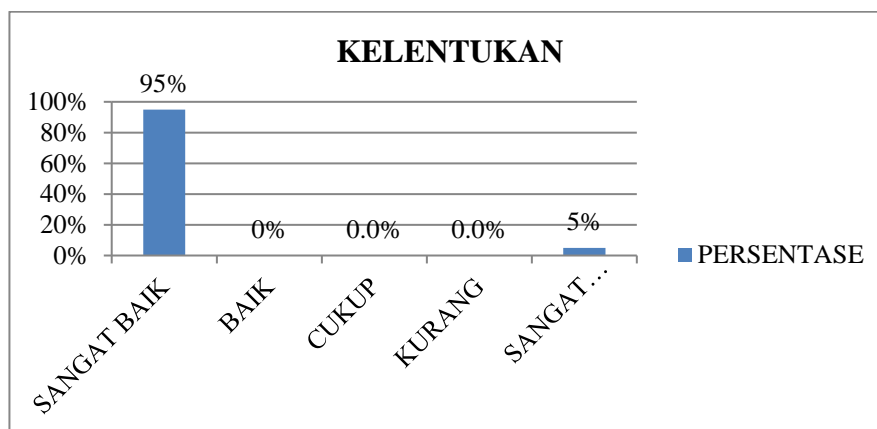
Data tes kelentukan diperoleh dari 20 siswa dari hasil analisis deskriptif data. Selanjutnya data dikonversikan dalam norma dengan melakukan tes *Flexometer*. Data hasil tes kelentukan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4 Hasil Tes Kelentukan Siswa SSB Persepa Banyuwangi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>17.9	Sangat baik	19	69.6%
2	17.00-17.9	Baik	0	0.0%
3	15.8-16.9	Cukup	0	8.7%
4	15.0-15.7	Kurang	0	8.7%
5	< 15.0	Sangat kurang	1	13.0%

Hasil yang diperoleh kemudian dilakukan analisis deskriptif sehingga diperoleh tingkat kelentukan siswa sepakbola SSB Persepa Banyuwangi dengan persentase 95% masuk kategori sangat baik, dan pada kategori sangat kurang sebesar 5%.

Data hasil tes kelentukan siswa SSB Persepa Banyuwangi juga dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut.



Gambar 4 Diagram Kelentukan Siswa SSB Persepa Banyuwangi

3.1.4. Tingkat Kelincahan Siswa SSB Persepa Banyuwangi

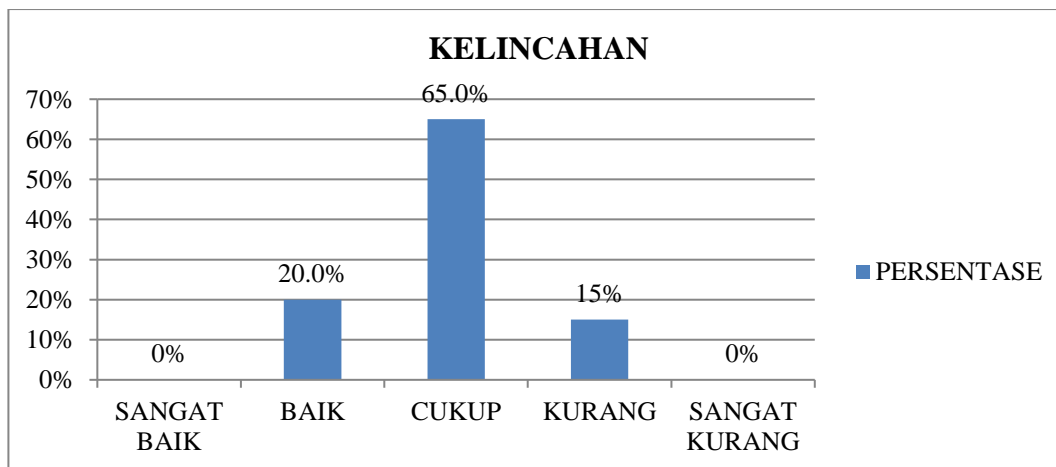
Data tes kelincahan diperoleh dari 20 siswa dari hasil analisis deskriptif data. Selanjutnya data dikonversikan dalam norma dengan melakukan tes *Illinois Agility*. Data hasil tes kelincahan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 5 Hasil Tes Kelincahan Siswa SSB Persepa Banyuwangi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<15,2	Sangat baik	0	0%
2	15,2-16,1	Baik	4	20%
3	16,2-18,1	Cukup	13	65%
4	18,2-19,3	Kurang	3	15%
5	>19,3	Sangat kurang	0	0%

Hasil yang diperoleh kemudian dilakukan analisis deskriptif sehingga diperoleh tingkat kelincahan siswa SSB Persepa Banyuwangi dengan persentase 20% masuk kategori baik, 65% masuk kategori cukup dan 15% masuk dalam kategori kurang.

Data hasil tes kelincahan siswa SSB Persepa Banyuwangi juga dapat digambarkan melalui diagram sebagai berikut.



Gambar 5 Diagram kelincahan siswa SSB Persepa Banyuwangi

3.1.5. Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

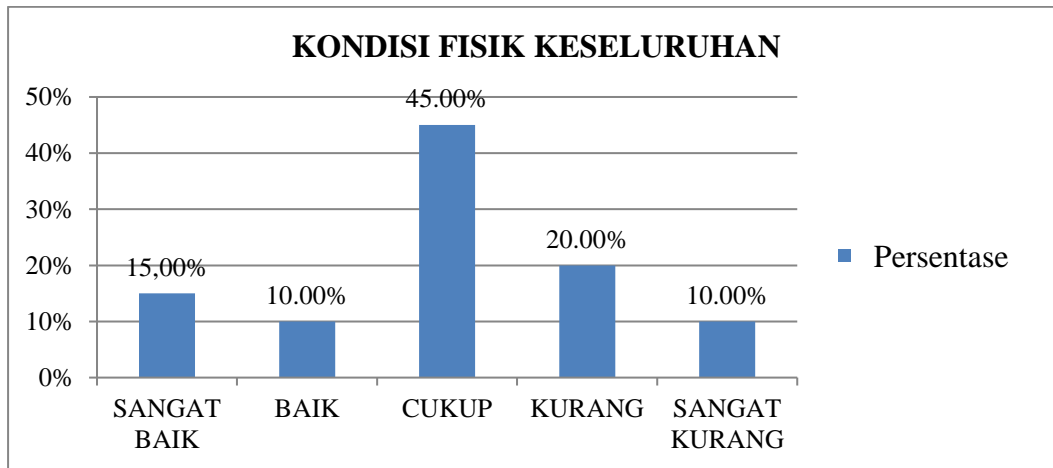
Hasil data penelitian untuk kebugaran jasmani siswa SSB Persepa Banyuwangi telah dianalisis dengan tabel analisis deskriptif persentase.

Tabel 6 Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kebugaran Jasmani Siswa SSB Persepa Banyuwangi

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 279.6602$	Sangat Baik	3	15%
$259.8867 \leq X \leq 279.6602$	Baik	2	10%
$240.1133 \leq X \leq 259.8867$	Cukup	9	45%
$220.3398 \leq X \leq 240.1133$	Kurang	4	20%

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 220.3398$	Sangat Kurang	2	10%

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Persepa Banyuwangi, 3 pemain pada kategori “sangat baik” dengan tingkat persentase sebesar 15%, 2 pemain pada “kategori baik” nilai persentase mencapai 10%, kemudian sebanyak 9 pemain pada kategori “cukup” dengan nilai persentase 45%, serta 4 pemain pada kategori “kurang” dengan persentase 20%, 2 pemain masuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 10%.



Gambar 6 Diagram kebugaran jasmani keseluruhan siswa SSB Persepa Banyuwangi

3.2. Kebugaran jasmani pemain sepakbola usia 14 tahun di ssb persepa banyuwangi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan bahwa secara menyeluruh berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada halaman terdahulu hasil tes kondisi fisik siswa SSB Persepa Banyuwangi U-14 untuk hasil tes berada pada norma kriteria cukup salah satu penyebabnya adalah latihan. Menurut Lumintuarso (2013) mengemukakan bahwa latihan adalah upaya yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses yang sistematis terkait keterampilan gerak, penggunaan energi dan kebugaran. Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang bagaimana kebugaran jasmani siswa SSB Persepa Banyuwangi Usia 14 Tahun diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Persepa Banyuwangi U14 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 9 anak atau 45%. Tingkat kebugaran jasmani siswa SSB Persepa Banyuwangi Usia 14 Tahun yang berkategori baik sekali 3 ana atau 15%, baik 2 anak atau 10%, sedang 9 anak atau 45%, kurang 4 anak atau 20%, kurang sekali 2 anak atau 10%. Hasil ini dapat menjadi sebuah gambaran kondisi fisik pemain dan menjadi evaluasi latihan yang telah diberikan dengan begitu kontrol terhadap kondisi fisik bisa terpenuhi sehingga pelatih juga mempunyai acuan dalam menyusun program latihan berikutnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa hasil kebugaran jasmani mendapat kategori sedang, hal ini sesuai perkembangan anak usia 14 tahun, dimana faktor usia sangat mempengaruhi kebugaran jasmani jika diberikan latihan yang tepat (Houston & Kulinna, 2014), (Corbin & Lindsey, 2007), akan tetapi hasil tersebut perlu ditingkatkan secara bertahap sehingga pada usia emas anak memiliki tingkat kebugaran yang jauh lebih baik. Dari Penelitian

yang terdahulu menyatakan bahwa anak usia junior high school yang memiliki aktivitas sekolah cenderung memiliki kekuatan dan daya otot yang baik daripada teman sebaya yang kurang aktif (Hsieh et al., 2014), oleh karena itu sangat penting bagi pelatih dan tim serta orang tua selalu memberi evaluasi kebugaran jasmani anak yang melakukan aktivitas diluar sekolah (W. Chen et al., 2002). Hasil penelitian menunjukkan daya ledak menjadi komponen kebugaran yang perlu diperhatikan karena masih ada 3 anak yang pada kategori sangat buruk, hal tersebut bisa terjadi karena selama latihan hanya menggunakan latihan beban menggunakan tubuh sehingga membuat siswa merasa bosan tanpa adanya media yang lain, sarana berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Fernandes & Sturm, 2010). Sebaliknya dari komponen daya ledak, pada komponen kebugaran kelenturan banyak siswa yang berada pada kategori baik bahkan sangat baik, hal ini terjadi bisa dikarenakan siswa pada usia perkembangan yaitu 14 tahun dimana akan memiliki kelenturan yang cukup baik. ada beberapa faktor penyebab hasil kelenturan siswa akademi dalam kategori baik yaitu keterkaitan dengan usia yang masih muda (J. L. Chen et al., 2008).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai kondisi fisik siswa SSB Persepa Banyuwangi maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik secara keseluruhan siswa SSB Persepa Banyuwangi dilihat dari hasil keseluruhan lima tes yaitu: tes kecepatan, tes daya tahan, tes daya ledak otot, tes kelenturan, tes kelincahan. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa survei tingkat kondisi fisik siswa SSB Persepa Banyuwangi masuk dalam kategori cukup.

Daftar Rujukan

- Aryadi, R. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).
- Casamichana, D., San Román-Quintana, J., Castellano, J., & Calleja-González, J. (2015). Influence of the type of marking and the number of players on physiological and physical demands during sided games in soccer. *Journal of Human Kinetics*, 47, 259.
- Chen, J. L., Unnithan, V., Kennedy, C., & Yeh, C. H. (2008). Correlates of physical fitness and activity in Taiwanese children. *International Nursing Review*, 55(1), 81–88. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2007.00588.x>
- Chen, W., Lin, C. C., Peng, C. T., Li, C. I., Wu, H. C., Chiang, J., Wu, J. Y., & Huang, P. C. (2002). Approaching healthy body mass index norms for children and adolescents from health-related physical fitness. *Obesity Reviews*, 3(3), 225–232. <https://doi.org/10.1046/j.1467-789X.2002.00064.x>
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (2007). *Fitness For Life*. Human Kinetics. Inc.
- Djoko, P. I. (2002). *Dasar Kepelatihan Yogyakarta*. FIK UNY: Universitas Negeri Yogyakarta, 72.
- Fernandes, M., & Sturm, R. (2010). Facility provision in elementary schools: Correlates with physical education, recess, and obesity. *Preventive Medicine*, 50(SUPPL.), S30–S35. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.09.022>
- Houston, J., & Kulinna, P. (2014). Health-related fitness models in physical education. *Strategies*, 27(2), 20–26.
- Hsieh, P. L., Chen, M. L., Huang, C. M., Chen, W. C., Li, C. H., & Chang, L. C. (2014). Physical activity, body mass index, and cardiorespiratory fitness among school children in Taiwan: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7275–7285. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707275>
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 381–397.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., Brewer, C., Pierce, K. C., McCambridge, T. M., Howard, R., Herrington, L., Hainline, B., Micheli, L. J., Jaques, R., Kraemer, W. J.,

McBride, M. G., Best, T. M., Chu, D. A., Alvar, B. A., & Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498–505. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952>

Rønnestad, B. R., & Mujika, I. (2014). Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(4), 603–612. <https://doi.org/10.1111/sms.12104>