

## Sosialisasi Pentingnya Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Atlet bagi Pelatih Sepak Bola

Ahmad Sulaiman<sup>1</sup>, Agus Prasetyo Utomo<sup>2</sup>, Rizki Apriliyanto<sup>3</sup>, Joni Iskandar<sup>4</sup>,  
Dyanisyaf Ramadhani<sup>5</sup>

<sup>1,3,4,5</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jember

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Muhammadiyah Jember

<sup>1</sup>[ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id](mailto:ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id) <sup>2</sup>[agusprasetyo@unmuhjember.ac.id](mailto:agusprasetyo@unmuhjember.ac.id)

<sup>3</sup>[rizkiapriliyanto@unmuhjember.ac.id](mailto:rizkiapriliyanto@unmuhjember.ac.id) <sup>4</sup>[jonii8581@gmail.com](mailto:jonii8581@gmail.com)

<sup>5</sup>[dyanisyaf297@gmail.com](mailto:dyanisyaf297@gmail.com)

First received: 31-11-2022\_\_\_\_\_Final proof received: 24-02-2023\_\_\_\_\_

### ABSTRAK

Kabupaten Jember salah satu produsen pemain sepak bola di Indonesia. Banyak pemain sepak bola profesional bahkan yang sampai menembus Tim Nasional (Timnas) Indonesia yang lahir dari Kabupaten Jember. Sebut saja, Slamet Nurcahyo, Bayu Gatra dan Rizky Dwi di Timnas senior. Di Timnas kelompok umur ada nama Erlangga dan Bramdani. Belum lagi yang tampil di Liga 1 dan 2 (klub profesional). Sepak bola di Jember menjadi cabang olahraga paling digemari masyarakat. Hal ini terbukti dari banyaknya klub atau sekolah sepak bola yang tersebar di berbagai penjuru di Jember. Alangkah baiknya jika potensi yang dimiliki ini dibarengi dengan penerapan *sport science* dalam pembinaan pemain sepak bola Jember. Salah satu yang bisa diterapkan adalah melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik kepada para pemain yang dibinanya. Beberapa pelatih pemula yang ada di Jember masih banyak yang belum memahami cara melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik para pemain sepak bola. Selama ini hanya menjalankan latihan dan bertanding saja tanpa adanya evaluasi berbasis data tes dan pengukuran. Salah satu penyebabnya adalah masih minimnya sumber pengetahuan yang mereka miliki seperti modul/buku, pelatihan/workshop. Tujuan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini memberikan sosialisasi pentingnya tes dan pengukuran kondisi fisik kepada para pelatih sepak bola. Kegiatan inti PKM ini antara lain, pertama sosialisasi pentingnya tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepak bola. Kedua, pemaparan materi komponen tes dan pengukuran kondisi fisik sepak bola. Hasil kegiatan pengabdian ini, antara lain: (1) kegiatan sosialisasi pentingnya tes dan pengukuran kondisi fisik terselenggara dengan lancar (2) kegiatan PKM ini memberikan dampak dan respon positif dari peserta, dan (3) adanya peningkatan pengetahuan bagi pelatih tentang tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepak bola. Besar harapan dari tim pengabdian adalah para pelatih sepak bola bisa mengaplikasikan di klub/ekstrakurikuler sekolah masing-masing untuk menunjang meraih prestasi.

**Kata kunci: Sosialisasi; Tes Pengukuran; Kondisi Fisik; Sepak Bola**

## **ABSTRACT**

Jember Regency is one of the producers of soccer players in Indonesia. Many professional soccer players have even penetrated the Indonesian National Team (Timnas) who were born from Jember Regency. For example, Slamet Nurcahyo, Bayu Gatra and Rizky Dwi in the senior national team. In the age group national team there are Erlangga and Bramdani names. Not to mention those who appear in Liga 1 and 2 (professional clubs). Football in Jember is the most popular sport in the community. This is evident from the many football clubs or schools scattered in various parts of Jember. It would be nice if this potential was accompanied by the application of sport science in the development of Jember football players. One that can be applied is to carry out tests and measurements of the physical condition of the players he fosters. There are still many coaches in Jember who do not understand how to test and measure the physical condition of soccer players. So far, they only carry out training and compete without any evaluation based on test and measurement data. One proof is the lack of sources of knowledge such as modules/books, training/workshops. The purpose of this community service (PKM) is to provide socialization of the importance of testing and measuring the physical condition of soccer coaches. The core activities of this PKM include, firstly, socializing the importance of testing and measuring the physical condition of soccer players. Second, the presentation of the component test material and the measurement of the physical condition of soccer. The results of this activity, among others: (1) socialization of the importance of testing and measuring physical condition smoothly (2) this PKM activity has a positive impact and response from participants, and (3) increased knowledge for coaches about tests and measurements of the physical condition of soccer players. ball. The big hope from the service team is football coaches who can apply it in their respective school clubs/extracurriculars to support achievement.

**Keywords: Socialization; Measurement Test; Physical condition; Football**

## **1. PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia (Dvorak et al., 2004). Semua kalangan banyak yang menyukai olahraga ini. FIFA (Federation Internationale de Football Association) sebagai induk organisasi dunia memiliki banyak program untuk terus memajukan sepak bola. Salah satunya adalah FIFA 11+ sebagai sebuah program latihan yang dirancang untuk mengurangi resiko cedera (Barengo et al., 2014).

Bisa dikatakan, rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar sepak bola yang paling fanatik. Induk organisasi sepak bola Indonesia yaitu Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI didirikan 19 April 1930 di Yogyakarta oleh Ir. Soeratin Sosroegondo. Berdiri pada zaman penjajahan Belanda, menjadikannya sebagai salah satu bentuk menentang penjajah dengan strategi menanamkan Nasionalisme para pemuda Indonesia (PSSI, n.d.)

Memeroleh prestasi setinggi-tingginya dalam olahraga sepak bola merupakan impian bagi setiap atlet sepak bola. Jika seorang atlet ingin mencapai prestasi dalam sepak bola, maka atlet harus melakukan latihan secara intensif terprogram dengan baik dan benar. Tujuan mendasar dari pelatihan adalah untuk meningkatkan kemampuan manusia dalam segala manifestasi. Kemampuan ini dicirikan dalam fisik, fisiologis, psikomotorik dan psikologis (Reilly, 2007) yang sangat penting untuk dilatih dalam olahraga prestasi termasuk sepak bola. Namun, sebegitu apapun program latihannya, tidak akan tercapai kecuali atlet melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan memiliki kebiasaan yang baik tetap menjaga kebugarannya (Lake, 2013).

Selain kemampuan teknik dan taktik yang harus dimiliki, pemain sepakbola juga harus mengembangkan dan mempertahankan kemampuan aerobik dan anaerobik, seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan power (Turner et al., 2014). Pesepak bola profesional menempuh jarak antara 10 sampai 12 km dengan berjalan kaki atau jogging dan menyelesaikan hampir 3000 tindakan selama pertandingan, termasuk berlari, melompat, berputar, dan deselerasi (Orange, 2017). Kondisi fisik dan keterampilan sepak bola pada seorang atlet sepakbola adalah dua faktor penting untuk menunjang kualitas permainan didalam olahraga sepakbola. Dengan kondisi fisik yang prima dan ketrampilan sepakbola yang baik maka seorang atlet dapat melaksanakan latihan sesuai dengan program yang sudah ditetapkan. Sehingga atlet akan mampu menunjukkan penampilannya disaat bertanding untuk meraih prestasi yang maksimal.

Kabupaten Jember salah satu produsen pemain sepak bola di Indonesia. Banyak pemain sepak bola profesional bahkan yang sampai menembus Tim Nasional (Timnas) Indonesia yang lahir dari Kabupaten Jember. Pada tahun 2013 ada tiga pemain asal Jember yang memperkuat Timnas. Dua pemain Timnas U-19 yakni Sabeq Fahmi Fahrezy dan Paulo Oktavianus Sitanggang serta Bayu Gatra di Timnas U-23. Mereka sempat dikirab keliling kota Jember setelah upacara peringatan sumpah pemuda. Hal ini dilakukan sebagai bentuk apresiasi terhadap prestasi pemuda asal Jember melalui sepak bola (Gempur, 2013; Wahyunik, 2013).

Di level Timnas Senior pesepak bola asal Jember ada Andik Vermansyah, Bayu Gatra, Slamet Nurcahyo dan Rizky Dwi yang pernah merasakan berseragam lambang Garuda di dada (aremafc.com, 2020; Bola.com, 2017; Sammy, 2012; VIVA.co.id, 2015). Pada program Garuda Select juga ada beberapa remaja asal jember yang tergabung di dalamnya. Sebut saja Erlangga Setyo Dwi Saputra dan Bramdani (Radarjember.id, 2020; Recordjatim.com, 2021). Belum lagi yang tampil di Liga 1 dan 2 (klub profesional). Untuk melanjutkan atau meneruskan pesepakbola agar bisa bersaing di kompetisi level atas perlu pembinaan sejak usia muda dan dengan proses latihan yang tidak singkat (Apriliyanto, 2019).

Sepak bola di Jember menjadi cabang olahraga paling digemari masyarakat. Hal ini terbukti dari banyaknya klub atau sekolah sepak bola yang tersebar di berbagai penjuru di Jember. Alangkah baiknya jika potensi yang dimiliki ini dibarengi dengan penerapan sport science dalam pembinaan pemain sepak bola Jember. Salah satu yang bisa diterapkan adalah melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik kepada para pemain yang dibinanya.

Beberapa pelatih pemula yang ada di Jember masih banyak yang belum memahami cara melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik para pemain sepak bola. Selama ini hanya menjalankan latihan dan bertanding saja tanpa adanya evaluasi berbasis data tes dan pengukuran. Salah satu penyebabnya adalah masih minimnya sumber pengetahuan yang mereka miliki seperti modul/buku, pelatihan/workshop.

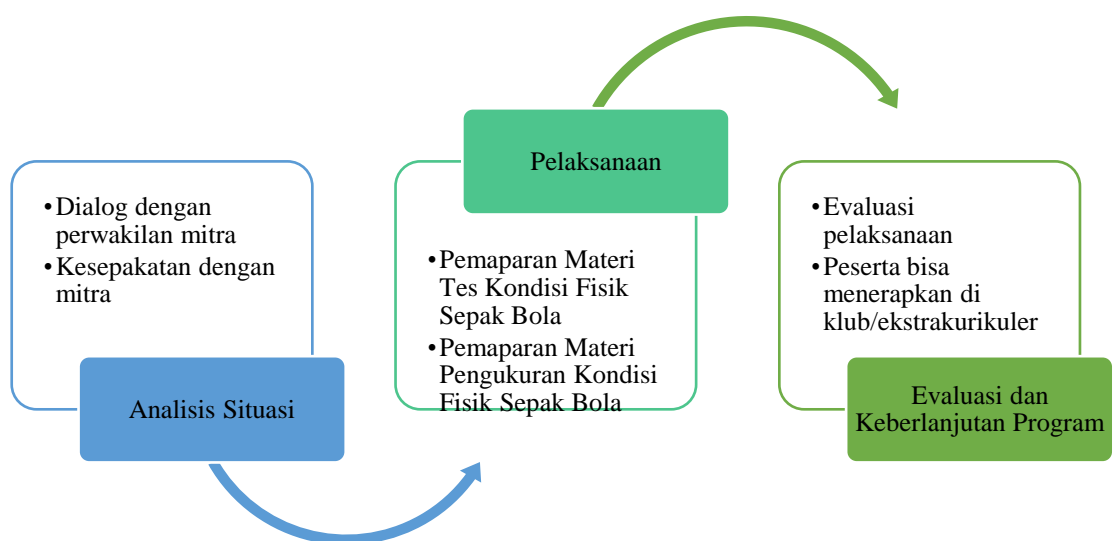
Dari berbagai permasalahan pada analisis situasi di atas maka kami tim pengusul bersama mitra menyepakati skala prioritas yang harus diselesaikan terlebih dahulu meliputi:

1. Para pelatih pemula belum paham pentingnya tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepak bola.
2. Para pelatih pemula belum paham komponen kondisi fisik pemain sepak bola yang perlu dites dan diukur.
3. Para pelatih pemula belum paham cara melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepak bola.

Hal di atas dipilih menjadi prioritas karena seorang pelatih harus meningkatkan kompetensi pedagogik dan kompetensi profesionalnya untuk melaksanakan proses latihan yang berkualitas yaitu memahami kondisi fisik pemainnya dan menjadi bahan untuk evaluasi dari program yang telah disusun. Dengan demikian, jika ada komponen fisik yang kurang perlu ditingkatkan dengan berbagai metode latihan. Misal, untuk meningkatkan kapasitas aerobik pemain menggunakan metode latihan *Small Side Game* (Apriliyanto, 2019) atau bisa juga dengan *High Intensity Interval Training* dan *High-Volume Running Training* (Faude dkk., 2013). Bahkan, pelatih juga bisa mendesain latihan fisik yang spesifik sesuai kebutuhan berdasarkan posisi bermain (Bujnovsky dkk., 2019).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dibagi tiga tahap seperti diagram di bawah ini:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pertama analisis situasi untuk mengetahui permasalahan yang dialami mitra. Setelah mengetahui berbagai permasalahan mitra kita sepakati masalah apa yang akan diselesaikan lebih dulu secara bersama. Pelaksanaan berjalan dengan lancar yang diselenggarakan di kampus Universitas Muhammadiyah Jember pada Hari Minggu, 9 Januari 2022 mulai pukul 08.00. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 peserta dengan latar belakang pelatih klub dan pelatih ekstrakurikuler sekolah. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui beberapa kekurangan pada kegiatan pengabdian ini sehingga menjadi bahan evaluasi bagi tim pengabdian untuk kegiatan serupa selanjutnya.

### 3. HASIL KEGIATAN

Pengabdian ini diikuti oleh para pelatih sepak bola pemula Kab. Jember ini dilaksanakan secara luring dengan menerapkan protokol kesehatan. dilaksanakan pada Hari Minggu, 9 Januari 2022 mulai pukul 08.00 hingga 11.00 WIB. Adapun susunan acaranya sebagai berikut.

Tabel 1 Susunan Acara Pengabdian Masyarakat

Waktu	Kegiatan	Petugas
08.00 – 08.15	Registrasi	Resepsionis
08.15 – 08.30	Pembukaan	MC
08.30 – 09.00	Paparan Materi Tes Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola	Pemateri
09.00 – 09.30	Paparan Materi Pengukuran Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola	Pemateri
9.30 – 10.45	Tanya Jawab	Moderator
10.45 – 11.00	Penutup	MC

Kegiatan pengabdian menghasilkan beberapa manfaat baik secara langsung maupun tidak kepada para peserta. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh tim maka, hampir seluruh peserta merasa ada peningkatan pengetahuan dalam ilmu kepelatihan sepak bola khususnya tes dan pengukuran kondisi fisik. Mereka antusias dalam mengikuti kegiatan dan bersemangat meskipun ada peserta yang sudah “berumur”. Tim pengabdian berharap hasil pengabdian ini bisa diterapkan di klub atau ekstrakurikuler masing-masing pelatih. Formulir pengambilan data tes dan pengukuran kondisi fisik telah berhasil dibuat oleh tim pengabdian dan beberapa materi bias diakses oleh para peserta sebagai salah satu acuan atau sumber referensi jika ingin melakukan tes pengukuran kondisi fisik terhadap pemain sepak bola di tempat masing-masing mereka melatih.



Gambar 1: Peserta menyimak pemaparan materi



Gambar 2: Foto bersama setelah kegiatan

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan identifikasi permasalahan mitra dan solusi yang diberikan oleh tim pada kegiatan pengabdian ini, didapatkan beberapa kesimpulan, diantaranya (1) kegiatan pengabdian berjudul “Pentingnya Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola” terselenggara dengan lancar melalui langkah persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi., (2) kegiatan PKM ini memberikan dampak dan respon positif dari peserta, dan (3) adanya peningkatan pengetahuan dalam ilmu tes dan pengukuran kondisi fisik pemain sepak bola.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jember yang telah mendanai kegiatan PKM ini sesuai dengan kontrak Program Kemitraan Masyarakat Stimulus dengan nomor: 268/II.3.AU/LPPM/PPM/2021.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanto, R. (2019). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal Dan Keterampilan Dribbling Pada Pemain Sepakbola. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(01), 56. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i01.414>
- Aremafc.com. (2020). Rizky Dwi Tak Menyangka Namanya Masuk Dalam Daftar Panggil Timnas. <https://aremafc.com/news/rizky-dwi-tak-menyangka-namanya-masuk-dalam-daftar-panggil-timnas>
- Barengo, N. C., Meneses-Echávez, J. F., Ramírez-Vélez, R., Cohen, D. D., Tovar, G., & Enrique Correa Bautista, J. (2014). The impact of the fifa 11+ training program on injury prevention in football players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(11), 11986–12000. <https://doi.org/10.3390/ijerph111111986>
- Bola.com. (2017). Slamet Nurcahyo Kaget Mendapat Panggilan ke Timnas Indonesia. <https://www.bola.com/indonesia/read/3077589/slamet-nurcahyo-kaget-mendapat-panggilan-ke-timnas-indonesia>
- Bujnovsky, D., Maly, T., Ford, K. R., Sugimoto, D., Kunzmann, E., Hank, M., & Zahalka, F. (2019). Physical fitness characteristics of high-level youth football players: Influence of playing position. *Sports*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/sports7020046>
- Dvorak, J., Klinik, S., Junge, A., Graf-baumann, T., & Peterson, L. G. (2004). Football is the most popular sport worldwide. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(November 2020). <https://doi.org/10.1177/0363546503262283>
- Faude, O., Schnittker, R., Schulte-Zurhausen, R., Müller, F., & Meyer, T. (2013). High intensity interval training vs. high-volume running training during pre-season conditioning in high-level youth football: a cross-over trial. *Journal of Sports Sciences*, 31(13), 1441–1450. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792953>
- Gempur, M. (2013). Pemain Timnas U-19 Asal Jember Terima Penghargaan Dari Pemkab Jember. <https://www.majalah-gempur.com/2013/10/pemain-timnas-u-19-asal-jember-terima.html>
- Lake, W. B. (2013). *Century College Men ' s Soccer 2013 Fitness & Conditioning Program*.
- Orange, S. (2017). *Health & Fitness Journal*. March.
- PSSI. (n.d.). *Sejarah PSSI*. Retrieved November 13, 2022, from <https://www.pssi.org/about/history-description>
- Radarjember.id. (2020). Dipanggil Timnas U-19: Kiper Muda Jember Gabung TC Garuda Muda. <https://radarjember.jawapos.com/sport/27/05/2020/dipanggil-timnas-u-19/>
- Recordjatim.com. (2021). Bramdani Pesepak Bola Asal Desa Kertonegoro Jember Dipanggil Teamnas U 20. <https://www.recordjatim.com/2021/09/bramdani-pesepak-bola-asal-desa.html>
- Reilly, T. (2007). *The Science of Training – Soccer: A Scientific Approach to developing strength, speed and endurance*. 208.
- Sammy, A. (2012). Andik Siap Debut Bersama Timnas Senior. <https://www.republika.co.id/berita/mb7j90/andik-siap-debut-bersama-timnas-senior>
- Turner, A. N., Cscs, D., & Stewart, P. F. (2014). Strength and Conditioning for Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*, 36(4), 1–13.
- VIVA.co.id. (2015). Tembus Skuad Timnas Senior, Mimpi Bayu Gatra Jadi Kenyataan.

<https://www.viva.co.id/bola/bola-nasional/602270-tembus-skuad-timnas-senior-mimpi-bayu-gatra-jadi-kenyataan>  
Wahyunik, S. (2013). *Bintang Sepak bola Timnas Asal Jember Dikirab*.  
<https://surabaya.tribunnews.com/2013/10/28/bintang-sepak-bola-timnas-asal-jember-dikirab>