



PKM Pelatihan Kondisi Fisik Pemain SSB Gaspol Mudira Polman

Saharullah¹, Abdul Rahman², Mutmainnah³

^{1,2,3}, Program Studi Ilmu Keolahragaan,

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

ullah_fik@yahoo.com

Abstrak. Tujuan pelatihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler pemanin SSB Gaspol Polman di dalam penerapan program latihan kondisi fisik atlet. Ada pun aspek solusi yang akan di fokuskan dalam pelatihan yaitu bagaimana pemain dapat meningkat kondisi fisiknya khususnya daya tahan kardiovaskulernya. Metode pelaksanaan pelatihan ada 4 tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan kegiatan, observasi, dan tes. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan dari hasil "bleep test" untuk mengukur tingkat kondisi fisik VO₂ max pada seluruh peserta atau siswa SSB Gaspol Mudira yaitu, tingkat kondisi fisik vo₂max seluruh peserta atau siswa SSB Gaspol Mudira termasuk dalam kategori "kurang sekali" sebesar 3 % sebanyak (1 siswa), diikuti kategori "baik" sebesar 27% sebanyak (8 siswa), dalam kategori "cukup" terdapat 37% sebanyak (12 siswa), dalam kategori "kurang" terdapat (8 siswa) dengan persentase 25%, dan yang terakhir ada kategori "baik sekali" dengan persentase 8 % sebanyak (3 siswa). Sedangkan hasil dari tingkat kondisi fisik seluruh peserta atau siswa SSB Gaspol Mudira dalam kategori "cukup" dengan persentase 41% dan rata-rata VO₂ max seluruh peserta atau siswa SSB Gaspol Mudira dengan prediksi 37,9, dalam kategori "cukup".

Pada Bleep tes mendapatkan hasil dari tingkat kondisi fisik seluruh peserta atau siswa SSB Gaspol Mudira dalam kategori "cukup" dengan persentase 41% dan rata-rata VO₂ max seluruh peserta atau siswa SSB Gaspol Mudira Kabupaten Polman dengan prediksi 37,9, dalam kategori "cukup". Dalam permainan sepakbola kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO₂max yang tinggi sangat diprioritaskan.

Adapun luaran yang akan di hasilkan melalui program ini yakni 1). Publikasih Ilmiah pada jurnal "Indonesian Journal of Education Studies" Terindeks di DOAJ, Google Scholar, Sinta, dan lain-lain. 2). Publikasi pada media cetak/elektrok (Berita fajat, Upeks dan Website UNM) dan berupa video kegiatan. 3). Meningkatkan pengetahuan pelatih menerapkan latihan kondisi fisik dalam permainan sepakbola, 4) Hak cipta terdaftar.

Kata Kunci: *Pelatihan, Kondisi, Fisik, Pemain, SSB*

Abstract. The purpose of this training is to increase the cardiovascular endurance capabilities of SSB Gaspol Polman players in implementing the athlete's physical condition training program. There is also an aspect of the solution that will be focused on in training, namely how players can improve their physical condition, especially their cardiovascular endurance. There are 4 stages in the training implementation method, namely the planning, activity implementation, observation, and test stages. Based on the results of tests carried out from the results of the "bleep test" to measure the level of VO₂ max physical condition of all participants or students of SSB Gaspol Mudira, namely, the level of physical condition of VO₂max of all participants or students of SSB Gaspol Mudira is included in the "very less" category of 3% (1 student), followed by the "good" category by 27% (8 students), in the "enough" category by 37% (12 students), in the "less" category (8 students) with a percentage of 25%, and those Finally, there is the "very good" category with a percentage of 8% (3 students). While the results of the physical condition level of all Gaspol Mudira SSB participants or students are in the "enough" category with a percentage of 41% and the average VO₂ max of all Gaspol Mudira SSB participants or students with a prediction of 37.9, is in the "enough" category.

The Bleep test obtained results from the level of physical condition of all Gaspol Mudira SSB participants or students in the "enough" category with a percentage of 41% and the average VO₂ max of all Gaspol Mudira SSB participants or students in Polman Regency with a prediction of 37.9, in the "enough" category. ". In the game of football, good aerobic endurance or high VO₂max is prioritized.

The outputs that will be produced through this program are 1). Scientific Publication in the journal "Indonesian Journal of Education Studies" Indexed at DOAJ, Google Scholar, Sinta, and others. 2). Publication in print/electronic media (Fajat News, Upeks and UNM Website) and in the form of activity videos. 3). Increase coaches' knowledge of applying physical conditioning exercises in soccer games, 4) Copyright is registered.

Keywords: Training, Conditions, Physical, Players, SSB

I. PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Kabupaten Polman salah satu pencetak pemain handal selain Kabupaten Mamuju untuk memperkuat Sulawesi Barat di turnamen-turnamen berskala Nasional. Pembinaan sepakbola yang dilakukan berjenjang dan berkesinambungan. Melakukan suatu pembinaan diperlukan wadah atau organisasi beserta mekanismenya yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu adanya kegiatan latihan, kualitas pelatih untuk membina para atletnya, sarana dan prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis, dan hal yang penting lainnya adalah pendanaan yang merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi.

Sekolah Sepakbola SSB Gaspol Mudira, Jalan Mangundang, Kelurahan Polewali, Kecamatan Polewali Kabupaten Polman di ketuai oleh Azkhar dan wakilnya Amdy wijaya juga sebagai pelatih. Adapun jumlah pemain yang dibina 32 orang untuk berbagai jenjang umur.

Pada olahraga sepakbola tentunya ada beberapa faktor yang didalamnya dapat mempengaruhi peningkatan prestasi, seperti latihan penguasaan teknik, taktik, fisik dan mental dalam permainan sepakbola. Latihan penguasaan fisik merupakan latihan untuk meningkatkan komponen-komponen fisik terkhusus untuk meningkatkan daya tahan yang dibutuhkan dalam cabang olahraga yang digelutinya.

Berdasarkan hasil diskusi dengan beberapa pelatih bahwa pemain SSB Gaspol,

rata-rata atlet yang dibina cepat mengalami kelelahan karena tidak di tunjang oleh daya tahan kardiovaskuler yang baik, hal ini disebabkan pelatih terlalu fokus memberikan pelatihan teknik dan taktik bermain sepakbola sehingga latihan fisik tidak terprogram secara sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan.

VO2 Max yaitu kemampuan jantung dan paru-paru untuk mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dalam jangka waktu yang lama, maka *VO2 Max* sangat penting dimiliki oleh setiap orang tidak terkecuali atlet olahraga. Kebugaran kardiorespirasi atau yang sering disebut dengan tingkat volume oksigen maksimal (*VO2 Max*). *VO2 Max* merupakan indikator penting yang digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan, *performance* olahraga Matabuena et al., (2018), memonitoring, dan mengukur tingkat kesuksesan dari latihan aerobik yang diberikan Sartor et al., (2013).

B. Permasalahan Mitra

Permasalahan di alami pemain diatas sebagai berikut: Pemain cepat mengalami kelelahan dalam pertandingan sehingga mempengaruhi performa pemain SSB Gaspol Mudira Polman karena tidak di tunjang kondisi fisik baik.

II. SOLUSI YANG DITAWARKAN

Ada pun aspek solusi yang akan di fokuskan dalam pelatihan nantinya yaitu bagaimana pemain dapat meningkat kondisi fisiknya khususnya daya tahan kardiovaskulernya. Adapun materi atau solusi yang di tawarkan sebagai berikut:

1. Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler

a. Circuit Training

Circuit training adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Tujuan dari circuit training pada dasarnya adalah mengombinasikan beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan. Circuit training dapat dilakukan di lapangan, alam bebas, atau menggunakan mesin untuk latihan beban. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam circuit training adalah sebagai berikut.

- 1) Jarak yang ditempuh
- 2) Bobot atau beban latihan
- 3) Variasi berat dan ringan antarpos
- 4) Keterlibatan otot (otot besar, otot kecil, otot badan atas, otot badan bawah)
- 5) Waktu melakukan gerakan atau latihan
- 6) Komponen fisik yang dilatih (misalnya kecepatan atau kelincahan)
- 7) Jumlah pengulangan latihan.

Berikut ini bentuk latihan circuit training dengan tujuan pos.

- 1) Pos 1 melakukan latihan bermain lompat tali (skipping) selama 40 detik.
- 2) Pos 2 lari bolak-balik (suttle run) dengan jarak 5 meter sebanyak delapan kali.
- 3) Pos 3 push up sebanyak 20 kali.
- 4) Pos 4 sit up sebanyak 30 kali.
- 5) Pos 5 back up sebanyak 30 kali.
- 6) Pos 6 squat jump sebanyak 30 kali.
- 7) Pos 7 squat thrust sebanyak 30 kali.

b. Interval Training

Interval training adalah bentuk latihan dengan memerlukan beberapa faktor-faktor. Berikut beberapa faktornya:

- a. Menetapkan jarak yang akan ditempuh. Misalkan 200, 400, atau 800 meter bergantung kemampuan.

- b. Menentukan pengulangan lari. Misalnya 400 meter sebanyak lima kali.
- c. Menetapkan tempo atau ritme kecepatan berlari (detik/menit).
- d. Menetapkan istirahat atau interval. Waktu istirahat antarulangan lari ditetapkan selama beberapa detik atau menit. Istirahat dilakukan dengan jalan pelan-pelan, jogging, senam ringan, dan mengatur napas.

4. Indikator Keberhasilan Program

Terdapat beberapa indikator dari solusi yang ditawarkan, diantaranya sebagai berikut: Meningkatnya kemampuan daya tahan kardiovaskuler pemain SSB Gaspol Mudira Polman.

III. METODE PELAKSANAAN

Pelatihan kondisi fisik pemain SSB Gaspol Kabupaten Polman ada 4 tahap pelaksanaan yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan kegiatan, observasi, evaluasi.

1. Perencanaan Kegiatan

- a. Penyusunan panduan (program latihan kondisi fisik atlet).
- b. Sosialisasi program kemitraan masyarakat pada pelatih SSB Gaspol Mudira dan pengurusan izin kegiatan.
- c. Pertemuan dengan pihak mitra terkait jadwal kegiatan kemitraan masyarakat serta penentuan lokasi pelatihan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Peserta mendapatkan materi terkait program latihan kondisi fisik dari beberapa sumber kepakaran di bidangnya masing-masing.

3. Observasi

Untuk melihat kekurangan-kekuangan ataupun kendala yang di hadapai oleh pelatih dan atlet dalam memahami materi selama berlangsungnya pelatihan, maka tim pengusul melakukan observasi langsung. Observasi juga di lakukan untuk melihat respon

dan keaktifan pelatih dan atlet selama mengikuti pelatihan yang dilaksanakan.

4. Tes Daya Tahan Kardiovaskuler

Pelaksanaan Bleep Tes

- 1) Taster dalam posisi siap pada posisi start
- 2) Pada saat aba-aba "*start level one, one*". Peserta langsung mulai.
- 3) Setiap balikan peserta tidak boleh terlambat dari bunyi *bleep*.
- 4) Jika peserta sudah dua kali berturut turut terlambat maka peserta tidak dibolehkan lagi mengikuti.
- 5) Setiap balikan yang dilewati merupakan hasil yang dicapai
- 6) Setelah didapat hasil tingkatan dan balikan maka hasil tersebut dikonversi ke dalam untuk melihat kemampuan *VO2 Maks*.

Hasil tes ini menjadi acuan untuk melihat sejauh mana kemampuan daya tahan kardiovaskuler pemain SSB Gaspol Mudira Polman.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Bleep Tes Pemain SSB Gaspol Mudira Polman

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan PKM Pelatihan Kondisi Fisik ini menunjukkan bahwa apa yang diajukan perumusan masalah berjalan sesuai apa yang diharapkan. Dari hasil kegiatan pelaksanaan ini mendapatkan suatu jawaban bahwa ada peningkatan fisik pemain SSB Gaspol Mudira Kabupaten Polman selama di berikan materi pelatihan kondisi fisik

Kegiatan PKM yang dilaksanakan ini tidaklah di sia-siakan walaupun disadari bahwa mulai dari waktu agak singkat dan persiapan kurang memadai, tetapi dengan semangat yang kuat dan dorongan dari para pembina, pelatih, dan pemain SSB Gaspol Mudira Kabupaten Polman, menjadikan kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan berjalan lancar.

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan dari hasil "bleep test" untuk mengukur tingkat

kondisi fisik *VO2 max* pada seluruh pemain SSB Gaspol Mudira yaitu, tingkat kondisi fisik *vo2max* seluruh pemain SSB Gaspol Mudira termasuk dalam kategori "kurang sekali" sebesar 3 % sebanyak (1 pemain), diikuti kategori "baik" sebesar 27% sebanyak (8 pemain), dalam kategori "cukup" terdapat 37% sebanyak (12 pemain), dalam kategori "kurang" terdapat (8 pemain) dengan persentase 25%, dan yang terakhir ada kategori "baik sekali" dengan persentase 8 % sebanyak (3 pemain). Sedangkan hasil dari tingkat kondisi fisik seluruh peserta atau pemain SSB Gaspol Mudira dalam kategori "cukup" dengan persentase 41% dan rata-rata *VO2 max* seluruh peserta atau pemain SSB Gaspol Mudira dengan prediksi 37,9, dalam kategori "cukup".

B. Pembahasan

Pada Bleep tes mendapatkan hasil dari tingkat kondisi fisik seluruh peserta atau pemain SSB Gaspol Mudira dalam kategori "cukup" dengan persentase 41% dan rata-rata *VO2 max* seluruh peserta atau pemain SSB Gaspol Mudira Kabupaten Polman dengan prediksi 37,9, dalam kategori "cukup". Dalam permainan sepakbola kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau *VO2max* yang tinggi sangat diprioritaskan. Namun, tidak semua pemain sepakbola memiliki tingkat daya tahan yang sama. Maka dari itu, pemain sepakbola harus mempunyai kebugaran fisik yang mutlak, bagi pemain yang tidak memiliki kebugaran fisik yang baik tentu akan mengalami kekalahan dalam pertandingan tersebut. Tingkat aktifitas fisik pemain SSB Gaspol Mudira berkaitan erat dengan kapasitas *VO2 max*. *VO2 Max* adalah volume maksimal *O2* yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan intensif. Volume *O2 max* ini adalah suatu tingkat kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit, milliliter, menit, kg atau berat badan. Dengan demikian pada pemain SSB Gaspol Mudira yang mempunyai *VO2max* tinggi dapat melakukan

lebih banyak pekerjaan sebelum merasakan kelelahan, dibandingkan dengan pemain yang mempunyai VO₂max rendah. Semakin tinggi VO₂max pada pemain SSB Gaspol Mudira maka semakin tinggi kesegaran jasmani pemain tersebut, karena oksigen yang didalam tubuh lebih banyak. Dan semakin banyak oksigen yang diasup/diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit.

Pemain yang mempunyai VO₂max yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih baik sehingga kesegaran jasmani dalam menunjang aktifitas fisik dalam permainan sepakbola yang besar. Oleh karena itu pada seorang pemain sepakbola, semakin besar nilai VO₂max maka daya tahan tubuh pemain tersebut akan semakin baik, dan hal ini tentunya akan menentukan prestasi pemain yang bersangkutan. Kemampuan tubuh menggunakan oksigen secara maksimum (VO₂max) merupakan cara efisien guna menyediakan energi, yang menjadi tuntutan bagi setiap olahragawan untuk dapat berprestasi. Oleh karena itu, pemain sepakbola perlu memiliki kebugaran kardiorespiratori yang baik dalam menyediakan oksigen untuk pembentukan energi. VO₂max merupakan tolak ukur fungsional sistem kardiorespiratori. Meningkatnya VO₂max mengakibatkan pengiriman oksigen ke otot yang lebih aktif dan lebih banyak, serta penyerapan oksigen didalam sel juga akan meningkat.

C. Faktor Pendukung

Faktor pendukung terlaksananya kegiatan ini adalah peran pembina, pelatih dan dukungan orang tua siswa, serta masyarakat di sekitarnya sehingga kegiatan ini terlaksana sesuai dengan rencana awal.

D. Faktor Penghambat

Faktor penghambat pada kegiatan ini adalah waktu yang relatif singkat dan persiapan

kurang maksimal sehingga pengabdian terbatas melakukan kegiatan pelatihan.

V. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian PKM pelatihan kondisi fisik dapat di simpulkan bahwa ada peningkatan kondisi fisik pemain SSB Gaspol Mudira Kabupaten Polman selama pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyanto. (2004). "Olahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan,". Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan (volume 3, No 2, bulan Agustus). Hlm. 49
- Andi Atssam Mappanyukki. 2011. *Konsumsi Oksigen Dalam Latihan*. Makassar
- Anthony, T., & Stewart, P. F. (2014). *Strength and Conditioning for Soccer Players. Strength and Conditioning Journal. Aptidão cardiorrespiratória e associações com fatores de risco cardiovascular*
- Bachmann, J. M., DeFina, L. F., Franzini, L., Gao, A., Leonard, D. S., Cooper, K. H., Berry, J. D., & Willis, B. L. (2015). *Cardiorespiratory Fitness in Middle Age and Health Care Costs in Later Life. Journal of the American College of Cardiology, 66(17), 1876–1885.*
- Bennett, H., Parfitt, G., Davison, K. and Eston, R. 2016, 'Validity of Submaximal Bile, R. L., & Suharjana. (2019). Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran "BBC Exercise" Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation,*
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang

- Chu, D., Al Rifai, M., Virani, S. S., Brawner, C. A., Nasir, K., & Al-Mallah, M. (2020). The Relationship Between Cardiorespiratory Fitness, Cardiovascular Risk Factors and Atherosclerosis. *Atherosclerosis CV*. Lubuk Agung
- Depdiknas. (2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta
- Dhara, S., & Chatterjee, K. (2015). A Study of VO₂ Max in Relation with Body Mass Index (BMI) of Physical Education Students. *Research Journal of Physical Education Sciences*,
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta: Andi. (2004). Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Yogyakarta em adolescents. *Jornal de Pediatria*.
- Ferriyanto. (2010). *Volume Oksigen Maksimal*. Bandung : Studio Press
- Grund, A., Dilba, B., Forberger, K., Krause, H., Siewers, M., Rieckert, H., & Müller, M. J. (2000). Relationships between physical activity, physical fitness, muscle strength and nutritional state in 5- to 11-year-old children. *European Journal of Applied Physiology*
- Harsono. (1988). Panduan Kepelatihan. Jakarta: KONI.
- Irianto, Djoko Pekik. 2000. Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset kekebalan tubuh manusia berbasis pengetahuan awal siswa SMA. *Jurnal chronisch nicht-klassifiziertem*
- Lutan, Rusli Hartoto., Tomoliyus. (2002). Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat. Jakarta: Penerbit Departemen Pendidikan Nasional.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga
- Naidu, K. A. 2003, 'Vitamin C in human health and disease is still a mystery ?', *Nutrition journal*, vol. 2, no. 7, pp. 1–10. doi: 10.1186/s13045-016-0331-9.
- Nurhasan. 2005. Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas.
- Rismayanthi, C. (2016). Profil tingkat volume oksigen maskimal (VO₂ max) dan kadar hemoglobin (HB) pada atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2)
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*
- Suharjana. (2004). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung:
- Winiarto, Giri. (2013). Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta : Graham Ilmu
- Zakiyuddin, R. (2017). Analisis VO₂ Max pemain sepakbola usia 17-20 tahun di club Bligo Putra Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1)