

SOSIALISASI MODEL TES KONDISI FISIK PEMAIN SSB BALI UNITED U17 MATARAM

Soemardiawan¹, Susi Yundarwati²

^{1,2}. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA

Corresponding Autor: Susiyundarwati@ikipmataram.ac.id

Abstrak: SSB Bali United Mataram Bekerjasama dengan Direktur Bali United di Bali didirikan dengan ditanda tangani MOU pada tanggal 12 Desember 2017 di Mataram dengan ketentuan kedua belah pihak bekerjasama dengan tujuan pembinaan usia dini dan jenjang dewasa dengan target main di liga nasional Indonesia seperti liga 1 dan 2 yang di adakan di nasional. permasalahan Mitra ada pada model tes kondisi fisik dan instrument tes yang di gunakan di kalangan olahraga sepakbola, hanya bersifat konvensional melatih kondisi fisik dengan pengalaman pelatih menjadi pemain itulah bukan solusi yang di dapatkan, namun perlu model tes kondisi fisik yang baik sesuai dengan kecabangan olahraga dari sepakbola tersebut. Solusi adanya Sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet sepakbola secara efektif, efisien, terencana dan sistematis, serta memberikan kontribusi tentang buku saku model latihan tes kondisi fisik. Target Luaran Terwujud Sosialisasi model tes kondisi fisik SSB Bali United U17 Mataram sebagai pedoman buku saku instrument tes SSB Kota Mataram dan NTB, serta memberikan pengalaman pengetahuan dan keterampilan pada pelatih model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram untuk terwujudnya masyarakat yang produktif, mandiri dan, kompetitif. Hasil pengabdian tentang Sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram, efektif, efisien, terencana dan sistematis, Produk yang dihasilkan adalah publikasi ilmiah mengikuti, sosialisasi, atau jurnal terakreditasi atau tidak

Kata Kunci: Sosialisasi, Model, Tes Kondisi Fisik, SSB Bali United u17

Abstract: SB Bali United Mataram Working together with the Director of Bali United in Bali was established with the signing of the MOU on December 12, 2017 in Mataram with the stipulation that both parties cooperate with the aim of fostering early childhood and adult levels with the target of playing in the Indonesian national leagues such as leagues 1 and 2 which held nationally. Partner's problem is in the physical condition test model and the test instrument used in football sports, it is only conventional to train physical conditions with the experience of the coach being a player that is not the solution to get, but a good physical condition test model is needed in accordance with the sports branch of the sport. the football. The solution for the socialization of the physical condition test model for the SSB Bali United U17 Mataram players gave a significant increase in the impact of testing the physical condition of soccer athletes in an effective, efficient, planned and systematic way, as well as contributing to the pocket book of physical condition test training models. Outcome Targets Realized Socialization of the physical condition test model for SSB Bali United U17 Mataram as a pocket book guide for the SSB test instrument for the City of Mataram and NTB, as well as providing experience, knowledge and skills to the coach of the physical condition test model for SSB Bali United U17 Mataram players for the realization of a productive, independent society and, competitive. The results of the service regarding the socialization of the physical condition test model for the SSB Bali United U17 Mataram players, effective, efficient, planned and systematic, the products produced are scientific publications following, socialization, or accredited journals or not.

Keywords: Socialization, Model, Physical Condition Test, SSB Bali United u17

PENDAHULUAN

Pandemi bukanlah halangan untuk berolahraga, namun justru bisa memberikan motivasi tambahan sebab dapat membantu meningkatkan kebugaran. Selain pilihan di atas, bisa juga berolahraga di luar rumah. Namun tentu olahraga di tengah pandemi mesti selalu memperhatikan protokol pencegahan virus corona agar tidak justru merugikan kesehatan. Olahraga atau aktivitas fisik sebagai bagian dari PHBS merupakan hal yang sangat penting di masa pandemik Covid-19 yang masih berlangsung saat ini. Dikutip dari International Journal of Cardiovascular Science, olahraga atau aktivitas fisik, terutama pada intensitas dan durasi sedang, dapat mendukung respon imun dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Sedangkan, olahraga dengan intensitas tinggi dan berkepanjangan tidak disarankan untuk dilakukan karena dapat menyebabkan immunosupresi atau menurunkan imunitas tubuh. Dengan intensitas ringan selama 3-4 menit, seperti jalan kaki atau peregangan, serta workout atau senam 15 – 30 menit dapat membantu melemaskan otot dan memperlancar peredaran darah serta aktivitas otot. Aktivitas fisik yang teratur bermanfaat bagi tubuh dan pikiran, dapat menurunkan tekanan darah tinggi, membantu mengatur berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, berbagai jenis kanker, serta semua kondisi yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap Covid 19.

Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Addy Idris, 2015:15). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer di dunia, terutama di Indonesia. Permainan ini sangat digemari dan dimainkan oleh seluruh kalangan, baik tua maupun muda, pria-wanita, kaya-miskin dan bahkan anak kampung yang jauh dari keramaian kota sekalipun sangat menggemari sepakbola.

SSB Bali United Mataram Bekerjasama dengan Direktur Bali United di Bali didirikan dengan ditanda tangani MOU pada tanggal 12 Desember 2017 di Mataram dengan ketentuan kedua belah pihak bekerjasama dengan tujuan pembinaan usia dini dan jenjang dewasa dengan target main di liga nasional Indonesia seperti liga 1 dan 2 yang di adakan di nasional. Banyak SSB dibuat namun tujuan tidak jelas, mau di keamanakan arah sepkbola. Dengan di buat SSB Bali United Mataram ini memberikan pencerahan terhadap sepakbola di Mataram khususnya dan di Nusa Tenggara Barat Umumnya, serta meningkatkan atlet dari segi keterampilan, skill dan kondisi fisik yang terprogram.

Kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi) menurut (Donie, 2009:112). Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet sepak bola adalah : daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), *power*, kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of moment*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), dan koordinasi (*coordination*).

Untuk mencapai prestasi maksimal pada Cabang olahraga sepakbola ini, atlet harus tekun dan rutin dalam latihan agar dapat menguasai teknik yang benar serta dibutuhkan fisik yang kuat untuk menunjang dalam melakukan gerakan. Kondisi fisik sangatlah berpengaruh dalam olahraga ini, Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam olahraga sepakbola. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Tujuan dari latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal khususnya pada cabang olahraga sepakbola. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk

tes kemampuan. Tes ini dapat dilakukan di dalam laboratorium dan di lapangan. Meskipun tes yang dilakukan di laboratorium memerlukan alat-alat yang mahal, tetapi kedua tes tersebut hendaknya dilakukan agar hasil penilaian benar-benar objektif. Masalah selama ini pada tes fisik atlet, data hasil tes fisik dihitung dengan cara manual, menghitung dengan manual masih lambat.

Model Banko tes kondisi fisik yang baik sesuai dengan kecabangan olahraga dari sepakbola, yang dilakukan Lab FIKKM UNDIKMA seperti Tes berupa tes tinggi badan, Tekan Darah, Skinfold Caliper untuk ketebalan lemak, bagian *Biceps*, *Triceps*, *subcapular*, *abdominal*, Tes *Speed* (lari 30 meter), *Agility*, *Flexibility*, *Balance Beam*, *Vertical Jump*, *back Strength*, *Grip Strength*, *leg Strength*, *expending Strength*, *Sit-up* 60 detik, *Push up* 60 detik, dan *vo max* atau *Bleep* Tes dan yang paling terakhir mengecek *Recovery* selama 3 menit ini pedoman banko tes yang dibuat oleh tim. Tujuan adalah memberikan pengetahuan tentang tes kondisi fisik Bali United U17 Mataram untuk meningkatkan hasil prestasi di cabang olahraga sepakbola.

Urgensi permasalahan ada pada model tes kondisi fisik dan instrument tes yang digunakan di kalangan olahraga sepakbola, hanya bersifat konvensional melatih kondisi fisik dengan pengalaman pelatih menjadi pemain itulah bukan solusi yang didapatkan, namun perlu model tes kondisi fisik yang baik sesuai dengan kecabangan olahraga dari sepakbola tersebut. Supaya dapat dibuat pedoman buku saku kondisi fisik buat cabang olahraga sepakbola SSB di Kota Mataram. Dengan demikian dengan adanya Sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram dapat meningkatkan prestasi sepakbola secara optimal dalam sistematis serta dapat mengirimkan pemain ke nasional

Berdasarkan uraian permasalahan yang dihadapi oleh Mitra diatas maka diperlukan solusi yang diharapkan dapat membantu mitra. Adapun solusi yang ditawarkan diantaranya sebagai berikut:

- 1) Minimnya para pelatih pengetahuan tentang model tes kondisi fisik SSB Bali United U17 Mataram yang mengerti akan tentang komponen kondisi fisik yang dicabang olahraga sepakbola di Kota Mataram.
- 2) Kurangnya minat para pelatih tentang model tes kondisi fisik SSB Bali United U17 Mataram untuk ikut terlibat langsung dalam hal tentang sosialisasi tentang komponen kondisi fisik yang dicabang olahraga sepakbola di Kota Mataram.
- 3) Masih minimnya terealisasi program dari pemerintah daerah setempat untuk menyelenggarakan program pelatihan seperti Sosialisasi model tes kondisi fisik untuk cabang olahraga sepakbola.
- 4) Banyak Pelatih masih melakukan kondisi fisik secara konvensional tidak menggunakan teknologi *sport science* yang berkembang di bidang olahraga.

METODE PELAKSANAAN

Melalui kerjasama antara tim PKM dengan Mitra dalam hal ini Bali United Mataram Academy diharapkan mampu memberikan dampak kesehatan dan pengetahuan terkait senam olahraga sepakbola di Nusa Tenggara Barat. Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, diskusi latihan dan metode demonstrasi. Sasaran utama dalam pelaksanaan kegiatan penelitian pengabdian ini adalah pelatih sekolah sepak bola (SSB) di Kota Mataram. Rekrutmen sasaran kegiatan ini bekerjasama dengan mitra (SSB Bali United U17 Mataram) yang juga memfasilitasi penyediaan lokasi kegiatan. Program penelitian pengabdian ini akan direalisasikan dengan menggunakan pendekatan terpadu melalui implementasi pelatihan yang sesuai dengan siklus kegiatan pelatihan yang terstandar yang meliputi analisis kebutuhan pelatihan, perencanaan pelatihan, penyusunan bahan pelatihan,

pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pelatihan (Mujiman, 2009), dengan diperkuat kegiatan pendampingan pasca pelatihan sebagai bentuk untuk meningkatkan efektifitas program model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram.

Prosedur kerja program penelitian pengabdian ini mengadopsi siklus pelatihan model tes kondisi fisik tersebut dengan melakukan improvisasi dan modifikasi. Adapun deskripsi prosedur kerja program penelitian pengabdian ini antara lain Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah: Sosialisasi: bertujuan untuk memberikan informasi, masukan sekaligus arahan kepada mitra dan sasaran utama sebagai bentuk penguatan komitmen untuk mensukseskan kegiatan Penelitian pengabdian model tes kondisi fisik dan instrument tes yang di gunakan di kalangan olahraga sepakbola ini.

- 1) Survei dan Analisis SSB Bali United U17 Mataram, Kota Mataram, sebagai lokasi Mitra PKM.
- 2) Persiapan Kegiatan: bertujuan untuk menyiapkan segala kebutuhan untuk pelaksanaan kegiatan dan mengidentifikasi bahan yang yang diperlukan, dalam sosialisasi model tes kondisi fisik dan instrument tes yang di gunakan di kalangan olahraga sepakbola.
- 3) Penyuluhan: bertujuan bimbingan teknis untuk memberikan pengetahuan dan masukan dan informasi mengenai cara model tes kondisi fisik dan instrument tes yang di gunakan di kalangan olahraga sepakbola tersebut.
- 4) Pelatihan: merupakan kegiatan inti untuk memberikan bekal materi dan praktek serta bimbingan teknis pembuatan model tes kondisi fisik dan instrument tes yang di gunakan di kalangan olahraga sepakbola dalam proses pelatihan dilakukan monitoring dan evaluasi (monev) untuk mengetahui sejauhmana tujuan hasil kegiatan dapat tercapai dan memperbaiki proses yang belum sempurna untuk dijalankan.
- 5) Pendampingan: bertujuan untuk mendampingi mitra dan sasaran utama dalam upaya menjaga keberlanjutan hasil kegiatan model tes kondisi fisik dan instrument tes yang di gunakan di kalangan olahraga sepakbola
- 6) Partisipasi mitra dalam proses pelaksanaan PKM ini adalah menyediakan tempat, alat dan bahan yang dibutuhkan serta menghadirkan peserta pelatihan. Produk akhir dari kegiatan PKM ini adalah peningkatan aktivitas fisik selama masa pandemik, gemar berolahraga, melestarikan budaya olahraga tradisional, memiliki pengetahuan tentang senam olahraga tradisional, serta berpartisipasi dalam perlombaan senam olahraga tradisional. Adapun hasil dari PKM ini akan di publikasikan pada jurnal ilmiah.

HASIL PENELITIAN

Solusi yang Ditawarkan adalah memberikan pengetahuan para pelatih tentang Sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram bahwa pelatih SSB Bali United U17 Mataram ini memiliki peran yang sangat urgensi sehingga diharapkan bisa meningkatkan *performance* atlet sepakbola dalam hal latihan, dengan baik dengan menggunakan model tes kondisi fisik. Disamping itu agar pemerhati olahraga sepakbola dalam hal ini adalah semua pelatih di SBB Kota Mataram umum dapat mengetahui peran dan tujuan pelatih dalam memberikan pelaksanaan model tes kondisi fisik sehingga dapat meminimalisir kesalahan yang sering terjadi di lapangan pada saat melakukan tes.

Target dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah membantu meningkatkan kondisi fisik atlit khususnya cabang olahraga sepakbola untuk bertanding pada kejuaraan regional dan nasional. Dalam kegiatan pengabdian

masyarakat ini tujuan yang dicapai adalah sebagai Pelatih yang mampu memberikan dampak langsung kepada masyarakat pada sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram bahwa pelatih SSB Bali United U17 Mataram. Adapun luaran capaian dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdasarkan indikator sebagai berikut::

- a) Para Pelatih diberikan pengetahuan tentang Sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet sepakbola secara terencana dan sistmatis.
- b) Atlet Dapat memberikan pengetahuan manfaat dan tujuan Sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram, memiliki kondisi fisik yang prima saat bertanding.

Dengan adanya Sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram Pemerintah dapat berseinergi SBB yang di kota mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet sepakbola secara efektif, efisien, terencana dan sistmatis, serta memberikan kontruksi tentang buku saku model latihan tes kondisi fisik

KESIMPULAN

Berdasarkan pada kondisi permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram nantinya dapat di gunakan untuk pedoman buku saku latihan model tes kondisi fisik SSB di kota mataram khususnya, dan pada umumnya SSB di Nusa Tenggara Barat tahun 2021 sebagi berikut.

- a) Terwujud Sosialisasi model tes kondisi fisik SSB Bali United U17 Mataram sebagai pedoman buku saku instrument tes SSB Kota Mataram dan NTB.
- b) adanya Sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet sepakbola secara terencana dan sistmatis.

Memberikan pengalaman pengetahuan dan keterampilan pada pelatih Sosialisasi model tes kondisi fisik pemain SSB Bali United U17 Mataram untuk terwujudnya masyarakat yang produktif, mandiri dan, kompetitif.

DAFTAR PUSTAKA

- Addy Idris .2015.*Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola kalasan usia 10-12 tahun.skripsi*.FIK UNY.
- Bompa, T and Gregory Haff. 2009. *Peridization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*.United states: Human Kinetics.
- Mutohir, T. dan Lutan, R. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud,
- Mylsidayu dan Kurniawan. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : PT Persada, 2015.University Press.
- Mujiman, Haris, 2009. *Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Peneleitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Nurhasan 2001. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

- Roesdiyanto & Setyo Bidiwanto 2010. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Trianto. 2011. *Mendesain Model Pembelajaran tnovatif Progresif* Jakarta : Kencana.
- Tangkudung, James.2012. *Kepeleatihan Olahraga” Pembinaan Prestasi Olahraga” Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.