



SOSIALISASI TES & PENGUKURAN KEBUGARAN FISIK PEMAIN SEPAKBOLA USIA DINI PADA SEKOLAH SEPAKBOLA SE-KABUPATEN BANGKALAN

Agus Himawan^{1*}, Haryo Mukti Widodo²,
Fajar Hamdhan Utama³, Septyaningrum Putri Purwoto⁴

Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Bangkalan

E-mail: agus@stkipgri-bkl.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: Revised: Published: Keywords: <i>tests and measurements, the physical fitness, football school</i>	The dissemination of tests and measurements of the physical fitness of early football players is very important as one of the supporters of a structured and programmed long-term football coaching system. This is important to maintain how the physical fitness of a soccer player can be maintained until the age of his peak. The socialization of tests and measurements of physical fitness was carried out for three days with the target of football schools in Bangkalan Regency (Prabu FC, Bangkalan Soccer Academy, and Dimensie FC) sequentially. Positive responses can be well received by players, coaches and coaches as if it were football, which means that the solution program for existing problems is able to have a positive impact on partners.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: Direvisi: Dipublikasi: Kata kunci: <i>Tes dan Pengukuran, Kebugaran Fisik, Sekolah Sepakbola</i>	Sosialisasi tes dan pengukuran kebugaran fisik pemain sepakbola usia dini sangatlah penting sebagai salah satu pendukung sistem pembinaan sepakbola jangka panjang yang terstruktur dan terprogram. Hal ini penting untuk menjaga bagaimana tumbuh kembang kebugaran fisik seorang pemain sepakbola bisa terjaga hingga usia puncak prestasinya. Pelaksanaan sosialisasi tes dan pengukuran kebugaran fisik ini dilakukan selama tiga hari dengan target sekolah sepakbola se-Kabupaten Bangkalan (Prabu FC, Bangkalan Soccer Academy, dan Dekate FC) secara berurutan. Respon positif dapat diterima dengan baik oleh pemain, pelatih, dan pembina sekolah sepakbola yang artinya program solutif dari permasalahan yang ada mampu memberikan dampak positif bagi mitra

PENDAHULUAN

a. Analisis Situasi

Membangun atlet sepakbola dengan tujuan memiliki muara prestasi optimal di usia prestasi diperlukan program yang tersistematis, terstruktur, dan berkesinambungan, salah satunya adalah program pengukuran kebugaran fisik yang harus di siapkan sejak usia dini. Hal ini penting untuk menjaga bagaimana tumbuh kembang kebugaran fisik seorang pemain sepakbola bisa terjaga hingga usia puncak prestasinya. Untuk tujuan tersebut dapat tercapai maka diperlukan salah satunya sebuah pengukuran kebugaran fisik berupa bentuk-bentuk tes fisik yang mudah dilakukan dan di mengerti oleh para pelatih yang nantinya dapat diterapkan kepada pemainnya pada sekolah sepakbola di masing-masing sekolahnya.

Mengamati dan mengobservasi kegiatan lapangan tentang aktivitas pembinaan sepakbola usia dini se-Kabupaten Bangkalan yang masih belum menerapkan sport science secara menyeluruh salah

satunya pada bidang disiplin ilmu tes dan pengukuran kebugaran fisik kekhususan cabang olahraga sepakbola, untuk itu perlu adanya penyuluhan atau sosialisasi dalam bidang ilmu dan teknologi guna membangun bibit pemain muda sepakbola yang handal ke depan.

b. Permasalahan Mitra

Menurut wawancara dengan pihak mitra permasalahan yang timbul adalah kurangnya program pengukuran tes kebugaran fisik dan sumber daya manusia yang melaksanakan tes dan pengukuran tersebut. Kemudian sumber daya manusia (pelatih) yang belum secara optimal untuk mengaplikasikan komputerisasi secara menyeluruh.

METODE

Metode pendekatan yang ditawarkan yaitu berupa sosialisasi tes dan pengukuran kebugaran fisik kepada pemain sepakbola usia dini serta penjelasan materi kepada pelatih sekolah sepakbola se-Kabupaten Bangkalan. Adapun sekolah sepakbola usia dini se-Kabupaten Bangkalan yaitu 1) Sekolah sepakbola Prabu FC, 2) Sekolah sepakbola Bangkalan Soccer Academy, 3) Sekolah sepakbola Dekate FC. Waktu pelaksanaan dilakukan selama tiga hari.

Langkah-langkah solusi dalam mengatasi permasalahan yang ada pada mitra adalah sebagai berikut :

1. Koordinasi antar pelatih sepakbola usia dini dan pemilik/ kepala sekolah manajer tim sekolah sepakbola (SSB), sebagai langkah awal dalam mencari jawaban dari sebuah permasalahan yang muncul pada sekolah sepakbola usia dini se-Kabupaten Bangkalan.
2. Mengkonsep dan merancang program dan materi penyuluhan atau sosialisasi tes dan pengukuran kebugaran fisik untuk pemain sepakbola usia dini di daerah se-Kabupaten Bangkalan.
3. Mengkonsep dan merancang proses pelaksanaan sosialisasi bersama anggota tim.
4. Melaksanakan sosialisasi dan pelatihan tes dan kebugaran fisik selama tiga hari.

Adapun tes dan pengukuran kebugaran fisik yang disosialisasikan kepada para pelatih yaitu dengan menggunakan beberapa macam item tes untuk mengukur kapasitas kondisi fisik ;

- a. Daya tahan, menggunakan instrumen tes lari 1200 meter
- b. Kekuatan otot lengan, menggunakan instrumen tes push-up
- c. Kekuatan otot perut, menggunakan instrumen tes sit-up
- d. Power otot tungkai, menggunakan instrumen tes standing bord jump
- e. Kelincahan, menggunakan instrumen tes arrawhead agility
- f. Kecepatan, menggunakan instrumen tes sprint 30 meter

HASIL DAN DISKUSI



Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi Tes dan Pengukuran pada Sekolah Sepakbola Prabu FC

Pelaksanaan pada kegiatan hari pertama di sekolah sepakbola Prabu FC, dilakukan pada hari Rabu,

tanggal 8 Maret 2023 pada pukul 15.00 wib, bertempat pada lapangan Gedung Olahraga Sultan Abdul Kadirun Bangkalan, Kecamatan Bangkalan, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur. Pelaksanaan pada kegiatan hari pertama di sekolah sepakbola Prabu FC, dilakukan pada hari Kamis, tanggal 9 Maret 2023 pada pukul 15.00 wib, bertempat pada lapangan Alun-Alun Bangkalan, Kecamatan Bangkalan, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur.



Gambar 2. Hari Kedua tes dan pengukuran di Bangkalan Soccer Academy



Gambar 3. Hari ketiga di Sekolah Sepakbola Dekate FC

Dari beberapa hari atau dalam waktu sosialisasi tes dan pengukuran kebugaran fisik yang dilakukan, para pemain sangat antusias dan para pembina atau pelatih sangat tertarik dengan program yang di tawarkan dan dilaksanakan, hal ini mendindikasikan jika program pengabdian masyarakat yang dilakukan mendapat respon positif dari para pemain pembina dan pelatih sekolah sepakbola usia dini se-Kabupaten Bangkalan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Program pengabdian masyarakat ini, dilakukan sebagai bagian dari tugas Tridharma yang memiliki tujuan untuk memberikan sebuah edukasi kepada mitra dari fenomena apa yang terjadi pada masyarakat, khususnya pada seluruh penggiat sepakbola usia dini dengan naungan sekolah sepakbola baik pemain, pelatih, ataupun pembina, dan masyarakat Kabupaten Bangkalan pada umumnya.

Adapun sebuah keuntungan bagi sekolah sepakbola usia dini dengan adanya sosialisasi tes dan pengukuran kebugaran fisik ini adalah:

- a. Mendapat sebuah parameter awal tentang capaian awal status kebugaran
- b. pemain sepakbola usia dini pada masing-masing sekolah sepakbola. Sebagai pengetahuan/ edukasi tambahan dalam mengukur tingkat
- c. kebugaran fisik pemain bagi para pelatih melalui tes lapangan
- d. menggunakan 6 instrumen tes. Bagi pembina dengan adanya sosialisasi ini maka mampu menjalankan
- e. program tes dan pengukuran kebugaran fisik secara berkala

Akan tetapi dalam pelaksanaan tes dan pengukuran kebugaran fisik ini, memiliki beberapa kekurangan yang nantinya dapat di evaluasi dan menjadikan perbaikan ke depan yaitu ;

- a. Para tester untuk pelaksanaan tes harus memiliki kemampuan menjalankan SOP pengukuran dengan baik
- b. Sarana dan prasarana pendukung untuk keterlaksanaannya tes.
- c. Pengelola data tes dan pengukuran, sehingga dapat menjadi kesimpulan status kebugaran pemain

Saran

Dalam titik ini, kami selaku tim pengabdian masyarakat yang bekerja sama dengan mitra untuk memberikan solusi dari permasalahan yang timbul dalam pembinaan sepakbola khususnya di sekolah sepakbola di Kabupaten Bangkalan mengharapkan untuk melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik secara rutin dengan setiap 3 sampai selambatnya 6 bulan demi bisa mengontrol serta mengevaluasi sistem pembinaan sepakbola usia dini secara terstruktur.

DAFTAR RUJUKAN

Fit India. 2019. Fitness Protocols and Guidelines for 5-18 Years. India.

Permana, R. 2016. Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. Jurnal Refleksi Edukatika Vol.6 No.2. Diakses <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/view/603>.

Ridwan, Irawan. 2018. Validitas dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning". Jurnal Jurnal Performa Olahraga Vol. 3 No. 02

Wiriawan, O. 2017. Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan. Yogyakarta: Thema Publishing