

EVALUASI ITEM TES KONDISI FISIK CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA PUSLATDA JATIM 2024

Rachmadwildan*

Program Studi Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya

[*Rachmad.21142@mhs.unesa.ac.id](mailto:Rachmad.21142@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 19-06-2025; Direview: 19-06-2025; Diterima: 23-06-2025;
Diterbitkan: 23-06-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi item tes yang diterapkan pada atlet Sepakbola Puslatda Jawa Timur. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bersifat sekunder atau data yang tersedia. Sampel terdiri dari 26 atlet Puslatda Sepakbola Jawa Timur yang dilaksanakan di KONI Jawa Timur pada tanggal 1 Juli hingga 15 Juli 2024. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata item tes Sepakbola Puslatda Jatim : *Sit Up* 37.34, *Single Leg Squat* (kanan) 6.42 (kiri) 5.41, *Russian Twist* 10.75, *Chin Up* 6.15, *Superman Back Hold* 43.38, *Medicine Ball Throw* 6.05, *Dips* 10.5, *20-metre Sprint* 3.17, *Illinois* 16.13, *Vertical Jump* 63.53, *Triple Jump* 6.96, *Angkle Flexibility* (kanan) 12.1 (kiri) 13.11, *Upper Body Flexibility* (kanan,kiri,belakang) 1, *Sit and Reach* 18.61, *Beep Test (MFT)* 50.78. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar item tes menunjukkan kategori baik hingga sedang, seperti *Russian Twist*, *20-metre Sprint*, dan *Vertical Jump* tergolong baik, sementara beberapa item tes seperti *Sit Up*, *Single Leg Squat* (kanan), dan *Beep Test (MFT)* berada pada kategori sedang, terdapat pula aspek yang masih perlu ditingkatkan, seperti *Single Leg Squat* (kiri) dan *Chin Up* yang masuk dalam kategori kurang, sehingga diperlukan program latihan yang lebih terfokus untuk memperbaiki ketidakseimbangan dan kekuatan tubuh bagian atas.

Kata Kunci: Daya Tahan, Puslatda Jatim, Evaluasi Latihan, Sepakbola

Abstract

This study aims to evaluate the test items applied to East Java Puslatda Football athletes. This research method uses a quantitative descriptive method that is secondary or available data. The sample consisted of 26 athletes from the East Java Football Training Center which was held at the East Java KONI from July 1 to July 15, 2024. The results of the study showed that the average East Java Football Training Center test items were: Sit Up 37.34, Single Leg Squat (right) 6.42 (left) 5.41, Russian Twist 10.75, Chin Up 6.15, Superman Back Hold 43.38, Medicine Ball Throw 6.05, Dips 10.5, 20-metre Sprint 3.17, Illinois 16.13, Vertical Jump 63.53, Triple Jump 6.96, Angkle Flexibility (right) 12.1 (left) 13.11, Upper Body Flexibility (right, left, back) 1, Sit and Reach 18.61, Beep Test (MFT) 50.78. It can be concluded that most of the test items show good to moderate categories, such as Russian Twist, 20-metre Sprint, and Vertical Jump are classified as good, while some test items such as Sit Up, Single Leg Squat (right), and Beep Test MFT are in the moderate category, there are also aspects that still need to be improved, such as Single Leg Squat (left) and Chin Up which are in the poor category, so a more focused training program is needed to improve the imbalance and strength of the upper body.

Keywords: Endurance, Puslatda Jatim, Training Evaluation, Football

1. PENDAHULUAN

Sepakbola Puslatda Jatim mempunyai pencapaian yang sangat baik di ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) yaitu mendapatkan medali emas pada saat PON 1996 DKI Jakarta, 2000 Jawa Timur, 2004 Sumatera Selatan, 2008 Kalimantan Timur, dan 2024 Aceh. Tetapi pada

saat 2016 PON Jawa Barat tim Sepakbola Puslatda Jatim tidak lolos, maka dari itu adanya pembinaan atlet dan memusatkan latihan pada cabang olahraga Sepakbola Puslatda Jatim untuk kekompakan dan solidaritas para atlet semakin meningkat. Kondisi fisik para atlet Sepakbola Puslatda Jatim juga menjadi hal yang sangat penting yang harus diperhatikan dan perlu dilakukan peningkatan. Perhatian pada kondisi fisik guna mencapai puncak

prestasi didalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh-Sumut 2024 sangat diperhatikan dan terus melakukan pemantauan khusus (Erlangga, 2021). Pesepakbola juga harus memiliki kualitas fisik yang sangat prima, karena guna untuk mempengaruhi perfoma dalam suatu proses untuk mencapai sebuah prestasi. Atlet Sepakbola yang memiliki kualitas fisik yang sangat prima dan menguasai teknik-teknik dalam permainan Sepakbola maka capaian prestasi pasti akan begitu mudah untuk diraih, karena atlet tersebut mempunyai komponen utama atlet berupa kualitas kondisi fisik yang baik dan mampu menguasai teknik dengan benar. Sepakbola adalah salah satu olahraga kompleks, dalam arti tubuh dan kondisi fisik akan terlatih untuk bergerak (Fadly Rahman, 2022). Didalam semua cabang olahraga harus membutuhkan kondisi fisik yang sangat prima, terutama Sepakbola cabang olahraga yang banyak menguras tenaga, kondisi fisik yang sangat prima adalah kunci utama yang dibutuhkan seluruh atlet Sepakbola Puslatda Jatim 2024 untuk meraih puncak prestasi pada saat PON Aceh-Sumut 2024 yang akan datang. childhood, basketball

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan cara pengambilan data tes yang dilakukan para atlet Sepakbola Puslatda Jatim 2024. Metode penelitian kuantitatif dapat di artikan suatu metode penelitian dengan cara melakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan standar tes (Maksum, 2018). Hasil dari penelitian juga dapat mengetahui item tes yang sesuai dengan cabang olahraga Sepakbola dengan standar item tes rata-rata. Data ini termasuk data sekunder yang berarti data yang sudah tersedia, data ini diambil pada saat Sepakbola Puslatda Jatim lolos fase pra-PON. Sepakbola Puslatda Jatim melakukan tes fisik selama satu kali. Lokasi penelitian ini berada di lapangan dan diruangan fitness yang berada di KONI Jatim karena atlet sepakbola Puslatda Jatim berada di bawah naungan pemerintah KONI Jatim untuk persiapan Pekan Olahraga Nasional (PON) semua cabang olahraga termasuk Sepakbola melakukan tes fisik dengan standar dan item tes yang di tentukan dari pihak tes fisik KONI Jatim.

Waktu penelitian ini dilakukan bertepatan pada tanggal 1 Juli 2024 di hari Senin pukul 07.00, sebelum melakukan tes fisik semua atlet Sepakbola Puslatda Jatim melakukan cek gizi masing-masing dengan SOP yang di terapkan oleh pihak pemerintah KONI Jatim terutama badan pelaksana tes fisik Puslatda Jatim. Untuk sampel penelitian menggunakan atlet Sepakbola Puslatda Jatim sebanyak 26 atlet yang rata-rata umur 17-21 tahun, sementara itu mayoritas pemain/atlet Sepakbola di

ambil dari liga 3 regional Indonesia untuk di persiapkan di Pekan Olahraga Nasional (PON).

3. HASIL

Rata-rata hasil item tes sit up 37.34, hasil mean sit up 38, hasil minimal sit up 27, dan maximal sit up 48. Rata-rata hasil item tes *single leg squat (right)* 6.42 (*left*) 5.41, hasil *mean single leg squat (right)* 5 (*left*) 5, hasil minimal *single leg squat (right)* 0 (*left*) 0, dan hasil maximal *single leg squat (right)* 10 (*left*) 10. Rata-rata hasil item tes *rusian twist* 10.75, hasil *mean rusian twist* 10.47, hasil minimal *rusian twist* 12.55, dan hasil maximal *rusian twist* 9.34. Rata-rata hasil item tes *chin up* 6.15, hasil *mean chin up* 5, hasil minimal *chin up* 1, dan hasil maximal *chin Up* 11. Rata-rata hasil item tes *superman back hold* 43.38, hasil *mean superman back hold* 41.5, hasil minimal *superman back hold* 11, dan hasil maximal *superman back hold* 60. Rata-rata hasil item tes *medicine ball throw* 6.05, hasil *mean medicine ball throw* 6.6, hasil minimal *medicine ball throw* 5.1, dan hasil maximal *medicine ball throw* 8.2. Rata-rata hasil item tes *dips* 10.5, hasil *mean dips* 10.5, hasil minimal *dips* 0, dan hasil maximal *dips* 18. Rata-rata hasil item tes *20-metre sprint* 3.17, hasil *mean 20- metre sprint* 3.06, hasil minimal *20- metre sprint* 3.44, hasil maximal *20-metre sprint* 2.78. Rata- rata hasil item tes *ilinois* 16.13, hasil *mean ilinois* 16.05, hasil minimal *ilinois* 17.70, dan hasil maximal *ilinois* 15.32.

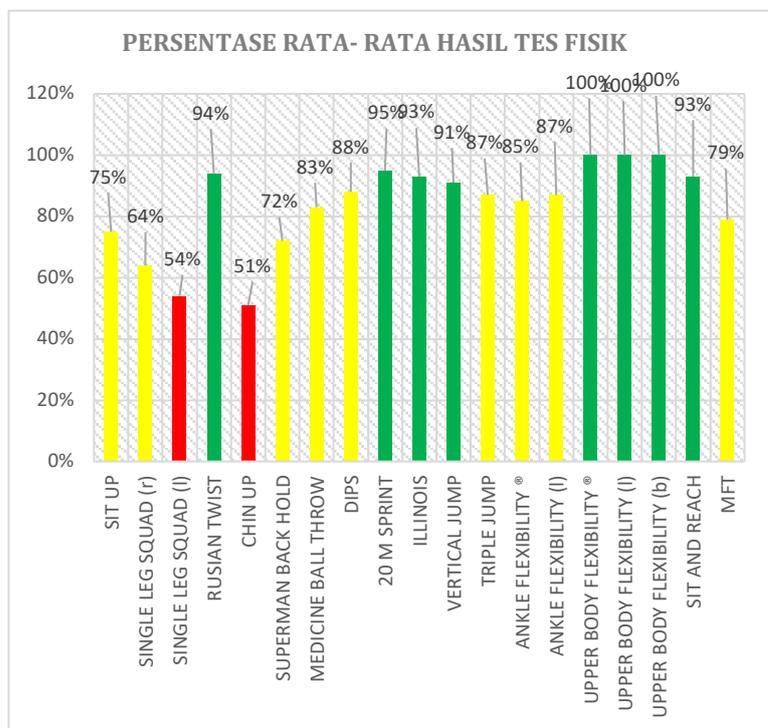
Rata-rata hasil item tes *vertical jump* 63.53, hasil *mean vertical jump* 65, hasil minimal *vertical jump* 49, hasil maximal *vertical jump* 75. Rata-rata hasil item tes *triple jump* 6.69, hasil *mean triple jump* 7.0, hasil minimal *triple jump* 5.7, dan hasil maximal *triple jump* 8.3. Rata-rata hasil item tes *angkle flexiblity (right)* 12.1 (*left*) 13.11, hasil *mean angkle flexibility (right)* 12.5 (*left*) 12, hasil minimal *angkle flexibility (right)* 7 (*left*) 7, hasil maximal *angkle flexibility (right)* 19 (*left*) 19. Rata-rata hasil item tes *sit and reach* 18.61, hasil *mean sit and reach* 20, hasil minimal *sit and reach* 3, hasil maximal *sit and reach* 30. Rata-rata hasil item tes *beep test/vo2max* 50.78, hasil *mean beep test/vo2max* 50.0, hasil minimal *beep test /vo2max* 41.4, dan hasil maximal *beep test/vo2max* 61.0.

ITEM TES		RATA-RATA	MEAN	MIN	MAX
SIT UP		37.34	38	27	48
SINGLE LEG SQUAD	R	6.42	5	0	10
	L	5.41	5	0	10
RUSIAN TWIST		10.75	10.47	12.55	9.34
CHIN UP		6.15	5	1	11

SUPERMAN BACK HOLD		43.38	41.5	11	60
MEDICINE BALL THROW		06.05	6.6	5.1	8.2
DIPS		10.5	10.5	0	18
20 M SPRINT		3.17	03.06	3.44	2.78
ILLINOIS		16.13	16.05	17.70	15.32
VERTICAL JUMP		63.53	65	49	75
TRIPLE JUMP		6.96	7.0	5.7	8.3
ANKLE FLEXIBILITY	R	12.1	12.5	7	19
	L	13.11	12	7	19
UPPER BODY FLEXIBILITY	R	1	1	1	1
	L	1	1	1	1
	B	1	1	1	1
SIT AND REACH		18.61	20	3	30
MFT		50.78	50.0	41.4	61.0

Tabel 3. 1 Analisis Hasil Data Rata-rata, Mean, Min dan Max Atlet Sepakbola Puslatda Jatim 2024

pada saat duel bola dengan lawan membutuhkan otot perut yang prima penelitian dengan item tes *sit up* sebelumnya (Vincentius 2020). Untuk hasil item tes *single leg squat strength* bagian kaki kanan menunjukkan 64% yang dalam artian masih dikatakan sedang dalam norma persentase standar hasil tes fisik KONI Jawa Timur, sedangkan *single leg squat* kaki bagian kiri menunjukkan 54% bisa dikatakan kurang dalam norma standar hasil tes fisik KONI Jawa Timur. Tes ini juga bermanfaat bagi atlet Sepakbola guna untuk menguatkan otot paha karena mayoritas Sepakbola menggunakan otot kaki. *Russian twist / strength* dihasil item tes fisik menunjukkan 94% bisa dikategorikan baik yang artinya para atlet Sepakbola memiliki kondisi fisik otot pinggang dan pinggul bagus, latihan ini juga guna untuk melakukan penjagaan bola agar tidak mudah direbut oleh lawan. Hasil item tes *chin up / strength* menunjukkan 51% berdasarkan norma standar tes fisik KONI Jawa Timur termasuk kategori kurang yang berarti otot tangan dan lengan harus ekstra ditingkatkan karena guna untuk pada saat melakukan *body charge* kepada lawan. Hasil item tes *superman back hold / strength* 72% yang menunjukkan kategori kurang dan bisa disimpulkan bahwa kekuatan otot perut atlet Sepakbola masih kurang, manfaat otot perut bagi atlet Sepakbola sangatlah penting sebagai penunjang ketika atlet melakukan duel heading bola (Andri, 2019).



4. PEMBAHASAN

Hasil item tes *sit up / strength* menunjukkan 75% berdasarkan norma standar tes fisik KONI Jawa Timur termasuk kategori kurang, pertanda bahwa otot perut harus ditingkatkan karena item tes *sit up* ini sangat penting bagi atlet Sepakbola karena

Untuk hasil item tes fisik *medicine ball throw / strength* berdasarkan norma standar tes fisik KONI Jawa Timur termasuk kategori kurang yaitu 83%, pertanda otot lengan harus ditingkatkan karena item tes *medicine ball throw* sangat penting karena pada saat lemparan ke dalam bisa menghasilkan lemparan ke dalam yang sangat jauh contoh pemain Timnas Indonesia yang mempunyai lemparan ke dalam sangat jauh adalah Pratama Arhan (Setiawan, 2022). Adapun hasil item tes *dips / strength* berdasarkan norma standar tes fisik KONI Jawa Timur termasuk kategori sedang yaitu 88%, pada item tes ini bertujuan untuk menguatkan otot lengan para pemain agar mampu berduel bola atas (heading) / *body charge* dengan lawan untuk itu tugas dari pelatih memprogram latihan sesuai porsi latihan masing-masing / individu semua atlet (Shultoni, 2017). Hasil item tes *20-metre sprint / speed* berdasarkan norma standar tes fisik KONI Jawa Timur termasuk dalam kategori baik yaitu 95%, item tes sprint cukup penting bagi atlet Sepakbola dari semua posisi pemain maka bisa dipastikan bahwa atlet Sepakbola Puslatda Jatim mempunyai kemampuan sprint individu sangat baik, pertanda atlet Sepakbola mempunyai kekuatan otot kaki cukup prima (Prasetyo, 2017).

Pada hasil item tes fisik *illinois / agility* berdasarkan norma standar item tes fisik KONI Jawa Timur termasuk kategori baik dengan

persentase 93%, pertanda bahwa atlet Sepakbola Puslatda Jawa Timur mempunyai kelincuhan yang sangat baik dan memiliki kemampuan otot hamstring dan kaki yang cukup prima karena Sepakbola merupakan olahraga dengan mayoritas dalam permainan menggunakan otot bagian bawah maka dari itu atlet Sepakbola sangatlah penting mempunyai otot bagian bawah terutama kaki yang cukup prima (Vicko, 2012). Untuk hasil item tes fisik *vertical jump / power* berdasarkan norma standar item tes fisik KONI Jawa Timur termasuk kategori baik dengan persentase 91%, pertanda bahwa mayoritas atlet Sepakbola Puslatda Jawa Timur memiliki kekuatan otot tungkai cukup prima dan item tes ini berguna pada saat duel bola atas / heading. Karena ketika atlet melompat semakin tinggi dapat disimpulkan semakin kuat otot tungkai yang dimilikinya (Ardayan, 2019). Pada hasil item tes fisik *triple jump / power* berdasarkan norma standar item tes fisik KONI Jawa Timur termasuk kategori sedang dengan persentase 87% pertanda bahwa pada item tes *triple jump* mayoritas atlet Sepakbola bisa dikatakan tidak sempurna dalam melakukan item tes tersebut, item tes *triple jump* berguna ketika awalan pada saat akan melakukan duel bola atas (heading) (Erlangga, 2021).

Hasil item tes fisik *ankle flexibility* berdasarkan norma standar item tes fisik KONI Jawa Timur termasuk kategori sedang dengan persentase untuk kaki kanan 85% dan kaki kiri 87% untuk item tes kelenturan pada kaki cukup penting karena menanggulangi atau mencegah cedera yang terjadi, semakin atlet mempunyai tingkat kelenturan yang baik maka semakin rendah tingkat resiko cedera (Febri, 2018). Untuk item tes kelenturan lainnya yaitu *upper body flexibility* berdasarkan norma standar item tes fisik KONI Jawa Timur termasuk kategori baik dengan persentase 100% manfaat dari item tes ini ketika melewati lawan disitu tingkat kelenturan dapat dilihat karena ketika melewati lawan dengan posisi badan tegang maka akan sulit untuk melewati lawan untuk itu dibutuhkan yaitu tingkat kelenturan dengan kategori baik (Ifan, 2021). Adapun hasil item tes fisik *sit and reach / flexibility* berdasarkan norma standar item tes fisik KONI Jawa Timur termasuk kategori baik dengan persentase 93% pertanda bahwa atlet Sepakbola Puslatda Jawa Timur memiliki tingkat kelenturan cukup baik. Untuk hasil item tes fisik *beep test / endurance* berdasarkan norma standar item tes fisi KONI Jawa Timur termasuk kategori sedang dengan persentase 79% pertanda bahwa mayoritas atlet Sepakbola mempunyai tingkat daya tahan sedang, item tes beep test untuk mengetahui nilai *vo2max* individu atlet sangat penting karena atlet Sepakbola dituntut untuk mempunyai tingkat daya tahan yang cukup prima / agar tidak mudah mencapai tingkat kelelahan (Irmantara, 2021).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, performa fisik atlet berada dalam kategori sedang hingga baik. Dalam aspek kekuatan, rata-rata nilai untuk berbagai tes seperti *sit up, single leg squat, chin up, dan medicine ball throw* menunjukkan bahwa atlet tidak mencapai target yang ditetapkan, meskipun masih berada dalam kategori sedang. Hanya pada tes dips yang menunjukkan kategori baik.

Untuk kecepatan, hasil tes *20-meter sprint* menunjukkan nilai rata-rata yang sedikit di bawah target, mengindikasikan kemampuan yang cukup baik tetapi masih perlu ditingkatkan. Dalam hal kelincuhan, hasil tes *Illinois* menunjukkan atlet berada dalam kategori sedang, karena nilai rata-rata melebihi target yang ditentukan.

Daya ledak atlet tampak lebih baik, dengan nilai rata-rata pada *vertical jump* dan *triple jump* yang mendekati target, sehingga kedua tes ini dikategorikan baik. Kategori fleksibilitas menunjukkan hasil yang positif dengan performa yang baik dalam *ankle flexibility* dan *upper body flexibility*, bahkan sebagian besar atlet mencapai nilai sempurna. Terakhir, untuk daya tahan, tes *beep* menunjukkan nilai rata-rata yang jauh di bawah target, menempatkan atlet dalam kategori sedang.

Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa meskipun ada beberapa aspek yang baik, atlet perlu meningkatkan performa dalam berbagai tes fisik untuk mencapai standar yang lebih tinggi sesuai dengan target yang telah ditetapkan oleh KONI Jatim.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang telah memberikan kritik dan saran dalam penulisan artikel ini. Saya juga berterima kasih kepada atlet Sepakbola Puslatda Jatim telah mendukung penelitian dan membantu penyelesaian proses penulisan artikel ilmiah ini.

REFERENSI

- Ardayan, H., & SUBAGIO, I. (2019). EVALUASI KONDISI FISIK TIM BOLA VOLI JAWA TIMUR 2016. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1). Gladiator, 1(4), 195-208.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi fisik pemain sepak bola.

- Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126- 139.
- Faruk, H. M. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Puslatda Jatim (Study akhir periode persiapan kusus). *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol. 4 No. 9.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 381- 390.
- Ihsan Qalbi Arridho, P. J. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 340- 351.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal kepelatihan olahraga*, 1(1), 105-113.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(01), 50-56.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribbling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science And Education Jurnal*, 1(2).
- Santoso, T., Andibowo, T., Sulistyono, J., Santoso, A. B., & Budiyo, K. (2022). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 7(2), 193-203.
- Saputro, M. A., & Syafii, I. (2022). Profil kondisi fisik pemain sepakbola Porprov Kabupaten Bojonegoro 2022. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 66-70.
- Sari, M. P. (2021). ANALISIS BUTIR ITEM TES FISIK BOLAVOLI PUTRI PUSLATDA JATIM 100-IV. *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol. 4 No. 2.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola

Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*.