



Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain di Lapangan Sepakbola Seriwe Desa Seriwe

Muh Furqan Irawan

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat e-mail:

Abstrak

Permasalahan utama mitra adalah kurangnya daya tahan fisik pemain. Mereka cepat sekali kelelahan sehingga pada saat bermain tidak menjadi optimal. Ide atau gagasan yang diberikan untuk permasalahan yang ada di klub seriwe fc yaitu kami membuka pandangan dan wawasan kepada seluruh pemain akan pentingnya memiliki kondisi fisik yang prima. Pentingnya komponen kondisi fisik sangat berpengaruh dan mendukung terhadap permainan sepakbola. Solusi yang saya berikan untuk meningkatkan kondisi fisik kepada pemain yaitu dengan memberikan latihan jogging selama 10 menit sebelum memulai latihan. Lalu di tambah dengan latihan beban, latihan lari *suttle run*, dan zig-zag. Hasil yang dicapai setelah melakukan latihan fisik ini adalah adanya perubahan yang signifikan. Sehingga sekarang para pemain sudah lebih senang bermain dan bisa optimal karena sudah didukung dengan kemampuan fisik yang lebih prima untuk bermain selama 2 x 45 menit dan permainan juga menjadi lebih menarik saat ditonton

Kata Kunci

Kondisi Fisik, sepak bola

Pendahuluan

Saat saya mulai KKN, hal yang saya amati terlebih dahulu adalah para pemain dan kebetulan pada saat melakukan ujicoba saya melihat hal yang pusat pengamatan saya yaitu kurangnya daya tahan fisik pemain. Mereka cepat sekali kelelahan sehingga pada saat bermain tidak menjadi optimal. Karena bagaimanapun teknik bermain bagus kalau tidak didukung dengan stamina yang baik maka tidak akan sempurna. Sehingga saya berani untuk memprogramkan KKN-T daya tahan fisik atau di klub seriwe fc

Ide atau gagasan yang diberikan untuk permasalahan yang ada di klub seriwe fc yaitu kami membuka pandangan dan wawasan kepada seluruh pemain akan pentingnya memiliki kondisi fisik yang prima. Pentingnya komponen kondisi fisik sangat berpengaruh dan mendukung terhadap permainan sepakbola. Komponen kondisi fisik yang dikembangkan dalam mendukung kebutuhan dalam permainan sepakbola sudah sangat luas. Namun tren kondisi fisik yang banyak digunakan adalah komponen fisik yang banyak digunakan adalah komponen fisik secara umum yaitu kekuatan, kelentukan kecepatan, daya tahan dan kondisi antropometri yaitu panjang lengan, panjang tungkai.

Solusi yang saya berikan untuk meningkatkan kondisi fisik kepada pemain yaitu dengan memberikan latihan jogging selama 10 menit sebelum memulai latihan. Lalu di tambah dengan latihan beban, latihan lari *suttle run*, dan zig-zag.

Metode Pengabdian

1. Latihan Daya Tahan

Daya tahan jantung dan darah (kardiovaskular) bisa dilatih dengan melakukan jogging serta gerakan-gerakan lain yang dominan memiliki nilai aerobik. Biasakanlah diri kamu untuk bisa melakukan jogging sekitar 40 sampai 60 menit dengan berbagai macam



variasi kecepatan yang bisa dikombinasikan. Latihan ini tentu saja bertujuan untuk dapat menambah daya tahan otot tubuh kamu dan daya tahan kardiovaskular. Maksudnya, kamu dituntut untuk bergerak dan lari dalam durasi waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tindak lanjut dari latihan ini adalah dengan menambah kecepatan, intensitas dan kualitas gerak, agar bisa berpengaruh dalam kekuatan stamina kamu di lapangan. Sampai akhirnya kamu mampu melakukan gerakan cepat dalam waktu yang lama, stabil, dan konsisten.

Selain keterampilan, daya tahan atau *endurance* kecepatan adalah salah satu hal penting dalam sepakbola. Sebab dalam sepakbola, pemain dituntut aktif bergerak serta mempunyai fisik yang prima. Kamu akan kesulitan untuk mengembangkan keterampilan sepakbola jika kamu tidak memiliki ketahanan kecepatan yang tinggi. Berikut adalah panduan tentang cara untuk melatih daya tahan kecepatan dalam bermain sepakbola.

1. Lakukan pemanasan secara dinamis sebelum latihan
Ini adalah metode terbaik untuk mempersiapkan tubuh kamu. Pemanasan dinamis harus menggabungkan kecepatan dan gerakan dengan pemain lain. Perhatikan juga bahwa jogging ringan sebelum melakukan peregangan (10 – 15 menit) sangat berbahaya bagi kecepatan dan kekuatanmu. Hal ini juga dapat menyebabkan kamu cidera. Sebaliknya, cobalah lakukan pemanasan dinamis setelah jogging untuk meningkatkan suhu tubuh kamu serta memperlancar aliran darah. Karena aliran darah yang lebih baik akan memberikan lebih banyak oksigen. Pemanasan dinamis adalah serangkaian gerakan dari *skipping*, *twisting*, *quick starts*, *cutting* dan sebagainya. Latihan – latihan ini akan memberikan kamu daya tahan yang lebih baik.
2. Lakukan *jogging* santai dan secara terus menerus untuk daya tahan
Jogging dalam waktu 5 – 10 menit sangat baik untuk menunjang latihan. Namun, perlu diketahui bahwa itu tidak akan meningkatkan kemampuan aerobik kamu. Sebaliknya, sebagai pemain sepakbola tingkatkan kemampuan aerobikmu dengan latihan lari interval. Kamu harus bergantian berlari dalam set pendek maupun intens dengan berlari atau *jogging* sehingga otot kamu tidak akan mengalami banyak setres.
3. Lakukan latihan kecepatan dan berlari dalam latihan yang berbeda
Berlatihlah sebanyak yang kamu bisa. Gunakan relay dan balapan dengan pemain lain untuk membuat diri kamu dan pemain lain terpacu dan lebih kompetitif. Gunakan bola dalam melaksanakan latihan ini. Manfaatkan juga lebar lapangan untuk melakukan latihan ini.
4. Perhatikan waktu istirahat
Kamu harus paham kapan waktu yang tepat untuk istirahat dan pemulihan. Jika kamu terlalu banyak latihan atau *overtraining*, hal itu akan mengganggu jadwal latihanmu.
5. Lakukan uraian latihan yang tepat
Urutan yang tidak tepat dalam latihan dapat mengurangi efektivitas pelatihan itu sendiri, meningkatkan resiko cedera, dan mengganggu peningkatan keterampilan kamu. Mulailah pelatihan dengan pemanasan dinamis sebelum melanjutkan sesi koordinasi dan kelincahan.
6. Atur waktu minum yang tepat
Cara kamu minum dan apa yang kamu minum sebelum dan sesudah pertandingan bisa mempengaruhi daya tahan kamu. Pastikan bahwa kamu minum dengan ukuran yang pas sebelum pertandingan. Interval yang tepat adalah 15 sampai 20 menit selama pelatihan untuk waktu hidrasi selanjutnya. Menjaga diri terhidrasi akan mengurangi



kram, dan akan mempersiapkan tubuh kamu untuk hari pelatihan berikutnya. Kamu bisa mempertahankan kebiasaan ini untuk musim yang lebih ketat dan lama.

2. Latihan Kekuatan

Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan beban (*weight training*). Sebaiknya sebelum melakukan program latihan beban sesungguhnya, disarankan agar pemain lebih dulu mengenal berbagai bentuk-bentuk gerakan latihan kekuatan seperti :

1. Melakukan push up.
2. Melakukan pull up.
3. Latihan kekuatan otot perut, melakukan sit up.
4. Latihan kekuatan otot punggung, melakukan back lift.
5. Bangun tidur, angkat kaki.
6. Melompat dengan dua kaki.
7. Melompat dengan satu kaki secara bergantian.
8. Lompat jongkok.
9. Lompat dua kaki dengan kun.

Proses selanjutnya adalah meningkatkan kualitas gerakannya dengan menggunakan beban (*weight training*) yang sebenarnya. Dianjurkan untuk tidak melakukan atau berlatih loncat di tempat yang keras karena akan berdampak terjadinya sakit, cedera pada bagian lutut, dan pinggang. Latihan fisik dapat dimaksimalkan pada bagian – bagian otot yang dominan untuk olahraga sepakbola terutama adalah otot bagian bawah. Namun jangan lupa agar tetap melatih otot bagian lain agar koordinasi gerak tetap terjaga dan melindungi cedera.

Salah satu kunci sukses pembinaan sepakbola usia muda adalah diterapkannya Total Training Method : program ini merupakan kombinasi dari berbagai bagian yang dibutuhkan untuk membentuk performa dan fisik pemain yang baik tanpa membahayakan kesehatan. Bagian – bagian dalam program ini adalah perencanaan dan manajemen., kontrol medis, kebiasaa, nutrisi makanan, adaptasi terhadap program latihan, psikologis, teknis dan prinsip pembentukan fisik. Selain itu, ada 5 faktor penting yang harus dianalisis ketika menyiapkan prinsip pembentukan fisik berdasarkan filosofi Total Training Methode adalah :

- a. Interaksi antara program pembentukan fisik dan teknik yang didukung oleh aspek psikologis.
- b. Mengevaluasi perencanaan tahunan secara konsisten untuk meyakinkan para pemain pada suatu kelompok masih tetap focus terhadap tujuan pelatihan.
- c. Evaluasi terhadap pemain dibuat terpisah berdasarkan prioritas kelompok.
- d. Mengorganisir program dan latihan yang spesifik berdasarkan frekuensi, intensitas dan banyaknya latihan.
- e. Selalu memperhitungkan faktor motivasi, hal – hal yang perlu dianalisis di antaranya :
 - 1) Kemampuan fisik dari setiap pemain
 - 2) Kesehatan dari setiap pemain agar tetap terbebas dari sakit atau cedera (latihan harus aman, jangan pernah mengambil resiko dengan memaksakan pemain berlatih jika kondisi kesehatan mereka tidak fit 100%)
 - 3) Jenis latihan yang harus dikondisikan dengan keadaan cuaca (jika kondisi dingin, latihan dilakukan di dalam ruangan, begitu juga saat hujan). Lokasi, selalu menukar tempat latihan pemain untuk mencegah kebosanan.



3. Kelincahan

Kelincahan / *agility* merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakan dengan cepat serta tetap mampu mempertahankan keseimbangannya. Untuk mempunyai kelincahan yang bagus maka atlet harus dilatih. Program latihannya seperti :

1. Latihan sprint merubah arah gerak tubuh (shuttle run).

Contoh latihannya seperti :

- a) Sprint bolak-balik dengan jarak 10 meter sebanyak 8-10 kali.
- b) Setiap mencapai garis batas usahakan mengubah arah (membalikkan badan) dengan kekuatan maksimal (secepat-cepatnya)

2. Latihan sprint berkelok – kelok (zig-zag).

Contoh latihannya seperti :

- a) Lakukan sprint bolak balik diantara dua cone.
- b) Dengan jarak antar cone cukup satu meter.
- c) Lakukan 4-5 kali.

3. Latihan gerakan reaksi tubuh.

Contoh latihannya seperti :

- a) Dengar suara pluit.
- b) Bila pelatih menyebut maju, maka atlet lari ke arah depan secepat mungkin.
- c) Bila pelatih menyebut kiri, maka atlet segera lari ke sebelah kirinya.

4. Latihan Kecepatan

Dalam dunia olahraga, khususnya dalam permainan sepakbola, kecepatan adalah salah satu hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh pemain. Karena pemain dituntut untuk bisa bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk latihan yang bisa kamu lakukan adalah salah satunya shuttle run atau lari bolak balik dengan jarak 6 kilometer. Kualitas latihan kamu naikan dengan menambahkan beban dan rintangan. Selain itu, melakukan sprint jarak pendek dengan intensitas tinggi juga sangat efektif untuk diterapkan dalam fisik kamu.

Latihan teknik dan bentuk latihan antara lain

1) Latihan Start

Latihan start yang perlu diperhatikan :

- a) Tahap bersedia
- b) Tahap siap
- c) Tahap dorongan
- d) Tahap akselerasi

Bentuk latihan :

- a) Latihan start dari posisi duduk, berdiri, latihan dorongan
- b) Latihan start dan akselerasi dengan jarak 10 sampai 30 meter
- c) Latihan khusus gerakan tungkai
- d) Latihan dengan variasi tahapan start, bersedia, siap, ya
- e) Dengan kecepatan gerak dan reaksi
- f) Latihan kekuatan dengan beban untuk otot-otot ekstensor dengan beban 3 set, 3 repetisi, dengan beban 90% dari maksimal
- g) Kekuatan kecepatan dengan berbagai latihan dengan otot pendukung utama start tungkai seperti : leg press squat kaki. Satu kaki split, dengan dosis (60-80%) dengan 3 set, 6 repetisi beban 80%.



- 2) Latihan Kecepatan Gerak
Meningkat efisiensi gerakan langkah dan panjang langkah
 - a) Lari system dari cepat kemudian lambat
 - b) Lari dari lambat kemudian sprint
 - c) Lari dari medan turun
 - d) Latihan akselerasi
- 3) Latihan Kecepatan Maksimal
 - a) Latihan dengan start melayang jarak 30 meter dengan set 3, 3 repetisi
 - b) Lari dari medan yang turn
- 4) Latihan Daya Tahan Kecepatan
 - a) Lari dengan jarak cukup 100-600 meter
 - b) Latihan dengan Ins and out
 - c) Sprint 20 meter
 - d) Rilek 20 meter
 - e) 3 kali repetisi
- 5) Latihan Kekuatan Maksimal
 - a) Latihan untuk kekuatan otot ektensor (lompat baku 3 x 3 x 90% dari maksimal)
 - b) Latihan sirkuit training dengan beban yang ringan
- 6) Latihan Daya Tahan Kekuatan Kecepatan
 - a) Lari dengan beban/lari kijang 100 meter
 - b) Lari di medan naik
- 7) Kekuatan, Kecepatan, Power
Berbagai latihan dengan beban seperti leg pres, step up dengan beban 60 – 80% dengan 3 set, 3 repetisi x 80 % beban naik.

5. Latihan Kelenturan

Sebagai pemain sepakbola yang professional, tentu dituntut untuk dapat lebih fleksibel agar dapat bergerak dengan lincah untuk mengubah arah dan berbalik badan saat bermain sepakbola. Selain itu pula, kelenturan berpengaruh dalam mencegah terjadinya cedera di bagian persendian dan otot. Program latihan fleksibilitas yang dapat kamu teapkan adalah dengan melakukan peregangan dengan benar. Di antaranya adalah dengan mencium lutut, sikap lilin, dan lain-lain.

Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah gambaran luas sempitnya ruang gerak persendian yang ada pada tubuh kita. Kelenturan berkaitan dengan elastisitas otot. Latihan yang diperlukan untuk mengembangkan kelenturan tubuh melalui latihan peregangan otot dan latihan untuk memperluas ruang gerak persendian. Berikut ini bentuk latihan kelenturan:

1. Latihan kelenturan merenggutkan tangan, tujuannya adalah melentukkan pergelangan dari jari – jari tangan. Pelaksanaannya yaitu pemain berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu. Gerakannya merenggutkan tangan di depan dada 8 kali. Gerakan memutar pinggang ke kiri dan ke kanan 8 kali.
2. Latihan kelenturan sendi pergelangan tangan. Tujuannya adalah melemaskan persendian otot tangan. Pelaksanaannya : berdiri tegak, kedua kaki agak dibuka, sejajar dengan bahu, dan kedua tangan berada di atas kepala. Kedua jari tangan bertemu. Dilanjutkan gerakan dengan mengangkat tangan, disertai badan lurus, kaki jinjit, kedua tangan lurus. Gerakan dilakukan secara bergantian, tangan kanan, lalu tangan kiri dengan dengan hitungan 2 x 8.



3. Latihan kelenturan otot leher. Tujuannya adalah melemaskan persendian otot leher. Pelaksanaannya : berdiri tegak, dengan kedua tangan di pinggang, pandangan ke depan. Kemudian miringkan leher ke kiri dan ke kanan dengan hitungan 2 x kanan dan kiri. Lanjutkan dengan gerakan leher ke bawah dan ke depan hitungan 2 x kanan dan kiri.
4. Latihan kelenturan badan. Tujuannya adalah melemaskan persendian otot pinggang. Latihan meliukkan badan dapat dilakukan dengan cara : berdiri dengan posisi kaki terbuka selebar bahu, lutut lurus, pandangan ke arah depan. Kedua tangan di luruskan ke atas menjepit telinga. Liukkan badan kesamping kiri, pandangan dan dada menghadap ke depan, pertahankan sampai hitungan sepuluh. Setelah itu, kembali tegak, liukkan kembali ke arah kanan, posisi dada dan pandangan mata menghadap ke depan. Latihan ini dapat dilakukan dengan kaki rapat maupun terbuka.
5. Latihan kelenturan badan. Tujuannya adalah untuk melemaskan otot pinggang. Latihan membungkukkan badan dapat dilakukan dengan cara : berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Bungkukkan badan ke depan bawah sampai kedua tangan menyentuh lantai. Pandangan ke arah lutut, leher rileks. Pertahankan sampai hitungan delapan. kembali pada posisi semula. Bungkukkan kembali badan ke samping kiri, kedua tangan menyentuh ujung kaki pertahankan sampai hitungan delapan. Kembali ke posisi awal, badan tegak. Bungkukkan kembali badan kesamping kanan, kedua tangan menyentuh ujung kaki pertahankan sampai hitungan delapan. Dalam melakukan gerakan ini lutut tidak dapat di tekuk. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.
6. Latihan peregangan bertujuan untuk melenturkan otot. Banyak latihan yang dapat dilakukan untuk meregangkan otot. Salah satu latihan peregangan dapat dilakukan sebagai berikut. Duduk berlutut, bungkukkan badan ke depan. Kedua lengan lurus menyentuh lantai. Tempelkan dahi pada lantai. Pertahankan sampai hitungan delapan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang dicapai setelah melakukan latihan fisik ini adalah adanya perubahan. Yang dimana pada awalnya para pemain sangat cepat sekali lelah saat melakukan ujicoba atau game. Para pemain kuat saat sedang membawa bola ke arah menyerang, akan tetapi tidak ketika bola direbut bolanya langsung lemes dan tidak kuat untuk merebut bola kembali. Begitupula pada saat menggiring bola sangat lincah namun ketika di akhir untuk eksekusi menendang bola tidak ada power atau tenaga karena tenaga sudah habis. Dan sekarang setelah para pemain di kasi latihan fisik mulai meningkat akan dimilikinya stamina. Para pemain menjadi lebih kuat, lebih lugas, dan lebih ekstra tenaga. Sehingga pada saat penguasaan bola sampai posisi shooting bola sudah ada perkembangan dan perubahan. Begitu pula saat posisi menyerang ke bertahan para pemain sudah kuat dan strong saat merebut bola.

Maka hasil dari latihan yang diberikan kepada para pemain PS Seriwe bermanfaat karena ada perubahan yang signifikan. Sehingga sekarang para pemain sudah lebih senang bermain dan bisa optimal karena sudah didukung dengan kemampuan fisik yang lebih prima untuk bermain selama 2 x 45 menit. Dan permainan juga menjadi lebih menarik saat di tonton.



Kesimpulan

1. Daya tahan adalah salah satu hal penting dalam sepakbola. Sebab dalam sepakbola, pemain dituntut aktif bergerak serta mempunyai fisik yang prima.
2. Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan beban (*weight training*).
3. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakan dengan cepat serta tetap mampu mempeertahankan keseimbangannya.
4. Kecepatan adalah salah satu hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh pemain. Karena pemain dituntut untuk bisa bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
5. Program latihan fleksibilitas yang dapat kamu terapkan adalah dengan melakukan peregangan dengan benar. Diantaranya adalah dengan mencium lutut, sikap lilin, dan lain-lain.

Saran

Bermain sepakbola juga menuntut kemampuan otak yang prima. Untuk dapat bermain sepakbola kita harus banyak berlatih dan memupuk kerja sama yang ulet karena dalam permainan ini sangat diperlukan kebersamaan dan keuletan dalam bermain demi terciptanya dinamika kebersamaan untuk mencapai kemenangan.

Daftar Pustaka

LPPM, 2022. “Pedoman KKN Tematik Undikma”. Mataram: Universitas Pendidikan Mandalika