

PROGRAM LATIHAN PENINGKATAN KONDISI FISIK (VO2MAX) PADA PEMAIN SEPAKBOLA JUNIOR KABUPATEN TANAH LAUT

**Maruful Kahri¹, Ramadhan Arifin², Muhammad Hafiza Rahman³
Muhammad Faisal⁴**

¹²³⁴ Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Lambung Mangkurat, Jalan
Taruna Praja Raya Banjarbaru, Kalimantan Selatan

¹ maruful_kahri@ulm.ac.id

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik pemain sepakbola tidak bisa bertahan dalam waktu pertandingan penuh khusus pada Vo2max. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kondisi fisik (Vo2max) tim sepakbola junior Kabupaten Tanah Laut. Metode yang akan digunakan dalam program ini adalah metode ekperiment dengan tes awal terlebih dahulu selanjutnya diberikan latihan terprogram lalu dilaksanakan tes akhir. Populasi pada kegiatan ini seluruh pemain sepakbola yang berjumlah 20 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan tes awal dan tes akhir yaitu peningkatan hasil Vo2max pemaian sepakbola junior Kabupaten Tanah Laut

Kata kunci: Program Latihan, Vo2max, Sepakbola, Junior

Abstract

The problem in this study is that the physical condition of football players cannot survive in full game time specifically on Vo2max. The purpose of this study is to improve the physical condition (Vo2max) of the Tanah Laut Regency junior football team. The method that will be used in this program is the experimental method with an initial test first, then programmed training and then a final test is carried out. The population in this activity is all football players, totaling 20 people. The results of this study indicate that there is a difference between the initial test and the final test, namely an increase in Vo2max results for junior soccer players in Tanah Laut Regency

Keywords: Training Program, Vo2max, Soccer, Junior

PENDAHULUAN

Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal, (M. Ridwan, 2020). Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius

direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Tim Sepakbola Persetela Tanah Kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi pemain sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena digunakan sepanjang permainan bahkan ketika masuk waktu ekstra time. Salah satu faktor pendukung yaitu Vo_{2max} . Faktor-faktor yang mempengaruhi atau menentukan VO_2 Max menurut (Lalu Sapta Wijaya Kusuma, 2019) Pertama, jantung, paru dan pembuluh darah harus berfungsi dengan baik sehingga oksigen yang dihirup ke dalam paru-paru dan selanjutnya sampai ke darah. Kedua, proses penyampaian oksigen ke jaringan-jaringan oleh sel-sel darah merah harus normal, yakni fungsi jantung harus normal, konsentrasi hemoglobin harus normal, jumlah sel darah merah harus normal dan pembuluh darah harus mampu mengalirkan darah dari jaringan-jaringan yang tidak aktif ke otot yang sedang aktif yang membutuhkan oksigen lebih besar. Ketiga, jaringan-jaringan (terutama otot) harus mempunyai kapasitas yang normal untuk mempergunakan oksigen yang disampaikan kepadanya. Dengan kata lain, harus mempunyai metabolisme. (Soleh, B., & Aziz Hakim, 2019)

Pada tim sepakbola junior Tanah Laut yang menjadi perhatian adalah saat bertanding lemahnya kondisi fisik (Vo_{2max}) pada waktu permainan penuh, ini menjadi masalah bagi seorang pelatih kepala Yossi Irawan, pada beberapa bulan yang lalu pelatih berkomunikasi pada saya terkait hal tersebut. Akhirnya dapat kesepakatan bahwa kami akan memberikan Program latihan dengan tim junior sepakbola Tanah Laut untuk memberikan sebuah program latihan yang terukur dan terprogram berdasarkan teori sport science.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Pre-Exsperimental Designs yaitu hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen, hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random. (Sugiyono, 2015). Desain penelitian ini dengan menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design yaitu terdapat tes awal sebelum diberikan perlakuan,

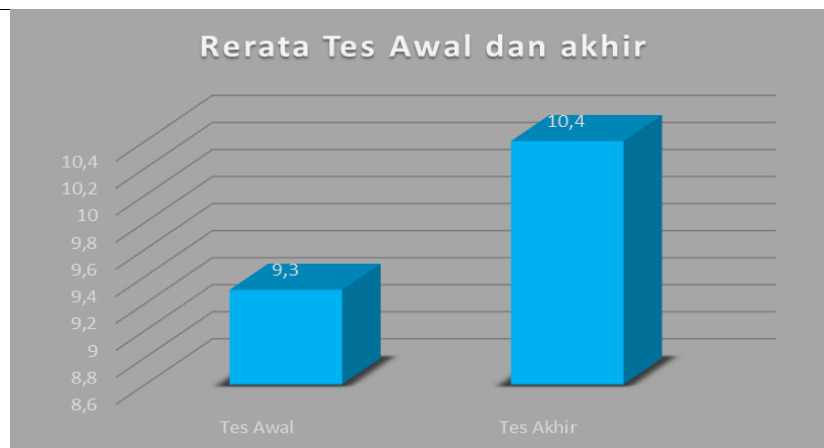
perlakuan dapat diketahui lebih akurat dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Hermawan & Rachman, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola junior yang berjumlah 20 orang dan sampel berjumlah 20 orang, dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh populasi yang dijadikan sampel utama. Instrument test yang digunakan adalah bleep test (Widiastuti, 2011), sedangkan analisis data menggunakan Uji Hipotesis (analisis perbandingan rata-rata) Paired-Samples T-test. (Erliana, 2017)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Rata-rata Tes

Keterangan	Tes Awal	Tes Akhir
Hasil rerata	9,3	10,4



Gambar 1. Tes awal dan tes akhir

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan vo2max dengan menggunakan modifikasi latihan sepakbola dengan beban berlebih disetiap latihannya hal ini sejalan dengan pendapat dari (Warni et al., 2017) (Lalu Sapta Wijaya Kusuma, 2019). Selain itu juga program latihan yang digunakan mengacu pada prinsip-prinsip latihan untuk vo2max, bentuk latihan yang sesuai dengan analisis spesifik olahraga sepakbola hal ini sejalan dengan (Indrayana & Yuliawan, 2019) (Irfan & Kasman, 2021), kondisi fisik terutama vo2max seorang

pemain sepakbola adalah faktor yang paling penentu keberhasilan seorang pemain sepakbola, karena pemain sepakbola berlari dengan kecepatan tinggi pada saat menyerang dengan melewati lawan atau saat bertahan dengan berlari dengan cepat mengejar bola dari kaki lawan (Hakim et al., 2020), seorang pemain sepakbola dengan Vo2max bagus akan baik dalam bermain sepakbola (Rahmad, 2016) (Widdodo, 2021), artinya jika ingin bermain dengan baik harus memiliki vo2max yang tinggi. Dari beberapa teori di atas bahwa latihan yang diberikan dengan terprogram dengan baik, akan meningkatkan kondisi fisik (vo2max) pemain. Tentunya juga didukung dengan faktor-faktor lain seperti gizi, recovery dan lainnya.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini yaitu ada peningkatan kondisi fisik (vo2max) pemain sepakbola junior Tanah Laut, hal ini terlihat pada perbedaan tes awal dan tes akhir dengan meningkatnya hasil Vo2max pemaian sepakbola junior Kabupaten Tanah Laut.

DAFTAR PUSTAKA

- Erliana, M. (2017). Pengaruh Latihan E-Movement Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal SMPN 3 Banjarbaru. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- Hakim, A. L., Subandowo, M., & Rohman, U. (2020). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020 LATIHAN*, 5(November), 62–65.
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler basket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100–109. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.20349>
- 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. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>

- Irfan, I., & Kasman, K. (2021). Pengaruh Latihan Hight Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap Peningkatan VO2 Max Pemain Sepak Bola STKIP Taman Siswa Bima. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 178–192. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3526>
- Lalu Sapta Wijaya Kusuma. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Sepak Bola Ekacita FC. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan "GELORA,"* 4(2), 80–83.
- M. Ridwan. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardivaskuler (Vo Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Soleh, B., & Aziz Hakim, A. B. D. U. L. (2019). Jurnal Kesehatan Olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development*. Bandung: Alfabeta.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Widdodo, A. (2021). *ANALISIS KAPASITAS AEROBIK MAKSIMAL (VO2MAX) PADA ATLET SEPAK BOLA UNESA Febiana Safira Anggraini Achmad Widodo*. 103–108.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.