



**STUDI KONDISI FISIK DAN STATUS GIZI ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) DI
DESA SIDORUKUN KECAMATAN RIMBO ULU KABUPATEN TEBO PROVINSI
JAMBI**

Aditya Imam Maliki¹, Hastria Effendi², Wilda Welis³, Ridho Bahtra⁴

¹Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

*Coressponding Author. Email: aditiyaimammaliki4@gmail.com

Received: 20 Februari artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

Abstrak

Penelitian ini diangkat dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Sidorukun Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo yang menunjukkan bahwa Studi kondisi fisik dan status gizi yang dimiliki oleh Atlet Sekolah Sepakbola dikategorikan baik. Instrumen tes kondisi fisik yang dilakukan peneliti yakni menggunakan Standing Broad Jump Test, tes Kecepatan Lari 20 meter, Kelentukan menggunakan (Flexiometer), Kelincahan menggunakan Illinois agility run tes dan tes Daya tahan menggunakan VO2Max, sedangkan untuk mengukur status gizi para atlet menggunakan IMT/U untuk standar antropometri sebagai cara penilaian status gizi.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan tes pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sekolah Sepak Bola (SSB) Desa Sido Rukun pada bulan Maret sampai dengan bulan April 2023, populasi penelitian ini berjumlah 25 atlet, sedangkan teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik total sampling sehingga sampelnya berjumlah 25 atlet SSB di Desa Sido Rukun. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi atau teknik persentase.

Berdasarkan analisis data status gizi dalam penelitian ini didapatkan 25 anak dengan persentase 100% berada dikategori Gizi baik sesuai dengan Standar Antropometri sedangkan untuk test kondisi fisik masih banyak hasil yang tidak optimal.

Kata Kunci: Studi Kondisi Fisik, Status Gizi

Abstract

This research is seen from the results of research in the village of Sido Rukun, Rimbo Ulu District, Tebo Regency, that the physical condition and nutritional status studies of the Football School Athletes are categorized as good. Flexiometer used (Flexiometer), agility used the Illinois Agility Run Test and the Endurance test used VO2Max, while to measure the nutritional status of athletes using BMI/U anthropometric standards for assessing nutritional status.

This study used this research as a descriptive study using a quantitative approach by collecting data using tests. This research will be carried out in the Sido Rukun Village Football School (SSB) field from March to April 2023, the population in this study is 25 athletes while the sampling technique uses a total sampling technique to collect a sample of 25 SSB athletes in Sido Rukun Village. Data analysis techniques using descriptive statistical analysis using frequency tabulation techniques or percentage techniques.

Based on the analysis of nutritional status data in this study, it shows that there are 25 pillars of children with a percentage of 100% in the category of good nutrition according to the Anthropometric Standards while for physical condition tests there are still many results that are not optimal.

Keywords: Study of Physical Conditions, Nutritional Status.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga meningkatkan fungsi sistem peredaran darah dan jantung, meningkatkan kekuatan, kelenturan, daya tahan, kecepatan dan kondisi fisik lainnya, sedangkan dari segi spiritual tubuh yang sehat dan tentunya akan meningkatkan rasa percaya diri, semangat dan optimisme yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial anak. Oleh karena itu, pendidikan melalui aktivitas jasmani diperlukan untuk mencakup seluruh aspek.

Diperkuat dalam Undang-Undang Nomor II Tahun 2022 pasal 1 ayat 1 tentang sistem keolahragaan nasional: Olahraga mencakup semua aktivitas yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu dan sistematis yang memajukan, memelihara, dan mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan budaya. Pada pasal 1 ayat 7 juga menjelaskan: Pelatih olahraga adalah individu yang memiliki hasrat terhadap pembinaan dan pengembangan serta pengalaman, kepemimpinan, manajemen, dan/atau pendanaan yang relevan..

Sepakbola juga menjadi salah satu olahraga terpopuler di Provinsi Jambi, terbukti juga di Desa Sido Rukun yang kini sudah mendirikan Sekolah Sepakbolanya sendiri. Prestasi dari Desa Sido Rukun sendiri cukup menggembirakan namun masih tertinggal dibandingkan daerah lain. Namun mencermati perkembangan kemampuan Desa Sido Rukun dalam memiliki sarana pelatihan merupakan salah satu wujud keseriusan pemerintah desa untuk ikut andil dalam berkontribusi dalam penciptaan bangsa melalui olahraga. Di sisi lain, biasanya terdapat kekurangan data untuk mendukung efisiensi prosedur pelatihan. Informasi tersebut telah dikumpulkan untuk dijadikan landasan bagi pelatihan yang berkelanjutan. Kesehatan fisik dan status gizi para pemain sepak bola asal Desa Sido Rukun, misalnya, belum menjadi perhatian. Oleh karena itu, peneliti ingin mendukung prestasi yang lebih besar dengan berbagi informasi mengenai kesehatan fisik dan status gizi para atlet di Pusdiklat Desa Sido Rukun..

Untuk mencapai hal tersebut, sebuah tim harus memiliki pemain yang mahir dalam keterampilan dan teknik dasar sepak bola agar bisa bermain efektif, dan tentunya hal ini dipengaruhi oleh pola makan pemain tersebut. Organisasi Induk Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) sudah lama berkepentingan dengan pertumbuhan sepak bola di Indonesia, namun belum mencapai potensi maksimalnya. Upaya untuk memastikan kecukupan gizi para pemain patut menjadi salah satu faktor yang diperhitungkan dalam situasi ini dan kondisi fisik pemain guna meningkatkan performa. Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sepakbola. Status gizi para pemain juga harus diperhatikan karena seorang atlet harus mempunyai syarat tertentu.

Dalam perlombaan olahraga tingkat nasional maupun lainnya, atlet membutuhkan kalori dalam jumlah besar agar tetap bisa beraktifitas. Selain itu komposisi tubuh harus proporsional antara massa otot dan lemak. Serta idealnya seorang pemain futsal harus memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal guna menunjang kinerja di lapangan dan menampilkan kemampuan terbaiknya (Robin Alfiansyah dkk 2020:22). Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, asupan nutrisi yang tepat dan seimbang bisa dilihat dari segi kualitas dan kuantitas yang dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal,serta memberikan energi yang cukup pada atlet selama menjalankan proses latihan (Almatsier, S. 2010).

Bentuk tubuh seorang pemain sepakbola Idealnya, mereka harus kuat, tinggi, dan cepat. Indeks massa tubuh , rasio massa otot terhadap massa lemak, dan persentase lemak tubuh semuanya diperlukan agar pemain sepak bola berada dalam kisaran normal atau ideal. Pemain sepak bola harus memiliki IMD 18 hingga 25 kg/m², dan lemak tubuh normalnya berkisar antara 7 hingga 18 persen. Oleh karena itu, pola latihan yang konsisten dan terfokus diperlukan untuk

berkembang menjadi pemain sepak bola yang memiliki fisik sempurna dan performa prima. Seiring dengan pelatihan teknis dan kejuruan, latihan beban, peregangan, dan latihan aerobik semuanya meningkatkan kebugaran. Asupan energi, asupan protein, dan aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi pemain sepak bola. Performa baik pemain adalah mereka yang memiliki teknik bagus, serta fisik bagus (Budi, 2007). Pemain mempersiapkan sejumlah faktor seperti fisik, teknik, taktis dan mental, beragam faktor ini sebagai pendukung mencapai prestasi olahraga. Tercapainya prestasi olahraga juga harus didukung oleh beberapa faktor ini, seperti persiapan fisik yang bagus (M. Akbar Husein Allsabab, 2021).

Kondisi fisik merupakan suatu kebutuhan yang harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan sifat, kualitas dan kebutuhan olahraga sepak bola agar seorang pemain dapat memaksimalkan prestasi atletiknya. Meski dipandang sebagai kebutuhan mendasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar, kondisi fisik merupakan salah satu kebutuhan dalam upaya meningkatkan performa atlet. Baik untuk pemeliharaan maupun peningkatan, kondisi fisik merupakan komponen krusial yang tidak dapat dipisahkan (M. Ridwan 2020).

Berdasarkan analisis permasalahan di atas Kajian ini akan dikonsentrasikan pada Kajian Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Desa Sido Rukun untuk membantu pelatih dalam membuat rencana latihan. Informasi tersebut semoga dapat berperan dalam mensukseskan olah raga Desa Sido Rukun selain membantu membangun bangsa secara keseluruhan. Hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa SSB Desa Sido Rukun juga cukup baik, meskipun masih tertinggal dibandingkan desa lain di Kecamatan Rimbo Ulu, Kabupaten Tebo, dan Provinsi Jambi. Namun jika diukur dengan perkembangan Desa Sido Rukun di Kabupaten Tebo Provinsi Jambi mampu bersaing dengan SSB. Namun belum diketahui secara pasti mengenai kesehatan jasmani dan status gizi atlet (SSB) di Desa Sido Rukun. Misalnya, status kesehatan dan gizi SSB Desa Sidorukun belum diperhitungkan. Untuk menunjang kemajuan prestasi SSB di Desa Sidorukun, peneliti ingin mengetahui status kesehatan fisik dan gizi SSB..

METODOLOGI PENELITIAN

Data untuk penelitian deskriptif kuantitatif ini dikumpulkan melalui tes. Hasil uji lapangan yang dilakukan tanpa bias atau praduga menjadi landasan penelitian ini. Jelaskan variabel penelitian yang sebenarnya menggunakan hasil yang ditampilkan. Dalam penelitian ini, tes digunakan untuk mengukur kebutuhan nutrisi dan kesehatan fisik atlet melalui survei Sekolah Sepak Bola. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan Sekolah Sepak Bola (SSB) Desa Sido Rukun, dilakukan penelitian mulai bulan Maret sampai dengan bulan April 2023. Populasi Menurut Sugiyono (2017:80) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Maka, sampel dalam penelitian ini adalah 25 atlet (SSB) Kecamatan Rimbo Ulu, Kecamatan Tebo, Desa Sidorukun. Besar kecilnya populasi dan karakteristiknya diwakili oleh sampel. Peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut jika tidak mungkin mempelajari seluruh populasi karena faktor-faktor seperti kurangnya sumber daya (uang, tenaga, dan waktu), atau jika populasi terlalu besar (Sugiyono, 2016: 118) . Untuk mengambil sampel sebanyak 25 atlet (SSB) Desa Sidorukun, peneliti menggunakan metode total sampling.

Data penelitian akan di ambil melalui pengamatan observasi berupa survai terkait tentang kondisi fisik dan status gizi yang di miliki olah atlet sekolah sepak bola (SSB) dengan Instrumen tes kondisi fisik yang peneliti lakukan yakni menggunakan Standing Broad Jump Test, tes Kecepatan Lari 20 meter, Kelentukan menggunakan (Flexiometer), Kelincahan menggunakan Illinois Agiliti Ron Tes dan tes Daya tahan menggunakan VO2Max, sedangkan untuk mengukur status gizi para atlet menggunakan IMT/U standar antropometri penilaian status gizi.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Hasil penelitian akan dihubungkan pada tujuan penelitian sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, kemudian diuraikan dengan deskripsi data. Data yang olah adalah data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran setiap variabel yaitu: data kondisi fisik yang mana meliputi test Standing Broad Jump Test, Kecepatan, Kelentukan, kelincahan dan Vo2Max, sedangkan untuk mengetahui status gizi menggunakan Indek masa tubuh dibagi dengan usia (IMT/U) yang digunakan untuk meneliti usia 5 sampai 18 tahun.

Kategori kondisi fisik pemain sepak bola terbagi menjadi 5 tingkatan, meliputi sangat Baik, Baik, Cukup, kurang, dan sangat kurang. Yg di buat berbentuk data mentah kemudian di kategorikan berdasarkan Indeks Masa Tubuh dibagi dengan usia (IMT/U), setelahnya data tersebut dicocokkan dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Indeks Massa Tubuh berdasarkan Usia (IMT/U) anak usia 5 (lima) tahun sampai 18 (delapan belas) tahun sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf e digunakan untuk menentukan kategori: a. gizi buruk (severely thinness); b. gizi kurang (thinness); c. gizi baik (normal); d. gizi lebih (overweight); dan e. obesitas (obese). Untuk menyeimbangkan dataa dikarnakan adanya perbedaan hasil penilaian.

1. Hasil Status Gizi berdasarkan Indek Masa Tubuh/ Umur (IMT/U)

Gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih, dan obesitas semuanya diklasifikasikan menggunakan indeks msa tubuh dibagi umur . Kesimpulan yang sama dicapai dengan menggunakan grafik BMI/U, grafik BB/PB atau BB/TB. Namun, indeks IMT/U lebih akurat ketika menyaring asupan makanan berlebihan dan obesitas pada masa kanak-kanak.. Anak dengan ambang batas IMT/U $>+1SD$ berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas, agar lebih jelasnya bisa dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel Indek Masa Tubuh dibagi Umur (IMT/U)

Indek Masa Tubuh menurut umur (IMT/U)		Frekuensi	Persentase
anak usia 5-18 tahun			
Gizi buruk	<-3	0	0%
Gizi Kurang	-3 <-2	0	0%
Gizi baik	-2 1	25	100%
Gizi lebih	>1 2	0	0%
Obesitas	>2	0	0%
Jumlah		25	100%

Dilihat dari tabel indeks masa tubuh dibagi umur (IMT/U) yang mana dari 25 Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) di Desa Sudo Rukun terdapat 25 anak dengan persentase 100% kategori Gizi baik yang sesuai dengan Standar Antropometri. Gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih, dan obesitas semuanya diklasifikasikan menggunakan indeks BMI/U. Kesimpulan yang sama dicapai dengan menggunakan grafik BMI/U, grafik BB/PB atau BB/TB. Namun, indeks BMI/U lebih akurat ketika menyaring asupan makanan berlebihan dan obesitas pada masa kanak-kanak..

2. Kondisi Fisik

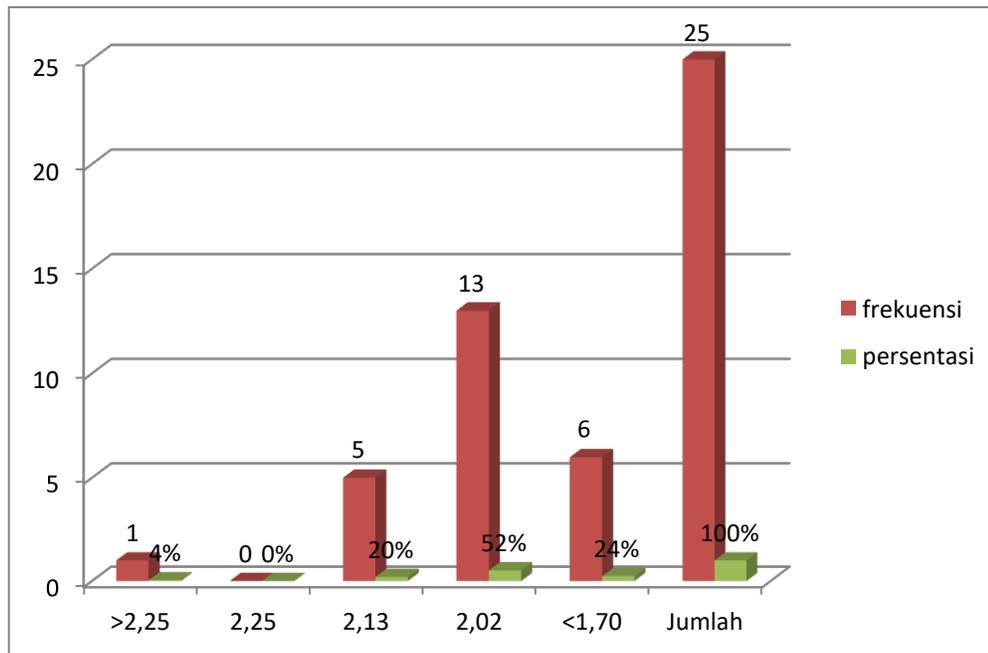
a. Standing Broad Jump

Hasil Tes kondisi fisik berupa test Standing broad jump atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun dijumlahkan untuk menentukan hasil kondisi fisik atlet menggunakan test Standing broad jump para atlet. Hasil skor Standing broad jump diperoleh skor maksimal sebesar 2,47; skor minimal 1,5; mean rata rata sebesar 1,90 dan standar deviasi sebanyak 0,22., Hasil test Standing broad jump atlet Sekolah sepakbola (SSB) di Desa Sido Rukun dikategorisasikan lima indikator, yaitu: baik sangat, baik, sedang, kurang, dan kurang sangat. Analisis data hasil kondisi fisik menggunakan Hasil test Standing broad jump atlet Sekolah sepakbola (SSB) umur dari 5 thn sampai 8 tahun sebagai berikut:

Tabel, 1 hasil test Standing broad jump

interval	Frekuensi	Persentase	Kriteria
>2,25	1	4%	Baik Sekali
2,25 - 2,14	0	0%	Baik
2,13 - 2,03	5	20%	Cukup
2,02 - 1,71	13	52%	Kurang
<1,70	6	24%	Kurang sekali
Jumlah	25	100%	

Berdasarkan hasil tes yang di uraikan di atas maka terdapat 1 orang atlet dengan interval lebih dari 2,25 persentase 4 % dengan kriteria Baik sekali, 0 orang atlet dengan interval lebih dari 2,25-2,14 persentase 0% dengan kriteria Baik, 5 orang atlet dengan interval lebih dari 2,13-2,03 persentase 20 % dengan kriteria Cukup, 13 orang atlet dengan interval lebih dari 2,02-1,71 persentase 52 % dengan kriteria Kurang, dan 6 orang atlet dengan interval lebih dari <1,70 persentase 24 % dengan kriteria Kurang Sekali. Dari keterangan di atas test Standing broad jump atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun bisa ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 1 diagram Hasil Tes Standing broad jump

b. Kecepatan

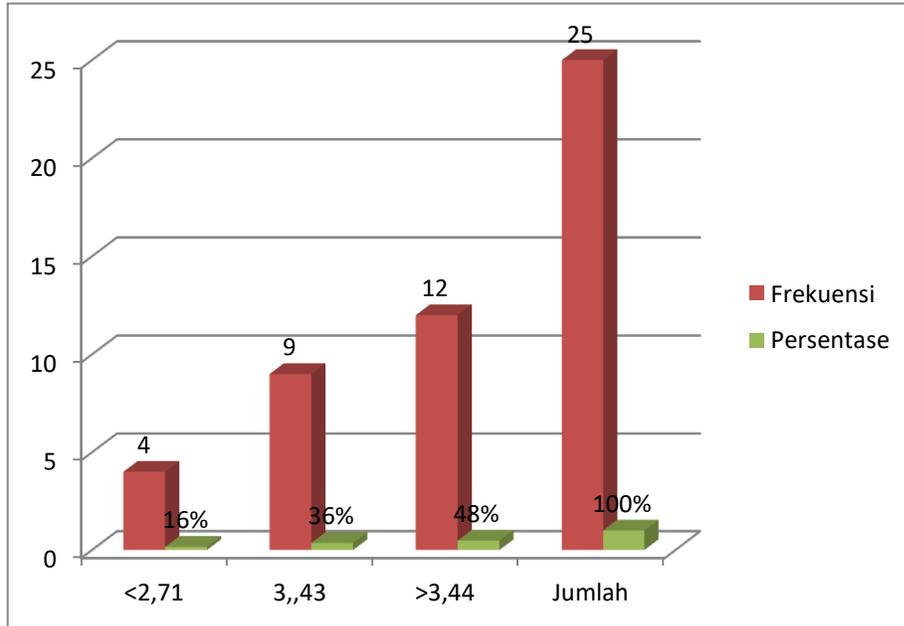
Hasil Tes kondisi fisik berupa test Kecepatan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun di jumlah kan skor tes, kemudian hasil skor tersebut di jumlahkan lagi untuk menentukan hasil kondisi fisik atlet menggunakan test Kecepatan para atlet. Hasil skor Kecepatan diperoleh skor maksimal sebesar 4,18; skor minimal 2,29; mean (rata-rata) sebesar 3,28; dan standar deviasi sebesar 0,54. Hasil test Kecepatan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun didasarkan menjadi tiga (3), Secara khusus, sangat baik, baik, dan buruk. Hasil analisis data kondisi fisik berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan. menggunakan Hasil test Kecepatan atlet Sekolah sepakbola (SSB) usia 5-18 tahun berdasarkan indek masa tubuh (IMT/U) Sebagai brikut:

Tabel, 2 Hasil Test Kecepatan

Kecepatan			
Interval	Frekuensi	Persentas	Krate ria
<2,71	4	16%	BS
3,43 ,43 ,72	9	36%	B
>3,44	12	48%	K
Jumlah	25	100%	

Berdasarkan hasil tes yang di uraikan di atas maka terdapat 4 orang atlet dengan interval Kurang dari <2,71 persentase 16% dengan krateria Baik sekali, 9 orang atlet dengan interval lebih dari 3,43,-,72 persentase 36% dengan krateria Baik, 12 orang atlet dengan interval lebih dari >3,44persentase 40 % dengan krateria Kurang. Dari keterangan di atas test Kecepatan

atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun bisa ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 2 Diagram Hasil Test Kecepatan

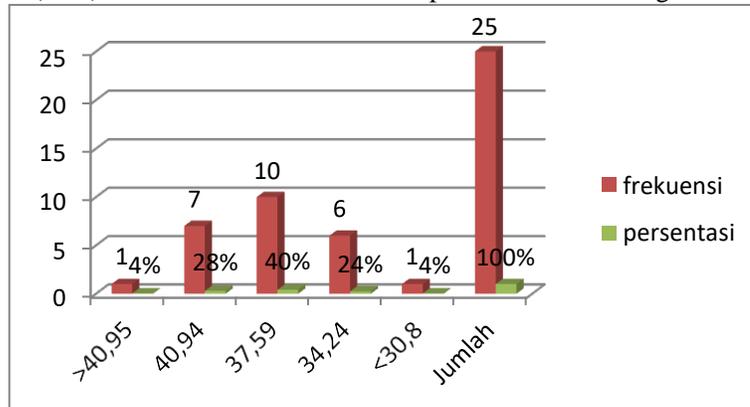
c. Kelentukan

Hasil Tes kondisi fisik berupa test Kelentukan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun di jumlah kan skor tes, mendapatkan Hasil skor Kelentukan diperoleh skor maksimal sebesar 42,00; skor minimal 30,00; mean (rata-rata) sebesar 35,92; dan standar deviasi sebesar 3,29., Hasil test Kelentukan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun dikategorikan menjadi lima (5) klasifikasinya sebagai berikut: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Analisis data hasil kondisi fisik digunakan berdasarkan rumus kategori yang telah ditetapkan. Hasil test Kelentukan atlet Sekolah sepakbola (SSB) usia 5-18 tahun berdasarkan Indeks Masa Tubuh debagi Umur (IMT/U) sebagai berikut:

Tabel, 3 Hasil Test Kelentukan

Kelentukan			
interval	frekuensi	Persentas	Kriteria
>40,95	1	4%	Baik Sekali
40,94 - 37,6	7	28%	Baik
37,59 - 34,25	10	40%	Cukup
34,24 - 30,9	6	24%	Kurang
<30,8	1	4%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	

Yang uraikan di atas maka terdapat 1 orang atlet dengan interval lebih dari >40,95 persentase 4 % dengan krateria Baik sekali, 7 orang atlet dengan interval lebih dari 40,94-37,6 persentase 28% dengan krateria Baik, 10 orang atlet dengan interval lebih dari 37,59-34,25 persentase 40 % dengan krateria Cukup, 6 orang atlet dengan interval lebih dari 34,24-30,9 persentase 24% dengan krateria Kurang, dan 1 orang atlet dengan interval lebih dari <30,8 persentase 4% dengan krateria Kurang Sekali. Dari keterangan di atas test Kelentukan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun bisa ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 3 diagram Hasil Tes Kelentukan

d. Kelincahan

Hasil Tes kondisi fisik berupa test Kelincahan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun di jumlah kan skor tes, kemudian hasil skor tersebut di jumlahkan lagi untuk menentukan hasil kondisi fisik atlet menggunakan test Kelincahan para atlet.

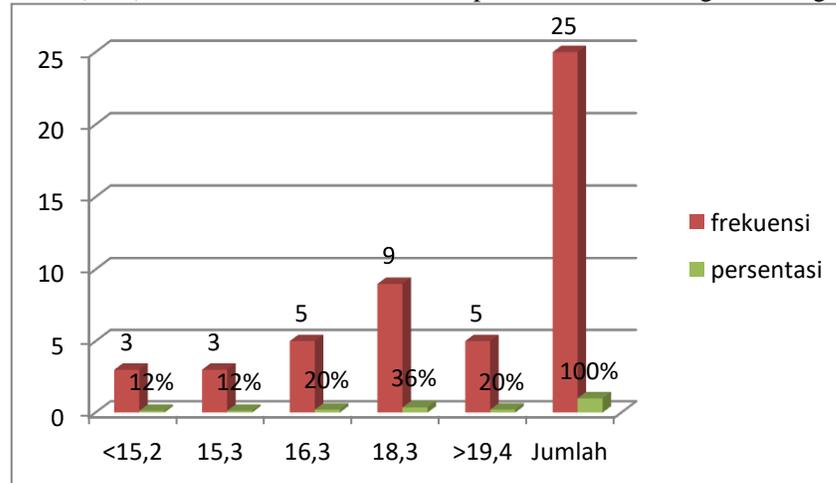
Hasil skor Kelincahan diperoleh skor maksimal sebesar 19,80; skor minimal 14,80 mean rata-rata sebesar 17,54; dan standar deviasi sebesar 1,64., Hasil test Kelincahan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun dikategorikan menjadi 5kategori, sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Hasil analisis data kondisi fisik berdasarkan rumus kategori yang telah ditetapkan. menggunakan Hasil test Kelincahan atlet Sekolah sepakbola (SSB) usia 5-18 tahun berdasarkan Indeks Masa Tubuh debagi Umur (IMT/U) sebagai berikut:

Tabel, 3 Hasil Test Kelincahan

Kelincahan				
interval	i	frekuensi	persentasi	kriteria
<15,2		3	12%	Baik sekali
1 5,3	1 6,2	3	12%	Baik
1 6,3	1 8,2	5	20%	Cukup
1 8,3	1 9,3	9	36%	Kurang
>19,4		5	20%	Kurang skali
Jumlah		25	100%	

Brdasarkan hasil tes yang diuraikan diatas maka terdapat 3 orang atlet dengan interval lebih dari <15,2 persentase 12% dengan krateria Baik sekali, 3 orang atlet dengan interval lebih

dari 13,3-16,2 persentase 12% dengan kriteria Baik, 5 orang atlet dengan interval lebih dari 16,3-18,2 persentase 20% dengan kriteria Cukup, 9 orang atlet dengan interval lebih dari 18,3-19,3 persentase 36% dengan kriteria Kurang, dan 5 orang atlet dengan interval lebih dari >19,4 persentase 20% dengan kriteria Kurang Sekali. Dari keterangan di atas test Kelincahan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun bisa ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 3 diagram Hasil Tes Kelincahan

e. Vo2Max

Hasil Tes kondisi fisik berupa test Vo2 Max atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun di jumlah kan skor tes, kemudian hasil skor tersebut di jumlahkan lagi untuk menentukan hasil kondisi fisik atlet menggunakan test Vo2 Max para atlet.

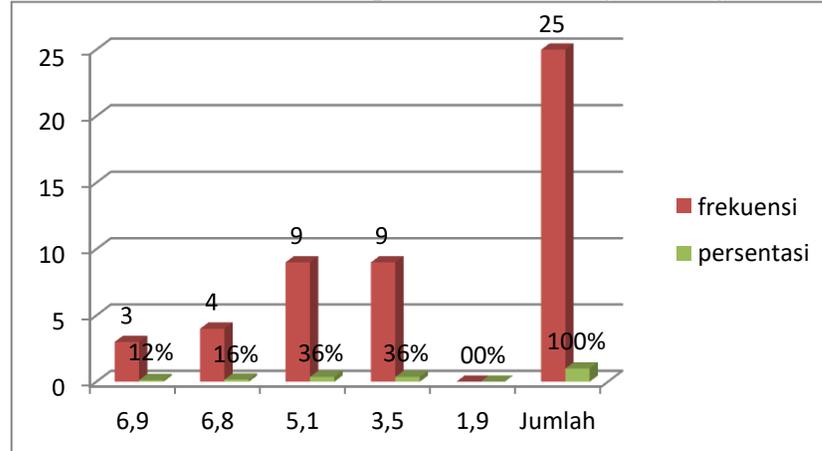
Hasil skor Vo2 Max didapat sebanyak 7,90; sekor minimsl 2,10 mean rata-rata sebesar 4,40; dan standar deviasi sebesar 1,59., Hasil test Vo2 Max atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun di Kategorikan Menjadi 5 kategori, yakni :baik sekali, baik, cukup, kurng, dan kurang skali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil kondisi fisik menggunakan Hasil test Vo2 Max atlet Sekolah sepakbola (SSB) usia 5-18 tahun berdasarkan Indeks Masa Tubuh debagi Umur (IMT/U) sebagai berikut:

Tabel, 3 Hasil Test Vo2 Max

Vo2 Max			
Interval	frekuensi	persentasi	kriteria
6,9	3	12%	Baik Sekali
5,2	4	16%	Baik
3,6	9	36%	Cukup
2	9	36%	Kurang
1,9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	

Berdasarkan hasil tes yang di uraikan di atas maka terdapat 3 orang atlet dengan interval lebih dari <6,9 persentase 12% dengan krateria Baik sekali, 4 orang atlet dengan interval

lebih dari 6,8-5,2 persentase 16% dengan kriteria Baik, 9 orang atlet dengan interval lebih dari 5,1-3,6 persentase 36% dengan kriteria Cukup, 9 orang atlet dengan interval lebih dari 3,5-2 persentase 36% dengan kriteria Kurang, dan 0 orang atlet dengan interval lebih dari >19 persentase 0% dengan kriteria Kurang Sekali. Dari keterangan di atas test Vo2 Max atlet Sekolah Sepakbola (SSB) di desa sido rukun bisa ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 3 diagram Hasil Tes Vo2 Max

A. Pembahasan

Untuk menilai status gizi anak dan remaja, perlu dilakukan pengukuran indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). IMT/U mengukur jumlah total lemak, otot, dan tulang dalam tubuh. Meski tidak memiliki jumlah lemak tubuh yang berlebihan, remaja dengan tulang dan otot besar seringkali memiliki skor yang tinggi. Oleh karena itu, klasifikasi status gizi kurang tepat. Pembeneran penilaian status gizi remaja memerlukan tindakan tambahan untuk mengukur massa lemak tubuh. Menurut Stang dan Story (2017), persentase lemak tubuh dapat digunakan untuk menghitung massa lemak tubuh. Metode penilaian status gizi di masyarakat ini jarang digunakan karena pengukuran persentase lemak tubuh memerlukan peralatan dan pengetahuan khusus. Hal ini menunjukkan kelayakan indikator sensitif persentase lemak tubuh yang tidak memerlukan peralatan khusus atau pengetahuan teknis (Stang & Story 2017; Meeuwsen dkk. 2010).

Hasil indeks masa tubuh dibagi umur (IMT/U) yang mana dari 25 Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) di desa Sudo Rukun terdapat 25 anak dengan persentase 100% dengan kategori Gizi baik. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik seseorang ialah dengan menggunakan tes standing broad jump, dimana standing broad jump merupakan loncat menggunakan tolakkan kaki tanpa menggunakan awalan (daya ledak otot tungkai) dan meloncat sejauhnyanya dengan menggunakan dua kaki bersamaan. Bertujuan untuk mengukur gerakan eksplosif tubuh (tungkai bawah). Sedangkan menurut (Widiastuti, 2008 : 100) Menurut Sunarno (2011:89), lompat jauh berdiri, atau biasa disebut lompat tanpa permulaan, digunakan untuk menentukan kekuatan otot tungkai, dengan cara merenggangkan kedua kaki agak terbuka, menekuk lutut, dan mengayunkan lengan ke belakang sebagai persiapan melompat..

Maka hasil Tes kondisi fisik berupa test Standing broad jump atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun di jumlah kan skor tes. Hasil skor Standing broad jump diperoleh skor maksimal sebesar 2,47; skor minimal 1,5mean (rata-rata) sebesar 1,90 dan standar deviasi sebanyak 0,22., Hasil test Standing broad jump atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun, maka terdapat 1 orang atlet dengan interval lebih dari 2,25 persentase 4 % dengan kriteria Baik sekali, 0 orang atlet dengan interval lebih dari 2,25-2,14 persentase 0% dengan kriteria Baik, 5 orang atlet dengan interval lebih dari 2,13-2,03 persentase 20 % dengan kriteria Cukup, 13

orang atlet dengan interval lebih dari 2,02-1,71 persentase 52 % dengan kriteria Kurang, dan 6 orang atlet dengan interval lebih dari <1,70 persentase 24 % dengan kriteria Kurang Sekali.

Latihan sprint (lari) 20m adalah Lari jarak pendek, dikarnakan panjangnya berjarak 20m dan Lakukan secepat mungkin. Tujuan dari latihan ini menurut Purnomo dan Dapan (2013:42) adalah untuk meningkatkan kecepatan secara maksimal. Untuk melaksanakan latihan, jarak 20 meter ditandai dengan menggunakan awalan atau disesuaikan dengan kondisi lapangan. Peringatannya adalah berlari cepat melampaui batas yang telah ditetapkan. Namun, menguasai seni menggiring bola akan membuat mempelajari teknik sepak bola lainnya menjadi lebih sederhana. Menggiring bola merupakan suatu teknik yang melibatkan pergerakan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki, menurut Khaeruddin (2019: 4).

Berdasarkan Hasil Penelitian maka hasil Tes kondisi fisik berupa test Kecepatan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun di jumlah kan skor tes, kemudian hasil skor tersebut di jumlahkan lagi untuk menentukan hasil kondisi fisik atlet menggunakan test Kecepatan para atlet. Hasil skor Kecepatan diperoleh skor maksimal sebesar 4,18; skor minimal 2,29; mean (rata-rata) sebesar 3,28; dan standar deviasi sebesar 0,54. Hasil test Kecepatan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun maka terdapat 4 orang atlet dengan interval Kurang dari <2,71 persentase 16% dengan kriteria Baik sekali, 9 orang atlet dengan interval lebih dari 3,43,-2,72 persentase 36% dengan kriteria Baik, 12 orang atlet dengan interval lebih dari >3,44persentase 40 % dengan kriteria Kurang.

Kelenturan merupakan kemampuan menggunakan sendi dan rentang gerak yng sangat lebar. Kelenturan mengacu pada rentang gerak satu atau lebih persendian. Flexibility comes in two flavors: statistical flexibility and dynamic flexibility. The length of one or more joint movements in statistics defines flexibility. The advantages of having broad flexibility include improved posture, fitter muscles and joints, reduced muscle tension during exercise, and flexibility. The elasticity of a person's muscles, tendons, and ligaments, bone structure, the shape of their joints, their age, their gender, and their body temperature all have an impact on how flexible they are. (Hilda Oktri Yen, et al., 2020:14).

Hasil skor Kelenturan diperoleh skor maksimal sebesar 42,00; skor minimal 30,00; mean (rata-rata) sebesar 35,92; dan standar deviasi sebesar 3,29., Hasil test Kelenturan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun maka terdapat 1 orang atlet dengan interval lebih dari >40,95 persentase 4 % dengan kriteria Baik sekali, 7 orang atlet dengan interval lebih dari 40,94-37,6 persentase 28% dengan kriteria Baik, 10 orang atlet dengan interval lebih dari 37,59-34,25 persentase 40 % dengan kriteria Cukup, 6 orang atlet dengan interval lebih dari 34,24-30,9 persentase 24% dengan kriteria Kurang, dan 1 orang atlet dengan interval lebih dari <30,8 persentase 4% dengan kriteria Kurang Sekali.

Melatih kelincahan salah satu bagaian penting dalam sepakbola Widiastuti menjelaskan, (2012:137) Latihan ketangkasan adalah latihan perubahan posisi tubuh secara cepat disertai gerakan-gerakan lainnya. Pemain sepak bola akan lebih leluasa bergerak mencari ruang jika lincah. Pemain yang lincah akan mengintimidasi lawan dengan kemampuannya berlari lebih cepat dari mereka. Jika pemain konsisten melakukan latihan ketangkasan setiap hari dan porsinya disesuaikan, maka ketangkasan gerak dapat berkembang. Pemain akan memperoleh ketangkasan yang diperlukan untuk mendukung kinerja di lapangan dan kemenangan dalam permainan..

Hasil skor Kelincahan diperoleh skor maksimal sebesar 19,80 skor minimal 14,80 mean (rata-rata) sebesar 17,54; danstandar deviasi sebanyak 1,64., Hasil test Kelincahan atlet Sekolah sepakbola (SSB) di desa sido rukun maka terdapat 3 orang atlet dengan interval lebih dari <15,2 persentase 12% dengan kriteria Baik sekali, 3 orang atlet dengan interval lebih dari 13,3-16,2 persentase 12% dengan kriteria Baik, 5 orang atlet dengan interval lebih dari 16,3-18,2

persentase 20% dengan kriteria Cukup, 9 orang atlet dengan interval lebih dari 18,3-19,3 persentase 36% dengan kriteria Kurang, dan 5 orang atlet dengan interval lebih dari >19,4 persentase 20% dengan kriteria Kurang Sekali

Menurut Guyton and Hall (2008) VO₂ max merupakan tingkat penggunaan oksigen selama metabolisme aerobik maksimal. Menurut Maula Hikam Pribany dan Sahri (2021;20) VO₂max adalah kapasitas aerobik maksimum yang dikonsumsi seseorang per-satuan waktu selama latihan atau tes, melalui latihan yang semakin lama dan berat sampai kelelahan, pengukurannya disebut VO₂max. VO₂ max merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas maksimal dengan menggunakan oksigen. Besarnya pasokan energi yang berasal dari sistem aerobik maksimal disebut dengan daya aerobik maksimal. Sulistyarto (2008) menyatakan bahwa kapasitas aerobik maksimum disebut dengan VO₂ max, yaitu oksigen yang diserap persatuan waktu saat tubuh melakukan pengerahan tenaga maksimum.

Hasil skor Vo₂ Max didapatkan skor maksimal sebanyak 7,90; skor minimal 2,10; mean rata-rata sebesar 4,40; dan standar deviasi sebesar 1,59. Hasil test Vo₂ Max atlet Sekolah Sepakbola (SSB) di desa Sido Rukun maka terdapat 3 orang atlet dengan interval lebih dari <6,9 persentase 12% dengan kriteria Baik sekali, 4 orang atlet dengan interval lebih dari 6,8-5,2 persentase 16% dengan kriteria Baik, 9 orang atlet dengan interval lebih dari 5,1-3,6 persentase 36% dengan kriteria Cukup, 9 orang atlet dengan interval lebih dari 3,5-2 persentase 36% dengan kriteria Kurang, dan 0 orang atlet dengan interval lebih dari >19 persentase 0% dengan kriteria Kurang Sekali

KESIMPULAN

Mengukur persentase lemak tubuh memerlukan alat dan keterampilan khusus. Hasil Indeks Massa Tubuh dibagi usia IMT/U yang mana dari 25 Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) di desa Sudo Rukun terdapat 25 anak dengan persentase 100% dengan kategori Gizi baik yang sesuai dengan Standar Antropometri

Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari banyak komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik untuk ditingkatkan ataupun dipertahankan. Hasil keseluruhan dari komponen kondisi fisik yang mana dari 25 atlet sekolah sepak bola (SSB) desa Sudo Rukun bisa disimpulkan masih banyak kondisi fisik anak yang tidak maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Budi, Prasjo. 2007. Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Semarang (PSIS) Yuniior. Jurnal Kedokteran Undip.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Jakarta: Kencana Pranamedia Grup
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. (2008). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Hilda Oktri Yen,dkk (2020:14). Pengembangan Alat Tes Flexiometer Untuk Pengukuran Kelentukan/Kelenturan Pinggang Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Jurnal Pendidikan MINDA Vol. 2 No. 1 Oktober 2020
- Khaeruddin, Wahyu. (2019). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Makassar. 1-9.
- M. Akbar Husein Allsabah. (2021). Survei kapasitas daya tahan aerobik (vo₂ max) pada pemain sepakbola persik usia 20 Tahun. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 6(1).
- M.Ridwan (2020),Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang, Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 65-72 Jurnal PerformaOlahraga,Padang,2020
- Maula Hikam Pribany dan Sahri (2021). Pengaruh Program Pelatihan Fisik Militer Terhadap Peningkatan Vo₂max Siswa Pra Pendidikan Dasar Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Journal of Sport Sciences and Fitness, JSSF 7 (1) (2021)

- Meeuwssen S, Horgan GW, & Elia M. The relationship between BMI dan percent body fat, measured by bioelectrical impedance, in a large adult sample is curvilinear and influenced by age and sex. *Clinical Nutrition*. 2010;29:560- 566.
- Purnomo, Eddy & Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Robin Alfiansyah dkk (2022:22)Tingkat Status Gizi dan Kondisi Fisik pada Atlet Sepakbola Sonic Football Academy Kabupaten Nganjuk Tahun 2020 , *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, Volume 1 Number 1, Januari 2021
- Setiawan D . (2013). 101 Tanya Jawab Seru Tentang Sepak Bola. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Stang J & Story M. 2017. *Guidelines for Adolescent Nutrition Service*. 2005
- Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Alfabeta.
- Sunarno. Agung. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Presindo.
- Sulistiyarto, Soni. 2008. Pengaruh pemberian latihan fisik terhadap peningkatan kadar HB dan VO2 max. *Jurnal Ilmu Olahraga*. Vol.5.No.2.
- Taylor, J. J. (2016). Youth Football. www.FIFA.com, 257.
- Undang Undang Nomor II Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 1 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Widiastuti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.