
Analisis Status Gizi, Kondisi Fisik, dan Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Di SSB PSW Banyuwangi

Dhiandy Tri Setiyawan¹, Siti Nurrochmah²

¹⁻²Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Coressponding Author. E-mail: e9.dhiandytri.13@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini menganalisis tingkat status gizi, tingkat kondisi fisik, dan tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode pada jenis penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif dengan metode pendekatan berupa observasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi yang berjumlah 60 pemain laki-laki usia 13-16 tahun, dengan besar sampel ditentukan menggunakan teknik purposive proportionate sampling dengan porsi 90%, sehingga sampel berjumlah 54 pemain. Tingkat status gizi memperoleh hasil 57% dominan pada kriteria kekurangan berat badan. Tingkat kondisi fisik komponen kecepatan dengan tes sprint 30 meter memperoleh hasil 30% dominan pada kriteria baik sekali, Komponen kelincahan dengan tes shuttle run memperoleh hasil 54% dominan pada kriteria baik dan komponen daya tahan tubuh dengan tes bleep test memperoleh hasil 67% dominan pada kategori kurang sekali. Tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola komponen tes passing memperoleh hasil 35% dominan pada kriteria cukup dan komponen tes dribbling memperoleh hasil 41% dominan pada kriteria cukup. Jadi dapat disimpulkan untuk tingkat status gizi pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi rata-rata pada kategori kekurangan berat badan, tingkat kondisi fisik rata-rata pada kategori cukup, dan tingkat ketrampilan teknik dasar sepakbola pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi rata-rata pada kategori cukup.

Kata Kunci: sepakbola, status gizi, kondisi fisik, keterampilan teknik dasar sepakbola

***Abstract:** The aim of this research is to analyze the level of nutritional status, level of physical condition and level of basic football technical skills in SSB PSW Banyuwangi Regency players. This type of research uses quantitative research. The method for this type of research uses a descriptive survey design with an observational approach method. The population in this study was the Banyuwangi Regency SSB PSW players, totaling 60 players, with the sample size determined using the Slovin formula with a purposive proportionate sampling technique with a portion of 90%, so the sample was 54 players. The level of nutritional status obtained a dominant result of 57% in the criteria for underweight. At the level of physical condition, the speed component with the 30 meter sprint test obtained a dominant result of 30% in the very good criteria, agility with the shuttle run test obtained a dominant result of 54% in the good criteria and endurance with the bleep test obtained a dominant result of 67% in the poor category. very. At the level of basic football technical skills, the passing test element obtained 35% dominant results on sufficient criteria and the dribbling test element obtained 41% dominant results on sufficient criteria. So it can be concluded that the level of nutritional status of Banyuwangi Regency SSB PSW players is categorized as underweight, the level of physical condition is categorized as sufficient, and the level of basic technical football skills of Banyuwangi Regency SSB PSW players is categorized as sufficient. must pay more attention to the player's body condition or nutritional status.*

Keywords: football, nutritional status, physical condition, basic technical soccer skills

Received: 30 September 2024; Revised: 03 Oktober 2024; Accepted: 7 Oktober 2024

© 2024 Universitas Negeri Jakarta, e-ISSN: 2580-9849 (online), p-ISSN: 2302-8351 (print)

Kutip: Setiyawan, D. T., Nurochmah, S., (2024) Jurnal Segar, XIII (1),11-22

doi:<https://doi.org/10.21009/segar/1201.02>



Journal Segar is an open access article under the CC-BY

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola adalah salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Perkembangan sepakbola di dunia, terutama di Indonesia, menunjukkan kemajuan yang signifikan. Hal tersebut tercermin dari semakin banyaknya SSB atau sekolah-sekolah sepakbola yang di dirikan maka, bertujuan untuk mengembangk an bakat, minat dan potensi anak-anak serta mengharapkan agar anak didik mereka suatu saat nanti dapat membanggakan nama negaranya di tingkat nasional maupun internasiona l dengan prestasi yang di raih dalam dunia sepakbola. Jumlah sekolah sepakbola (SSB) di Indonesia sangat besar. Jika rata-rata setiap kota atau kabupaten memiliki 10 SSB, diperkirakan total SSB di seluruh Indonesia mencapai 5140. Padahal, di kota-kota besar, jumlah SSB bisa mencapai 30 per kota atau kabupaten (Sulistiyono, 2015). Banyaknya SSB di Indonesia seharusnya berbanding lurus dengan prestasi Indonesia pada bidang sepakbola, hal ini karena berdasarkan (Arrasyid & Hafidz, 2023) Pembinaan yang tepat di sekolah sepakbola akan menentukan prestasi dan kesinambungan sekolah tersebut. Sekolah sepakbola (SSB) adalah organisasi yang berperan penting dalam pendidikan dan pelatihan di bidang olahraga sepakbola. Oleh karena itu, perlu dikaji apa yang sebenarnya salah dan harus diperbaiki agar tujuan utama pembinaan olahraga, yaitu prestasi dan karakter, dapat tercapai.

Sepakbola merupakan salah satu jenis permainan kooperatif atau permainan kerjasama tim, untuk mencapai hasil terbaik, setiap pemain harus berkolaborasi dengan satu anggota tim (Saputra et al., 2022). Selain performa individu, kerjasama tim dan strategi yang digunakan dalam permainan sepakbola mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil pertandingan. Karena permainannya berlangsung selama 90 menit, sepakbola merupakan salah satu olahraga ketahanan yang membutuhkan banyak stamina. Berbeda dengan olahraga lainnya, pemain sepakbola perlu memiliki tubuh yang sempurna dan proporsional untuk memudahkan dalam bermain (Sumarno & Irianto, 2019). Ukuran tubuh seseorang mempengaruhi gerakan yang dilakukan. Sepakbola membutuhkan banyak gerakan eksplosif. Tubuh yang terlalu besar (gemuk) akan menghambat gerakan dan membuat pemain tampak lebih lambat. Sebaliknya, tubuh yang terlalu kecil akan menyulitkan pemain saat terjadi kontak fisik. Dalam sepakbola, kontak fisik sering terjadi, terutama saat perebutan bola (Primasoni, 2017). Namun sangat disayangkan baik pemain maupun pelatih cenderung mengabaikan ukuran tubuh yang sesuai. Padahal, proporsi tubuh yang optimal dapat melakukan gerakan-gerakan dalam sepakbola secara optimal (Rusiawati & Wijana, 2021).

Pengukuran Status Gizi merupakan solusi untuk melihat Idealitas Tubuh. Ukuran tubuh atau disebut juga status gizi merupakan salah satu cara untuk mengukur status gizi seseorang tanpa menggunakan alat, terutama mengukur jumlah energi dan protein dalam tubuh dan berfungsi sebagai indikator keadaan tersebut (Anwar et al., 2019). Dalam olahraga, status gizi dapat digunakan untuk menilai kondisi nutrisi seorang atlet, termasuk atlet sepakbola. Melalui status gizi, dapat diprediksi memiliki ukuran tubuh yang sesuai atau sempurna untuk jenis latihannya sehingga memungkinkan terjadinya performa yang maksimal sesuai dengan kebutuhan (Rusiawati & Wijana, 2021). Status gizi yang berkaitan dengan komposisi tubuh pemain seringkali kurang mendapat perhatian baik dari pemain maupun pelatih. Status gizi sangat dapat meningkatkan penampilan, sikap, dan gerakan dalam olahraga apa pun. Oleh untuk itu, status gizi perlu diperhatikan dalam proses pembinaan olahraga (Husein, M, Akbar, 2020). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi yang baik merupakan faktor terpenting bagi seorang atlet untuk dapat berprestasi dan didukung

dengan kondisi fisik yang ideal serta latihan yang serius dan terstruktur agar dapat memperoleh hasil yang terbaik .

Kondisi fisik yang baik sangat penting bagi setiap pemain sepak bola untuk meningkatkan performanya dalam permainan sepakbola. (Usman & Argantos, 2020) Kondisi fisik merupakan salah satu faktor kunci dalam meningkatkan prestasi atlet dan juga merupakan kebutuhan mendasar yang tidak boleh diabaikan. Kondisi fisik merupakan faktor kunci dalam meningkatkan kinerja atlet, dan juga merupakan persyaratan mendasar yang tidak dapat diabaikan. Dalam sepakbola, kondisi fisik menjadi aspek krusial bagi setiap pemain, seperti: kecepatan, daya tahan, kelincahan. Karena dengan intensitas permainan sepak bola yang selalu tinggi pemain selalu bergerak dan membutuhkan stamina yang ekstra tinggi. Pemain sepak bola yang memiliki fisik yang di atas rata-rata akan mempengaruhi pada performa saat bertanding. Dalam permainan sepakbola yang memerlukan intensitas tinggi, pemain harus terus bergerak dan mempertahankan tingkat stamina yang tinggi. Pemain sepak bola dengan kondisi fisik di atas rata-rata akan berdampak pada performa mereka saat bertanding, ini menandakan bahwa pemain tersebut telah siap untuk pertandingan dan mampu menunjukkan performa terbaiknya (Hutrimas & Sin, 2019). Kondisi fisik berkaitan dengan postur tubuh , karena memiliki postur tubuh yang baik serta struktur tubuh dan fisik yang sesuai merupakan salah satu faktor terpenting yang membantu seseorang menjadi seorang atlet (Maliki et al., 2017). kondisi fisik adalah faktor kunci yang mendukung prestasi atlet. Dalam sepak bola, Kondisi fisik yang sangat penting dalam sepakbola antara lain, daya tahan tubuh, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan (Sulasmono & Drs. Fatkur Rohman K, 2016).

Selain itu, salah satu prasyarat untuk bermain sepak bola dengan sempurna, seseorang harus mempunyai teknik dasar sepakbola. Pemain yang menggunakan teknik dasar dengan benar akan lebih baik dalam permainan sepak bola (Salim, 2016). Teknik dasar tersebut merupakan fondasi utama dalam setiap aksi dalam sepakbola, sebagai contoh, dalam fase menyerang dalam sepak bola, langkah awal sering kali melibatkan proses membangun serangan, termasuk tindakan seperti dribble, passing, kontrol bola, crossing, dan heading. Setelah tim berhasil membangun serangan, mereka bergerak untuk menyelesaikannya. Passing dan kontrol bola memiliki hubungan erat dalam dinamika permainan sepak bola (Munadi, 2020). Penggunaan teknik dasar yang sempurna dalam sepak bola secara signifikan dapat meningkatkan kualitas kinerja seorang pemain. Pemain dapat menjalankan permainan taktik dan strategi dengan lebih lancar, karena tingkat kepercayaan diri yang tinggi (Supron et al., 2022). Tanpa penguasaan yang baik atas teknik dasar sepakbola, pemain cenderung kesulitan menerapkan sistem permainan yang beragam, atau strategi modern, serta akan sulit membaca permainan dengan baik (Rismansyah, 2018).

SSB PSW merupakan SSB yang berada di Kabupaten banyuwangi dan sering mengikuti kompetisi liga usia dibawah 16 tahun. Prestasinya juga baik seperti juara ligana usia 15 tahun se-Kabupaten Banyuwangi tahun 2019 dan 2022, juara 2 piala askab kabupaten banyuwangi 2022. Namun dalam kompetisi Askab Banyuwangi terakhir tahun 2023 SSB PSW sulit bersaing dengan tim lain. Menurut pengamatan dan wawancara para pemain terlihat semangat di awal pertandingan, tetapi setelah 30 menit pemain mulai lelah dan bahkan sering terlihat berjalan dari pada berlari hal ini menyebabkan Pemain PSW sering melakukan kesalahan mendasar, seperti umpan tidak tepat sasaran, umpan sembarangan, dan kontrol bola yang tidak begitu baik. Hal ini lah

yang menyebabkan dari SSB PSW sulit untuk bersaing di kompetisi Askab Banyuwangi.

Hasil pengamatan dan wawancara ditemukan bahwa di SSB PSW Kabupaten Banyuwangi belum pernah dilaksanakan tes untuk mengukur tingkat status gizi, kondisi fisik pemain dan tingkat keterampilan dasar pemain. Pengukuran tes ini sangat penting untuk kesiapan pemain dalam bermain sepakbola. Karena status gizi, kondisi fisik, dan keterampilan teknik dasar yang baik merupakan modal awal untuk mencapai prestasi. Dari latar belakang tersebut menarik penulis untuk meneliti dengan judul “Analisis Tingkat Status Gizi, Tingkat Kondisi Fisik, Dan Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola Di SSB PSW Kabupaten Banyuwangi Usia 13-16 Tahun”.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk deskriptif dengan metode pendekatan berupa observasional. Penelitian ini menggambarkan tingkat status gizi tingkat kondisi fisik dan tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi. Sehingga termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi yang berjumlah 60 siswa laki-laki, yang berusia 13-16 tahun dengan besar sampel ditentukan menggunakan teknik purposive proportionate sampling dengan porsi 90% dari populasi (Machali, 2021), sehingga sampel berjumlah 54 siswa laki-laki. Tes yang digunakan untuk pengukuran status gizi, meliputi (a) pengukuran berat badan, (b) pengukuran tinggi badan (Kemenkes, 2022). Tes kondisi fisik berupa pengukuran: (a) komponen daya tahan tubuh, berupa tes bleep test, (b) komponen kecepatan, berupa tes lari sprint 30 meter, (c) komponen kelincahan, berupa tes shuttle run (Bafirman & Wahyuri, 2019). Tes keterampilan teknik dasar sepak bola, meliputi (a) keterampilan passing, (b) keterampilan dribbling (Winarno, 2012). Berikutnya data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan stastika deskriptif bentuk tendensi sentral.

HASIL

Hasil Tes Pengukuran Tingkat Status Gizi, Tingkat Kondisi Fisik, dan Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi

Tabel 1. Hasil Analisis Tes Pengukuran Status Gizi Pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi

No	Unsur Status gizi	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV %
1	Status Gizi (IMT)	Tes Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan	5 m ²	kg/2,17 kg/m ²	4,757 kg/m ²	11%

Berdasarkan data pada Tabel 1 hasil dari penelitian deskriptif untuk pemain di SSB PSW Kabupaten Banyuwangi yang berjumlah 54 pemain memperoleh hasil dari pengukuran status gizi menggunakan rumus indeks massa tubuh (IMT) dengan nilai mean 18,6 m², nilai SD.S 2,17 m², nilai varian.S 4,757 m², dan KV 11%. Hasil tes indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan hasil lebih memusat, yang artinya pada tes

pengukuran tinggi badan dan berat badan, koefisien variansi diperoleh 11% banyak atlet yang mempunyai skor mendekati baik atau sama antar individu.

Tabel 2. Penyajian Hasil Tes Pengukuran Status Gizi Pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi Kriteria Normatif

Interval	Frekuensi	Persentase%	Kriteria	Jumlah
< 17,0	10	18	Kekurangan berat badan tingkat berat	31
17,0 - 18,4	21	39	Kekurangan berat badan tingkat ringan	
18,5 - 25,0	23	43	Berat badan ideal	23
25,1 - 27,0	0	0	Kelebihan berat badan tingkat ringan	0
> 27,1	0	0	Kelebihan berat badan tingkat berat	

Sumber: (Kemenkes, 2022)

Berdasarkan sajian pada analisis data status gizi melalui hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus indeks massa tubuh (IMT) pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi yang berjumlah 54 peserta mendapatkan hasil kekurangan berat badan tingkat berat dan kekurangan berat badan tingkat ringan yaitu 31 orang dan mempunyai persentase 57%, berat badan ideal sebanyak 23 orang dan mempunyai persentase 43%, dan kelebihan berat badan tingkat ringan dan kelebihan badan tingkat berat mempunyai presentase 0%.

Tabel 3. Hasil Analisis Tes Tingkat Kondisi Fisik Pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi

No	Jenis Unsur Tingka t Kondisi Fisik	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV %
1	Kecepatan	Tes <i>sprint</i> 30 meter	4,3 detik	0,48 detik	0,235 detik	11
2	Kelincahan	Tes <i>shuttle run</i>	12,94 detik	1,32 detik	0,737 detik	10,2
3	Daya Tahan Tubuh		32,1		30,2	
		Tes <i>bleep test</i>	ml/kg/min	5,5 ml/kg/min	ml/kg/min	17,2

Secara keseluruhan dari hasil analisis data pada pemain SSB Kabupaten Banyuwangi dengan jumlah 54 peserta memperoleh hasil tes *sprint* 30 meter dan tes *shuttle run* yang datanya menunjukkan menyebar dengan koefisien variansi diperoleh masing-masing 11% dan 10,2%. Sedangkan pada hasil tes *bleep test* koefisien variansi menunjukkan koefisien persentase yang paling besar yaitu 17,2%, artinya pada tes *bleep test* data menunjukkan paling memusat atau setiap individu memiliki hasil yang hampir sama.

Tabel 4. Penyajian Hasil Tes Tingkat Kondisi Fisik Pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi Kriteria Normatif

No	Jenis Komponen Kondisi Fisik	Jenis Tes	Kriteria	Jenis Data	
				Frekuensi	Persentase %
1	Kecepatan	Tes <i>Sprint</i> 30 meter	BS	16	30
			B	15	28
			C	13	24
			K	7	13
			KS	3	5
2	Kelincahan	Tes <i>Shuttle Run</i>	BS	11	20
			B	29	54
			C	10	18
			K	2	4
			KS	2	4
3	Daya Tahan Tubuh	Tes <i>Bleep Test</i>	U	0	0
			BS	0	0
			B	0	0
			C	8	15
			K	10	28
			KS	36	67

Sumber: (Bafirman & Wahyuri, 2019)

Keterangan :

BS : (Baik Sekali) C : (Cukup) KS : (Kurang Sekali)
 B : (Baik) K : (Kurang) U : (Unggul)

Berdasarkan tabel 4 hasil dari tes tingkat kondisi fisik pada pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi mendapatkan beberapa kriteria nilai antara lain adalah tes *sprint* 30 meter sebagian besar memperoleh (30%) dari 54 peserta berada pada tingkat baik sekali. Pada *shuttle run* sebagian besar memperoleh (54%) dari 54 peserta berada pada tingkat baik. pada tes *bleep test* sebagian besar memperoleh (67%) dari 54 peserta berada pada tingkat kurang sekali.

Tabel 5. Hasil Analisis Tes Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi

No	Jenis Unsur Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola	Jenis Tes	Ukuran Statistik			
			Mean	SD	Varian	KV %
1	<i>Passing</i>	Tes <i>Passing</i>	100	15,9	254,749	15,9
2	<i>Dribbling</i>	Tes <i>Dribbling</i>	50	10	100	20

Hasil analisis data pada tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain SSB PSW Kabupaten banyuwangi untuk tes *dribbling* dikatakan lebih menyebar dengan (KV = 20%) dibandingkan dengan tes *passing* dengan (KV = 15,9%).

Tabel 6. Penyajian Hasil Tes Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Unsur Passing Pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi Kriteria Normatif

Rentang Norma	Rentang Norma Nilai	Frekuensi	Persentase%
M + 1,5 SD ke atas	123,9 ke atas	2	4%
M+0,5SD -- M+1,5SD	107,9 - 123,8	17	32%
M-0,5SD -- M+0,5SD	92,1 - 107,8	19	35%
M-1,5SD -- M-0,5SD	76,2 - 92	11	20%
M-1,5SD ke bawah	76,1 ke bawah	5	9%
Jumlah		54	100%

Sumber: (Winarno, 2012)

Tabel 7. Penyajian Hasil Tes Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Unsur Dribbling Pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi Kriteria Normatif

Rentang Norma	Rentang Norma nilai	Frekuensi	Persentase%
M + 1,5 SD ke atas	65 ke atas	2	4%
M+0,5SD -- M+1,5SD	55 - 64,9	17	31%
M-0,5SD -- M+0,5SD	45 - 54,9	22	41%
M-1,5SD -- M-0,5SD	35 - 44,9	11	20%
M-1,5SD ke bawah	34,9 ke bawah	2	4%
Jumlah		54	100%

Sumber: (Winarno, 2012)

Berdasarkan tabel 6 dan 7 hasil dari tes keterampilan teknik dasar sepakbola padapemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi mendapatkan beberapa kriteria nilai antara lain adalah pada tes *passing* sebagian besar memperoleh (35%) dari 54 peserta berada pada tingkat cukup. Pada *dribbling* sebagian besar memperoleh (41%) dari 54 peserta berada.

PEMBAHASAN

Hasil analisis Status gizi pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi yang berjumlah 54 pemain laki-laki, ditemukan fakta bahwa pada tingkat status gizi unsur pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan rumus IMT dikatakan dominan pada kategori “Kekurangan berat badan”. Menurut (Rismayanthi & Mulyawan, 2021) ini disebabkan oleh ketidakteraturan pola makan, kurang seimbangnya asupan nutrisi pemain, serta kurangnya aktivitas pembentukan otot seperti latihan yang intensif. Atlet dengan status gizi ideal memiliki tubuh yang optimal, memudahkan mereka dalam melakukan aktivitas fisik, dan memiliki kemampuan gerak yang lebih luas. Hubungan erat antara berat badan, tinggi badan, komposisi tubuh, dan kekuatan otot kaki menunjukkan bahwa pencapaian status gizi optimal dapat meningkatkan kekuatan fisik dan anaerobik, serta hasil dalam tes kebugaran fisik (Slimani & Nikolaidis, 2019). Untuk mencapai status gizi yang ideal maka diperlukan pola makan yang teratur, nutrisi seimbang dan melakukan olahraga yang teratur. Hal ini didukung (Rismayanthi, 2019) dalam penelitiannya yang berjudul “sistem energi dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk peningkatan prestasi Atlet” mengatakan seorang atlet yang mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang secara terencana akan di status gizi baik dan mampu mempertahankan kondisi fisik yang sangat baik. Pada aspek pengukuran kecepatan pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi berdasarkan hasil analisis , ditemukan fakta bahwa pada tingkat kondisi fisik unsur kecepatan dikatakan dominan pada kategori

“baik”. Ketika peneliti melakukan tes kondisi fisik, khususnya kelincahan dengan menggunakan sprint 30 meter, para pemain cukup bersemangat untuk menyelesaikan tes tersebut. Mereka merasa senang karena, setiap pemain dapat memperoleh pengetahuan baru tentang bentuk tes kecepatan dan juga dapat mengukur seberapa tinggi tingkat kecepatan masing-masing individu. Kecepatan adalah salah satu aspek penting dari kondisi fisik dalam sepakbola. Kecepatan digunakan ketika menerima umpan atau bola dari rekan, mengganggu pemain lawan saat menggiring bola dengan cepat, melakukan serangan balik, dan selama fase transisi (Restu & Witarsyah, 2017). Beberapa latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan meliputi sprint jarak pendek, latihan lari dengan variasi kecepatan, sprint menanjak, lari di tangga, dan berbagai latihan kecepatan lainnya (Maliki et al., 2017).

Hasil analisis data tes kelincahan pada pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi ditemukan fakta bahwa pada tingkat kondisi fisik unsur kelincahan dikatakan dominan pada kategori “baik”. Kelincahan sangat penting dalam bermain sepak bola karena merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan. Kelincahan diperlukan untuk melewati lawan saat menggiring bola atau bergerak tanpa bola. Kelincahan melibatkan komponen-komponen penting, seperti kelentukan dan keseimbangan, sehingga pemain tidak mudah terjatuh saat terdapat kontak fisik dengan lawan (Khamim et al., 2016). Dengan pelatihan yang tepat, pemain dapat memaksimalkan kemampuan teknis dan taktis mereka. Untuk meningkatkan performa, pemain dapat melakukan berbagai macam latihan seperti zig-zag dan shuttle run. Selaras dengan penelitian oleh (Malla Avila, 2022) Shuttle run dan zig-zag run sangat efektif dalam meningkatkan prestasi pemain sepak bola Klub Tunas Muda Singkil, pemain yang selesai latihan mempunyai prestasi lebih tinggi dibandingkan yang tidak.

Berdasarkan hasil analisis data daya tahan tubuh, pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi ditemukan fakta bahwa pada tingkat kondisi fisik unsur daya tahan tubuh dikatakan dominan pada kategori “kurang sekali”. Hal ini dikarenakan latihan yang kurang intensif dan pelatih kurang memperhatikan kondisi daya tahan tubuh pemain. Bahkan penelitian ini merupakan penelitian pertama terkait daya tahan tubuh pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi. Padahal dalam permainan sepak bola daya tahan tubuh sangat diperlukan mengingat durasi pertandingan yang lama mencapai 2 x 45 menit, sehingga dibutuhkan daya tahan yang ekstra (Pangestu et al., 2022). Oleh karena itu latihan intensif daya tahan tubuh sangat dibutuhkan agar dapat menunjang saat bermain sepakbola. Menurut Greene dan Pate, terdapat tiga jenis metode pelatihan, yaitu: (a) lari tempo, dimana pelari yang berlatih dengan intensitas sekitar 80-85 % dari kapasitas oksigen maksimal, mempertahankan kecepatan secara konsisten, (b) latihan interval aerobik, dimana atlet berlatih secepat mungkin untuk memperoleh hasil yang optimal, dengan jeda waktu istirahat bergantian, dan (c) fartlek, kombinasi pelatihan berkelanjutan dan interval tanpa struktur tetap. Latihan ini tidak terikat pada lintasan atau lapangan tertentu, dan memberikan kebebasan bagi pelari untuk berlatih dengan variasi kecepatan dan intensitas yang berbeda-beda (Greene & Pate, 2015). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwasanya tingkat kondisi fisik ssb psw rata-rata pada kriteria cukup, hal ini bisa terjadi karena kurangnya latihan, latihan yang tidak terprogram sehingga tingkat kondisi pemain tidak meningkat (Bafirman & Wahyuri, 2019). Untuk mencapai kondisi fisik seorang atlet dapat meningkat pada kriteria baik dibutuhkan latihan yang direncanakan secara baik, sistematis dan dilakukan secara berulang. Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang, Latihan yang baik dilakukan secara sistematis dapat mencapai prestasi yang dituju, latihan dalam jangka panjang dapat

memperbaiki dan meningkatkan kapasitas fisik seorang atlet (Nurrochmah, 2016). Hal ini didukung hasil penelitian (Prima & Kartiko, 2021) Untuk menghasilkan prestasi yang maksimal maka perlu perencanaan program latihan yang baik dan penerapan program latihan kepada atlet dengan baik dan benar sesuai porsi beban setiap individu atlet.

Tingkat keterampilan teknik dasar tes passing dan dribbling pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi, berdasarkan hasil analisis, ditemukan fakta bahwa pada tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola unsur passing dikatakan dominan pada kategori “cukup” dan dribbling dikatakan dominan pada kategori “cukup”. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat ketrampilan teknik dasar sepakbola siswa ssb psw pada kriteria cukup. Hal ini bisa terjadi karena kurang melakukan latihan, pemain tidak ada inisiatif untuk melakukan latihan tambahan, dan latihan yang salah, sehingga keterampilan pemain tidak menambah (Salim, 2016). Tanpa penguasaan yang baik atas teknik dasar sepakbola, pemain cenderung kesulitan menerapkan sistem permainan yang baik sehingga diperlukan latihan yang sistematis, teratur, dan intensif untuk meningkatkan keterampilan (Rismansyah, 2018). Untuk mencapai kriteria keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik, maka diperlukan Latihan yang sistematis yaitu latihan yang direncanakan secara terprogram, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar dan dilakukan secara berulang-ulang (Kenniadi et al., 2021).

Keterampilan dasar seperti passing dan dribbling dalam sepak bola juga dipengaruhi oleh kondisi fisik secara keseluruhan (Wicaksana, 2016). Meskipun status gizi tidak secara langsung terkait dengan keterampilan teknis ini, namun kondisi fisik yang baik secara dapat mendukung kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan yang dibutuhkan dengan baik. Misalnya, seseorang dengan tingkat status gizi yang baik dan kelincahan yang baik mungkin dapat melakukan dribbling dengan lebih lancar (Dieny et al., 2019). Dengan demikian, status gizi, dapat memberikan pemahaman dasar tentang kondisi fisik seseorang yang dapat memengaruhi kinerja dalam sepak bola. Namun, penting untuk diingat bahwa kinerja dalam sepakbola dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya termasuk latihan. Dengan demikian hasil penelitian yang menyatakan tingkat status gizi pemain SSB PSW pada kategori kekurangan berat badan tingkat ringan. Untuk tingkat kondisi fisik unsur kecepatan dan kelincahan dominan dalam kategori baik dan baik sekali, sementara unsur daya tahan tubuh dalam kategori kurang sekali. Dan untuk tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola dominan dalam kategori cukup. Dengan ini pemain dan pelatih harus menambah tingkat intensitas latihan, karena latihan sangat mempengaruhi dalam permainan sepakbola (Utama et al., 2017).

KESIMPULAN

Hasil analisis data tingkat status gizi, tingkat kondisi fisik, dan tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi dapat disimpulkan bahwa untuk tingkat status gizi dominan pada kategori kekurangan berat badan tingkat ringan. Tingkat kondisi fisik komponen kecepatan dengan tes sprint 30 meter dominan pada kategori baik sekali, kelincahan dengan tes shuttle run dominan pada kategori baik dan daya tahan tubuh dengan tes bleep test dominan pada kategori kurang sekali. Pada tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola unsur tes passing didominasi pada kategori cukup dan unsur tes dribbling didominasi pada kategori cukup.

REFERENSI

Anwar, M., Kurniawan, A. W., & Yudasmara, D. S. (2019). Studi Cross Sectional

- Antropometri Anak Usia 7-12 Tahun Dataran Rendah. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 91. <https://doi.org/10.17977/um040v3i2p91-96>
- Arrasyid, A. R., & Hafidz, A. (2023). Survei Kelengkapan Sarana Dan Prasarana Sekolah Sepak Bola (SSB) Terafiliasi Di Kabupaten Mojokerto Tahun 2023. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 111–115.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Issue 1). <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/0735-2689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., F. D. Y., & Tsani, A. F. A. (2019). *Gizi Atlet Sepak Bola*. In *K-Media*
- Greene, L., & Pate, R. (2015). *Training Young Distance Runners* (T. Heine (ed.); Third Edit). Human Kinetics. www.humankinetics.com
- Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35.
- Hutrimas, M. T., & Sin, T. H. (2019). Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Timur Kota Payakumbuh. In *Jurnal JPDO* (Vol. 2, Issue 1, pp. 89–94).
- Kemenkes. (2022). Standar Alat Antropometri Dan Alat Deteksi Dini Perkembangan Anak. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, 1–33.
- Kenniadi, K., Paryadi, P., & Ismawan, H. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 8 Malinau. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.580>
- Khamim, T., Sudjana, I. N., & Amiq, F. (2016). *Pengaruh latihan sirkuit (circuit training) terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurukuler sepakbola di SMP Negeri 2 Ambulu Kabupaten Jember / Khamim Tohari*.
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Malla Avila, D. E. (2022). Pengembangan Model Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tunas Muda Aceh Singkil Hardi. 2, 7787(8.5.2017), 2003–2005.
- Munadi, I. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Give And Go Terhadap Kererampilan Akurasi Passing Dan Kecepatan Dribnling Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain SSB Pandanara Ku – 12 Tahun. *Journal Students UNY*, 14(2), 1–4. [https://eprints.uny.ac.id/69483/1/Ikhwan Munadi 16602241050.pdf](https://eprints.uny.ac.id/69483/1/Ikhwan%20Munadi%2016602241050.pdf)
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Malang: UM Press.
- Pangestu, A. R., Sugiarto, T., Amiq, F., & Hariyoko. (2022). urvei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Nazaro(NZR) Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(10), 928-934.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.

- <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Primasoni, N. (2017). *Pedoman melatih sepakbola anak usia dini berkarakter*. 100.
- Restu, H., & Witarsyah. (2017). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Journal Performa Olahraga*, 4(1), 9–15.
- Rismansyah, E. K. (2018). Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMP 13 Yogyakarta Tahun 2013. *Journal Student UNY*, 1–11. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/download/14793/14353>
- Rismayanthi, C. (2019). Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres*, 11(1), 109–121.
- Rismayanthi, C., & Mulyawan, R. (2021). Gizi Olahraga. In *Universitas Negeri Yogyakarta* (Vol. 01).
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2021). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.40841>
- Salim, A. (2016). *Buku Pintar Sepakbola* (Issue 0). PT INTIMEDIA CIPTANUSANTARA.
- Saputra, A., Nugraha, A., & A, P. (2022). Kemampuan Ketepatan Longpass Siswa Sekolah Sepakbola Kota Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 60–69. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19139>
- Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2019). Anthropometric and physiological characteristics of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: A systematic review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, November 2017, 141–163. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07950-6>
- Sulasmono, R., & Drs. Fatkur Rohman K, M. p. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi fisik pemain sepakbola SSB Tunas Jaya Sidoarjo. *E-Journal UNESA*, 7823–7830.
- Sulistiyono. (2015). Kata Pengantar. *Analysis Of Study Indonesian Football School Curriculum*, 3(3). <https://doi.org/10.31292/jta.v3i3.129>
- Sumarno, S., & Irianto, D. P. (2019). Studi eksplorasi klub sepakbola pada Liga 2 Indonesia 2018: Bagaimana cara bertahan dalam keterbatasan? *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 104–115.
- Supron, S., Atiq, A., & Purnomo, E. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Club Indonesia Muda Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(5), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i5.55278>
- Usman, J., & Argantos. (2020). Jurnal Performa Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.
- Utama, M. W., Insanisty, B., & Syafrial, S. (2017). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun. *Kinestetik*, 1(2), 96–100. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3471>
- Wicaksana, A. (2016). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Winarno, M. E. (2012). Tes Keterampilan Olahraga. In *Statistical Field Theor* (Vol. 53, Issue