

PERBEDAAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI POSISI PEMAIN PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PERSIK PUTRA KENDAL TAHUN 2021

Charis Dwi Yuliyanto

Charisdwi97@gmail.com

Universitas PGRI Semarang. Jl. Gajah Raya No.40, Semarang

ABSTRACT

This research is a qualitative research that aims to determine the differences in cardiorespiratory fitness in players' positions at the Persik Putra Kendal Football School (SSB) in 2021. Cardiorespiratory fitness in the world of football will affect each player's position. Players who have good cardiorespiratory can support performance in soccer games. A soccer team or team that has eleven player positions must both have good cardiorespiratory fitness, so that they can build a maximum team when playing games. This study took as a respondent a team of players from class 2008 all positions consisting of 18 players including goalkeeper, striker, midfielder, back, center forward, winger, defensive midfielder, central midfielder, attacking midfielder, wing midfielder, center back, wing defender. with the age category of 13 years. The data collection method used in this thesis is a comparative study using the Survey test method and test measurement. The results of the study showed that the level of cardiorespiratory freshness between the positions of the Persik Putra Kendal Football Players (SSB) in 2021 was classified as not good for all positions except for the back and keeper positions which were classified as moderate. Based on the results of direct research observations, this occurs due to the fatigue factor of each player and the tight schedule of competitions between SSBs. Three days before the research was carried out, the students had conducted an inter-provincial competition match and would conduct routine training to prepare for the final match. The back and keeper positions are filled by tough players, this proves that back players have good and strong stamina even in the midst of a busy match schedule.

Keywords: *fitness, cardiorespiratory fitness, player's position, football*

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui perbedaan kebugaran kardiorespirasi posisi pemain pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Persik Putra Kendal Tahun 2021. Kardiorespirasi dalam dunia sepak bola akan berpengaruh pada setiap posisi pemain. Pemain yang memiliki kardiorespirasi yang baik dapat menunjang performa dalam permainan sepak bola. Satu regu atau tim sepak bola yang terdapat sebelas posisi pemain harus sama-sama memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik, sehingga dapat menjalin tim yang maksimal ketika melakukan permainan. Penelitian ini mengambil responden satu regu pemain dari angkatan 2008 semua posisi yang terdiri dari 18 pemain diantaranya penjaga gawang, penyerang, gelandang, back, penyerang tengah, penyerang sayap, gelandang bertahan, gelandang tengah, gelandang serang, gelandang sayap, bek tengah, bek sayap dengan kategori usia 13 tahun. Penelitian ini menggunakan metode komparatif dengan survey test dan pengukuran tes sebagai metode pengumpulan data. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kardiorespirasi posisi pemain pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Persik Putra Kendal. Melihat perbedaan tingkat kardiorespirasi posisi pemain pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Persik Putra Kendal tergolong kurang untuk posisi *back* dan kurang sekali untuk posisi *keeper*, *stracker*, gelandang, *stopper*. Hal ini terjadi karena pengembangan kardiorespirasi siswa SSB belum optimal.

Kata kunci : Kebugaran, Kebugaran Kardio Respirasi, Posisi Pemain Sepak Bola, Sekolah Sepak Bola

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah cabang olahraga yang banyak diminati oleh semua lapisan masyarakat baik di kota, desa bahkan pelosok tanah air. Sepak bola juga digemari dari segala kalangan usia. Permainan sepak bola memiliki tujuan menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar lawan tidak bisa memasuki gol (Sucipto, 2000). Seorang pemain sepak bola di harapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik, karena ketika seseorang melakukan pertandingan kondisi tubuh merupakan faktor keberhasilan bukan hanya memiliki tak-tik dan teknik saja. Kebugaran jasmani yang baik perlu dimiliki oleh semua pemain hal ini bertujuan untuk mempertahankan performa permainan yang bagus selama 90 menit yang di harapkan akan mendapatkan kemenangan.

Terdapat beberapa unsur yang dapat dijadikan pedoman untuk mencapai kebugaran jasmani yaitu 1) daya tahan kardiorespirasi, 2) daya tahan otot, 3) kekuatan otot, 4) kelentukan, 5) komposisi tubuh, 6) kecepatan, 7) kecepatan reaksi, 8) daya ledak, 9) kelincahan, 10) keseimbangan, 11) ketepatan, 12) koordinasi (Remagari, 2010). Langkah yang dapat dilakukan untuk mengukur unsur kebugaran jasmani adalah melalui tes atau prosedur pelaksanaan yang berguna bagi seseorang sebagai bahan pengujian pengetahuan sejauh mana tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran kardiorespirasi dianggap sebagai salah satu unsur terpenting dari kebugaran jasmani, seseorang yang memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik maka orang tersebut akan mampu melakukan aktivitas kesehariannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Disamping itu jantung dan paru-paru dapat berfungsi optimal sehingga penyakit jantung dapat dihindari (Wahyoedi, 2000).

Berdasarkan penjabaran diatas dengan kata lain kardiorespirasi memiliki ikatan

penting dalam tubuh manusia untuk dapat beraktivitas. Seperti pernyataan yang disampaikan oleh Abdul Alim (2012), Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan yang dimiliki pembuluh darah, sistem jantung, dan paru-paru sebagai fungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Pentingnya seorang pemain sepak bola diharuskan memiliki kardiorespirasi yang baik yaitu agar pemain dapat memiliki kondisi fisik yang fit dan dapat melaksanakan aktivitas bermain maupun kesehariannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti, fungsi organ dalam seperti jantung dan paru juga dapat berfungsi secara optimal, sehingga terciptanya regu pemain sepak bola yang kompak (Wildan, 2011).

Untuk itu peneliti memberikan asumsi bahwa Kardiorespirasi dalam dunia sepak bola akan berpengaruh pada setiap posisi pemain. Pemain yang memiliki kardiorespirasi yang baik dapat menunjang performa dalam permainan sepak bola. Satu regu atau tim sepak bola yang terdapat sebelas posisi pemain harus sama-sama memiliki kebugaran kardiorespirasi yang baik, sehingga dapat menjalin tim yang maksimal ketika melakukan permainan. Sebaliknya, apabila terdapat psosisi pemain yang memiliki kebugaran kardiorespirasi menurun maka akan mengganggu performa saat permainan dilakukan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian komparatif dengan melakukan metode *Survey test* dan Pengukuran tes. Metode *survey* bisa berguna untuk pengukuran gejala-gejala yang ada tanpa mencari lebih dalam kenapa gejala-gejala tersebut ada, sehingga tidak perlu mempertimbangkan hubungan antara variabel-variabel (Syarifudin, 2003). Penelitian ini fokus terhadap Perbedaan Kebugaran Kardiorespirasi Posisi Pemain Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Persik Putra Kendal Tahun 2021. *Survey test* dan Pengukuran tes lari multi tahap.

Populasi dan Sampel

Suharsimi (2002) menyatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi yang digunakan oleh peneliti ialah siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Persik Putra Kendal Tahun 2021 berjumlah 109 orang. Sekolah sepakbola (SSB) Persik Putra Kendal merupakan klub sepakbola yang berdiri sejak tahun 1991 sampai saat ini dan sekarang telah terdaftar di PSSI. Sekolah sepakbola (SSB) Persik Putra Kendal memiliki visi untuk mengedepankan pembinaan sepakbola usia dini. Lokasi pelatihan dilaksanakan di Stadion Madya Kendal Jl. Laut no.25 Kendal dengan insensitas tiga pertemuan dalam kurun waktu satu pekan yaitu pada hari Minggu, Selasa, dan Kamis.

Populasi Penelitian

| No | Angkatan | Jumlah |
|---------------|-----------------|---------------|
| 1 | 2007 | 23 |
| 2 | 2008 | 22 |
| 3 | 2009 | 21 |
| 4 | 2010 | 19 |
| 5 | 2011-Pemula | 24 |
| Jumlah | | 109 |

Sampel menurut Arikunto (2002) merupakan perwakilan atau bagian dari populasi yang diteliti. Teknik dalam mengambil sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling atau sampel bersarat. Sampel dalam penelitian ini adalah satu regu pemain dari angkatan 2008 semua posisi yang terdiri dari 18 pemain diantaranya penjaga gawang, penyerang, gelandang, bek, penyerang tengah, penyerang sayap, gelandang bertahan, gelandang tengah, gelandang serang, gelandang sayap, bek tengah, bek sayap dengan kategori usia 13 tahun.

Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan sebuah alat atau fasilitas sebagaimana penggunaannya oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan perolehan hasil yang mudah diolah artinya data yang di hasilkan bersifat sistematis, cermat dan lengkap (Arikunto,2002). Penelitian ini menggunakan instrumen tes lari multi tahap. Koefisien reabilitas antara *test* dan *retast* pada subjek selama 2 kali latihan dalam seminggu. ($r=0,98$)

Mekanisme yang terdapat pada tes lari multi tahap ialah peserta tes akan berlari dengan jarak tempuh 20 meter secara bolak-balik dengan mengikuti instrumen yang diberikan, peserta yang terlambat mengikuti instrumen atau mengalami kelelahan akan diberhentikan. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan, semakin tinggi tingkatan yang dilalui oleh peserta maka semakin baik kesegaran kardiorespirasi peserta tersebut.

Teknik Analisis Data

a. Uji Analisis Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai cara untuk mengetahui normal atau tidaknya sampel yang di ambil dari bagian populasi tersebut. Penelitian ini menguji normalitas data dengan menggunakan chi-kuadrat. Taraf signifikansi yang digunakan 5% sehingga bila Sig lebih besar dari 0,05 maka distribusi datanya dianggap normal. Uji normalitas di lakukan

menggunakan system IBM SPSS Statistic 20 dengan tahapan merumuskan hipotesis Menentukan nilai uji statistik, menetapkan kriteria langkah menguji hipotesis, kemudian menentukan kesimpulan

b. Uji Analisis Homogenitas

Uji homogenitas memiliki fungsi sebagai alat uji kesamaan beberapa bagian sampel, yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Peneliti menggunakan *Leyene statistic* sebagai langkah uji homogenitas. Kriteria dalam mengambil keputusan dalam penelitian ini adalah apabila $Sig > 0,5$ berarti varian sampel tersebut homogen. Pada uji ini berlaku kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut :

Ho : Data memiliki varian yang sama

Hi : Data tidak memiliki varian yang sama

P-Value $< \alpha = 0,05$ maka Ho diterima

P-Value $> \alpha = 0,05$ maka Ho ditolak

Langkah lain yang bisa dijadikan cara untuk mengambil kesimpulan adalah sebagai berikut:

$F_{hitung} < F_{tabel}$ maka Ho diterima

$F_{hitung} > F_{tabel}$ maka Ho ditolak

c. Uji Analisis Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji *bonferroni* sebagai langkah uji hipotesis. Uji *bonferroni* merupakan kasifikasi dari uji *multiple comparisons*, dimana Uji *multiple comparisons* akan membandingkan antara kombinasi kelompok secara secara berpasangan seperti uji-t sampel independen. Berbeda dengan uji-t sampel independen, kemungkinan terjadinya

kesalahan tipe 1 (Type 1 Error) dapat diatasi oleh *multiple comparisons* dengan menyesuaikan FWE (*Family Wise Error*) secara tepat.

Uji *bonferroni* memiliki kegunaan untuk menguji perbedaan antara kelompok pada saat terlaksana homogenitas varians namun menggunakan sampel yang berbeda. Uji Bonferroni mampu digunakan untuk menguji semua kemungkinan pasangan kelompok yang dapat tercipta (Hintze, 2004). Pengujian hipotesis dalam penelitian ini di bantu oleh system IBM SPSS Statistic 20.

Penelitian ini menggunakan uji regresi dalam langkah uji hipotesis. Uji regresi merupakan pengujian hipotesis secara statistik terhadap perkiraan model regresi linear sederhana yang diperoleh. Langkah uji hipotesis ini dilakukan dengan maksud tujuan untuk memahami hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linear atau tidak. Terdapat tabel analisis variansi atau disebut tabel Anova untuk mempermudah menentukan nilai. Melainkan terlebih dahulu diharuskan untuk menentukan persamaan regresi linear sederhana. Dengan kata lain menentukan koefisiensi regresi a dan b sedemikian rupa, sehingga diperoleh persamaan regresi linear sederhana

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

a. Uji Normalitas

Berdasarkan tabel hasil analisis uji normalitas awal untuk menguji normalitas awal kedua kelas sample yang digunakan untuk penelitian dengan menggunakan uji statistik yaitu Uji normalitas variable dilakukan menggunakan *Kolmogorv-smirrow* dan di bantu oleh aplikasi *IBM SPSS Statistic 20*. Langkah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan >

0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $< 0,05$) dikatakan tidak normal (Arikunto, 2002). Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Hasil Uji Normalitas Data

| NO | Variabel | Sig. | Keterangan |
|----|-----------|-------|------------|
| 1 | Keeper | 0,507 | Normal |
| 2 | Back | 0,653 | Normal |
| 3 | Stopper | 0,902 | Normal |
| 4 | Stracker | 0,249 | Normal |
| 5 | Gelandang | 0,806 | Normal |

Semua posisi memperoleh kategori Normal berdasarkan nilai tabel yang diperoleh. Dikarenakan nilai kedua signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal, dapat diterima.

b. Uji Homogenitas

Langkah uji homogenitas dilaksanakan untuk mengetahui persamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang dihasilkan merupakan sumber dari populasi yang homogen. Kriteria dalam mengambil keputusan akan diterima jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) (Arikunto, 2002). Berikut adalah hasil homogenitas yang dilakukan :

Hasil Homogenitas

| Kelompok | Levence statistic | Sig | Keterangan |
|-----------|-------------------|-------|------------|
| Keeper | 2.089 | 0.141 | Homogeny |
| Back | | | |
| Stopper | | | |
| Stracker | | | |
| Gelandang | | | |

Hasil dari pengujian homogenitas diketahui bahwa nilai levence statistik sebesar 2.089, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0.141, dengan begitu signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data

diperoleh dari sampel yang homogen dapat diterima

c. Uji Hipotesis

Uji regresi merupakan langkah dalam uji hipotesis pada penelitian ini. Uji hipotesis ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara variabel kebugaran kardiorespirasi dan variabel posisi pemain pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Persik Putra Kendal Tahun 2021 linear atau tidak. Berikut merupakan hasil penggunaan analisis *anova* uji *bonferroni*:

| vo2max | | | | | |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|-------|
| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Between Groups | 218,727 | 4 | 54,682 | 3,388 | 0,042 |
| Within Groups | 209,825 | 13 | 16,140 | | |
| Total | 428,552 | 17 | | | |

Nilai sig Uji Anova berdasarkan tabel diperoleh nilai 0,042. Artinya pada taraf nyata 0,05 menerima H_0 , sehingga dapat disimpulkan yang diperoleh adalah ada perbedaan yang signifikan pada kebugaran kardiorespirasi antar posisi pemain Sepak Bola (SSB) Persik Putra Kendal Tahun 2021. karena hasil tes homogenitas menghasilkan varian data yang homogen, kemudian dilakukan uji selanjutnya yaitu uji *bonferroni*. Dari tabel *post hoc test* di atas dapat di pahami bahwa kelompok yang memiliki perbedaan kebugaran kardiorespirasi adalah posisi “keeper” dan “back”.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada posisi pemain sepak bola. Pernyataan tersebut terbukti oleh pedoman yang digunakan untuk memahami ada tidaknya perbedaan yang signifikan yaitu taraf nyata lebih besar dari 0,05 menerima H_0 , sebaliknya apabila taraf nyata nilai lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak. Sebagaimana uji statistik variabel yang dilakukan maka H_0 diterima karena lebih besar dari 0,05 yaitu 0,042 maka dikatakan ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa

posisi pemain *back* memiliki tingkat kardiorespirasi lebih unggul dibanding posisi lain yaitu jumlah rata-rata vo2max **39,0** dengan klasifikasi **kurang**, setelah itu disusul oleh posisi pemain *Keeper* jumlah rata-rata vo2max **34,4** dengan klasifikasi **sangat kurang, gelandang** yang memperoleh nilai rata-rata vo2max **33,7** dengan klasifikasi **sangat kurang**. Posisi *stracker* memperoleh nilai rata-rata vo2max **31,6** dengan kategori **sangat kurang** kemudian pemain posisi *stopper* memperoleh nilai terendah yaitu rata-rata vo2max **28,2** dengan klasifikasi **sangat kurang**.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kardiorespirasi posisi pemain pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Persik Putra Kendal.

Melihat perbedaan tingkat kardiorespirasi posisi pemain pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Persik Putra Kendal tergolong kurang untuk posisi *back* dan kurang sekali untuk posisi *keeper*, *stracker*, *gelandang*, *stopper*. Hal ini terjadi karena pengembangan kardiorespirasi siswa SSB belum optimal.

DAFTAR PUSATAKA

- Alim, A. (2012). Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap Tekanan Darah Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Atlet Pelatda Sleman Cabang Tenis Lapangan. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Remagari. (2010). *Tes Dan Pengukuran Jasmani*. Retrieved From Remagari:
[Http://Www.Remagari.Co.Cc](http://www.Remagari.Co.Cc)
- Sucipto, D. (2000). *Metode Latihan Teknik Olahraga Beregu Besar (Sepakbola)*. Yogyakarta: Pustakapelajar.
- Syarifudin. (2003). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Wildan, H. (2011). *Mengenal Sepakbola*. Jakarta Timur: Wadahilmu.