

---

## PENINGKATAN IMUN TUBUH MELALUI GELAR SEPAK BOLA MASAL DAN TES KEBUGARAN JASMANI PADA KOMUNITAS U-30 KECAMATAN PLUPUH KABUPATEN SRAGEN

Kodrad Budiyo<sup>1</sup>, Hartini<sup>2</sup>, Bagus Kuncoro<sup>3</sup>, Pipit Fitria Yulianto<sup>4</sup>, Risa Agus TW<sup>5</sup>,  
Ronny Suryo Narbito<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Tunas Pembangunan Surakarta  
[Kobuyo212@gmail.com](mailto:Kobuyo212@gmail.com)

---

### Abstract

*U-30 soccer in terms of physical fitness is a movement activity to increase physical fitness that is carried out by the community en masse through soccer games in the form of structured matches. U 30 soccer for physical fitness can be done with large groups and small groups, often called a team sport and this u 30 soccer attracts the interest and motivation of the community, especially the Plupuh sub-district, Sragen Regency. In addition to soccer u 30 aerobically, the Plupuh community also really needs to know how their level of physical fitness is.*

*The target of this activity is to increase the body's immunity through a mass u-30 soccer title and fitness tests at the u-30 soccer community in the Plupuh sub-district, Sragen regency. This activity will be carried out for 2 months to facilitate targets to be more advanced, developed and systematic. This activity aims to increase the body's immune system after the prolonged Covid pandemic, namely through mass holding of U-30 soccer and fitness tests for the U-30 soccer community in Plupuh sub-district, Sragen regency, to develop more optimally.*

*The results of community service activities in the form of (1) increasing the body's immunity during a pandemic through the U-30 mass soccer event went well. (2) the fitness test for the football community in the Plupuh sub-district, Sragen regency, went smoothly.*

**Keyword:** Physical fitness, football u 30, body immunity.

---

### Abstrak

Sepak bola u 30 secara Kesegaran Jasmani merupakan aktivitas gerak untuk peningkatan kesegaran jasmani yang dilakukan masyarakat secara massal melalui permainan sepakbola yang berwujud pertandingan yang terstruktur. Sepak bola u 30 secara Kesegaran Jasmani dapat dilakukan dengan kelompok besar dan kelompok kecil seringkali disebut olahraga beregu serta sepakbola u 30 ini menarik minat dan motivasi masyarakat khususnya kecamatan Plupuh Kabupaten Sragen. Selain sepak bola u 30 secara aerobik masyarakat Plupuh juga sangat perlu diketahui juga seberapa tingkat kebugaran jasmaninya.

Sasaran kegiatan ini adalah peningkatan imun tubuh melalui gelar sepak bola u 30 secara massal dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola u 30 dikecamatan Plupuh kabupaten Sragen. Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 2 bulan untuk memfasilitasi sasaran agar lebih maju, berkembang dan sistematis. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan imun tubuh pasca pandemic covid yang berkepanjangan ini yaitu melalui gelar sepak bola u 30 secara massal dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola u 30 dikecamatan Plupuh kabupaten Sragen berkembang lebih maksimal.

Hasil bentuk kegiatan pengabdian masyarakat berbentuk (1) peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 berjalan dengan baik. (2) tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen berjalan lancar.

**Keyword:** Kesegaran Jasmani, Sepak bola u 30, Imun Tubuh.

Submitted: 2022-12-17	Revised: 2022-12-27	Accepted: 2023-01-27
-----------------------	---------------------	----------------------

## Pendahuluan

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik dan Perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat Terutama Olahraga Sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga Sepakbola sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadang kala menggunakan kepala dan dada. Khususnya untuk penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan tangan dan lengannya didaerah kotak enam belas meter/area 2 penalty. Permainan sepakbola dapat dilakukan dilapangan terbuka dan lapangan tertutup yang dimainkan oleh semua kalangan usia. Untuk memperoleh teknik bermain sepakbola yang baik dan benar, sebaiknya para pemain berlatih secara rutin dengan penuh kedisiplinan. Pembinaan pemain sepakbola memang perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang lebih serius untuk pencapaian prestasi tertinggi dalam permainan sepakbola, baik dari segi teknik, fisik, taktik, dan mental. Permainan sepakbola sendiri mempunyai tujuan untuk masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tujuan sepakbola adalah untuk mencetak angka atau gol.

Dalam meningkatkan kelincahan dengan menggunakan metode latihan Troveo dan tes kesegaran jasmani yang bervariasi sampai saat ini masih belum optimal bahkan sering menjadi masalah dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dalam sepak bola misalnya dibutuhkan pemain sepak bola U30 tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal tingkat kesegaran jasmaninya. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam Latihan Bersama dalam menunjang kesegaran jasmani yang diberikan oleh komunitas sepak bola u 30 dalam meningkatkan kebugaran jasmani dalam menghadapi kondisi cuaca yang tidak menentu saat ini.



Gambar: komunitas sepakbola u30 kecamatan Plupuh

Dalam persepakbolan khususnya Wilayah Sragen, banyak komunitas U30 yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga sepakbola tetapi tidak mempunyai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan kesegaran jasmani yang lebih optimal. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang sepakbola mendirikan klub sepak bola usia 30 tahun keatas untuk menekankan Kesehatan melalui komunitas pada setiap desa dikabupaten Sragen. Dari sekian banyak sekolah sepak bola yang berdiri di Sragen salah

satunya adalah kecamatan Plupuh yang ini telah memiliki prestasi yang telah dicapai cukup bagus akan tetapi belum diterapkan tingkat kebugaran jasmaninya. Dalam Pada kecamatan Plupuh cukup baik, hal ini dapat kita lihat dari beberapa komunitas yang telah dibentuk. Tetapi dalam bermain, ada suatu kelemahan yaitu dalam hal sedikitnya penerapan tingkat kebugaran jasmani pada komunitas sepak bola kecamatan Plupuh. Dari hasil wawancara yang dilakukan kecamatan Plupuh masih perlu ditingkatkan lagi tingkat kebugaran jasmaninya. Dari pernyataan diatas kami mencoba mencari tahu apa penyebabnya banyak klub olahraga tetapi masih banyak kendala ditingkat kebugaran utamanya usia 30 tahun, sehingga kami berinisiatif untuk berdialog tentang program latihan yang diterapkan oleh para komunitas U 30 pemain sepak bola dikecamatan Plupuh.

Dari program latihan tersebut terlihat bahwa pelatih lebih menekankan pada tingkat kebugaran fisik. Dari fakta diatas ternyata apa yang di duga peneliti sesuai dengan kenyataan, yaitu para pemain belum menguasai sepenuhnya bagaimana menjaga Kesehatan para mein sepak bola yang baik dan benar. Kebugaran jasmani (physical fitness) sering dikaitkan dengan aktivitas fisik karena dua kegiatan tersebut saling berkaitan dan berkelanjutan. Kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Giriwijoyo (2010: 47) memaparkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan fungsional jasmani (sehat dinamis) hanyalah dapat dilaksanakan bila ada kemauan untuk mendinamiskan dirinya sendiri dengan jalan melatih alat-alat tubuh/jasmani itu mulai dengan intensitas yang rendah sampai mencapai intensitas yang memenuhi kriteria olahraga aerobi sesuai dengan umur dan jenis kelamin yang bersangkutan Tes ini merupakan tes yang dilakukan di lapangan sederhana menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan/tujuan. Pada dasarnya, tes ini bersifat langsung, peserta berlari secara bolak balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, Peserta berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal peserta tersebut (Fenan lampir & Faruq, 2015). Dengan berjalannya kegiatan tersebut, kami tim pengabdian bermaksud akan mengadakan sepak bola massal U30 dan tes kesegaran jasmani untuk seluruh anggota komunitas melalui pengukuran untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta, agar meningkatkan anggota komunitas untuk giat berlatih dan bersemangat untuk meraih badan dalam kondisi sehat dan bugar.

### **Metode**

Teknis metode pelaksanaan pada peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek hingga pendampingan proses evaluasi untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah diharapkan, Dalam penyelesaian masalah secara khusus dalam peningkatan kemampuan peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen. Peserta dibagi dalam beberapa tahap, diantaranya tahap pertama peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen dan pemberian sarana buku latihan. Setiap kelompok melakukan praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pemateri pengabdian masyarakat dari Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan presentasi melalui wujud pembentukan paguyuban pambiworo melalui sistem dokumentasi dan administrasi bertempat di komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen, hal yang paling penting adalah mengumpulkan para anggota yang berminat untuk mengikuti kegiatan social tersebut, dimana Pemateri menyampaikan teknis secara tepat bagaimana cara menyusun sistem dokumentasi dan administrasi secara tepat agar dapat membentuk peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen. Dalam hal ini banyak sekali beberapa masalah yang harus diselesaikan, maka perlu adanya musyawarah bersama dalam menyelesaikan sedikit permasalahan yang ada dalam pembentukan peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen. Melalui sistem presentasi, musyawarah kemudian dikaji ulang melalui teori administrasi dan dokumentasi yang dapat diterapkan, sehingga melalui sistem administrasi dan dokumentasi berdasarkan kajian teori yang diperoleh pengurus mengaplikasikan langsung dengan sistem praktek bagaimana penataan dokumentasi dan administrasi secara tepat. Salah satunya mengisi daftar hadir palatihan peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen, melengkapi alat peraga dan melengkapi kebutuhan administrasi.

Skill pelatihan peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen. Kegiatan ini berlangsung di dalam pengembangan peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen. Dalam kegiatan ini diawali kegiatan presentasi dari pemateri, kemudian dilanjut dengan kegiatan penguatan materi dari salah satu peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen melalui sistem palatihan langsung. Dipilih pelatih digunakan sebagai narasumber sekunder karena beliau sering kali tampil dalam kegiatan peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen.

Dalam kegiatan ini diikuti oleh pengurus, anggota dan pelatih. Karena tujuan dari kegiatan lokakarya ini adalah agar anggota dapat maju dan berkembang memiliki kemampuan peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen yang baik sehingga bisa berguna bagi warga untuk kegiatan sosial bahkan dapat mendapatkan Kesehatan yang optimal setelah pandemik yang berkepanjangan sehingga dapat mengisi waktu luang selama proses perubahan, selain itu kegiatan peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen ini untuk menjaga kebugaran tubuh setelah pandemi. Banyak sekali permasalahan karena banyak dari pengurus peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen dengan tepat. Melalui sistem peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen tersebut, teknis implementasi kemudian dikerjakan dan dilatih terus menerus, dengan menerapkan teknis pelatihan peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen secara tepat.

Implementasi modifikasi peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen. Penerapan implementasi ini merupakan kegiatan yang paling membutuhkan waktu dan diskusi secara sederhana. Teknis pelaksanaan ini bertempat di area diskusi di lapangan plupuh kabupaten sragen. Dimana dihasilkan secara musyawarah bahwa sangat minim sekali fasilitas umum yang dapat digunakan untuk area peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen belum ada yang memiliki. Sehingga hasil dari musyawarah ini diteruskan dalam wujud FGD (focus group discussion) antara pelaksana pengabdian masyarakat, anggota club dan pengurus. Karena minimnya fasilitas utamanya pengeras suara maka perlu adanya sistem sederhana untuk latihan yang menarik, nyaman dan senang dalam latihan.

Berdasarkan wawancara, tanya jawab dan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan hasil sebagai berikut: (1) peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 berjalan dengan baik. (2) tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen berjalan lancar.

Beberapa faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat pembentukan peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 dan tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen ini adalah besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif. Pelatihan pambiworo dan pemakaian beskap kemampuan skill Ketika tampil dihadapan tamu undangan, maka sangatlah besar antusias warag agar bisa tampil.

Sedangkan faktor penghambatnya adalah adanya wabah corona sehingga adanya keterbatasan waktu implementasi dan pelatihan skill serta masih kurangnya ketersediaan sarana dan prasarana penunjang lain untuk merealisasikan hasil kegiatan pasca kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **Kesimpulan**

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:  
(1) peningkatan imun tubuh dimasa pandemi melalui gelar sepak bola massal U 30 berjalan dengan baik. (2) tes kebugaran pada komunitas sepak bola dikecamatan plupuh kabupaten Sragen berjalan lancar.

## **Daftar Pustaka**

- Fenan lampir & Faruq, 2015. *Tes dan Pengukuran Kepeleatihan. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar*. Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Giriwijoyo, 2007 Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Redpoint.
- Suharjana, F. 2011. *Pembelajaran Aspek Aktivitas Ritmik Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Publisher. Jakarta
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. 2015. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.