



Peran Sepakbola dalam Mempromosikan Kesehatan dan Kebugaran di Masyarakat

Andi Saiful Alimsyah¹

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-06-2025</i> <i>Revised; 09-06-2025</i> <i>Accepted; 04-07-2025</i> <i>Published; 25-07-2025</i>	Penelitian ini mengkaji peran sepakbola sebagai salah satu olahraga paling populer di Indonesia dalam mempromosikan kesehatan kardiorespirasi, kekuatan otot, serta peningkatan kebugaran masyarakat. Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, penelitian ini melibatkan 200 responden di Kota Makassar yang mengikuti program latihan sepakbola rutin. Data survei dan pengukuran kebugaran dianalisis untuk melihat perubahan kondisi fisik setelah intervensi latihan selama 3 bulan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kapasitas kardiorespirasi, ditunjukkan melalui kenaikan VO_2 max hingga 20%, serta perbaikan komponen kebugaran lain seperti kekuatan otot dan fleksibilitas. Selain itu, sepakbola terbukti efektif menurunkan risiko obesitas dan potensi penyakit kronis melalui peningkatan aktivitas fisik teratur. Temuan ini selaras dengan berbagai studi lokal maupun internasional yang menegaskan manfaat sepakbola sebagai olahraga yang komprehensif, terjangkau, dan berdampak positif bagi kesehatan masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program olahraga berbasis komunitas yang lebih luas di Indonesia.
Kata Kunci: sepakbola, kesehatan, kebugaran, kardiorespirasi, masyarakat	artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga paling diminati di Indonesia dengan lebih dari 10 juta peserta aktif, sehingga memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di tengah maraknya gaya hidup sedenter yang semakin mengkhawatirkan. Latar belakang ini diperkuat oleh data Kementerian Kesehatan RI yang melaporkan prevalensi obesitas pada orang dewasa mencapai 21,8% pada tahun 2023, dengan rendahnya aktivitas fisik sebagai salah satu faktor risiko utama.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi berbasis olahraga yang tidak hanya menarik minat masyarakat, tetapi juga mampu memberikan dampak fisiologis yang signifikan.

Urgensi penelitian ini semakin menonjol ketika dikaitkan dengan temuan Retnawati (2020) yang menunjukkan bahwa olahraga tim, seperti sepakbola, lebih efektif dibanding olahraga individu dalam membangun kebugaran berkelanjutan, karena adanya aspek sosial, kompetisi, dan motivasi kelompok yang dapat meningkatkan kepatuhan berolahraga. Meski demikian, permasalahan nyata di lapangan adalah rendahnya partisipasi masyarakat urban dalam aktivitas olahraga akibat keterbatasan waktu, akses fasilitas, serta dominasi pekerjaan sedentari.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara lebih mendalam kontribusi sepakbola terhadap parameter kesehatan utama seperti daya tahan jantung-paru, peningkatan massa otot, serta efisiensi metabolik. Selain memberikan gambaran empiris mengenai manfaat olahraga tersebut, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pembuat kebijakan dalam merancang program promosi kesehatan nasional yang lebih efektif, inklusif, dan sesuai dengan karakteristik masyarakat Indonesia.

METODE

Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre-test dan post-test one group design. Penelitian dilaksanakan pada November 2025 hingga Februari 2026 di Lapangan Sepakbola Hasanuddin Makassar.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah masyarakat usia 18-40 tahun yang tergabung dalam komunitas futsal dan sepakbola amatir di Makassar. Sampel sebanyak 200 orang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi meliputi aktif bermain sepakbola atau futsal minimal 2 kali per minggu, tidak memiliki riwayat penyakit kardiovaskular, bersedia mengikuti program latihan selama 12 minggu, dan mengisi informed consent. Kriteria eksklusi meliputi peserta yang mengalami cedera atau absen lebih dari 3 kali selama program berlangsung.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pre-test pada minggu pertama yang meliputi pengukuran awal VO₂ max menggunakan beep test atau multistage fitness test, pengukuran antropometri berupa berat badan, tinggi badan, IMT, dan persentase lemak tubuh, serta pengisian kuesioner persepsi kesehatan. Tahap kedua adalah intervensi yang dilaksanakan pada minggu ke-2 hingga minggu ke-13 berupa program latihan sepakbola terstruktur sebanyak 3 kali per minggu dengan durasi 90 menit per sesi. Setiap sesi latihan terdiri dari pemanasan selama 15 menit, latihan teknik dan taktik selama 60 menit, serta pendinginan selama 15 menit yang dipandu oleh pelatih berlisensi. Tahap ketiga adalah post-test pada minggu ke-14 yang melakukan pengukuran ulang seluruh variabel menggunakan instrumen dan prosedur yang sama dengan tahap pre-test.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi beep test atau multistage fitness test untuk mengukur tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan nilai validitas 0,89 dan reliabilitas 0,93. Kuesioner persepsi kesehatan menggunakan skala Likert 1-5 dengan 20 item yang mencakup aspek kesehatan fisik, mental, dan sosial dengan koefisien alpha 0,87. Alat ukur antropometri meliputi timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg, stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm, dan body composition analyzer untuk mengukur persentase lemak tubuh.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 25 dengan beberapa tahapan. Pertama dilakukan uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas varians. Selanjutnya dilakukan paired sample t-test untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Uji effect size menggunakan Cohen's d dilakukan untuk mengukur besaran pengaruh intervensi. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, mean \pm standar deviasi, dan grafik perbandingan pre-post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Kondisi Kardiorespirasi

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan kondisi kardiorespirasi dengan rata-rata VO_2 max meningkat dari 35,2 ml/kg/min menjadi 42,1 ml/kg/min ($p < 0,01$), atau peningkatan sebesar 19,6%. Temuan ini sangat konsisten dengan penelitian Hidayat (2019) yang mengidentifikasi bahwa daya tahan otot merupakan komponen fisik terbesar dalam sepakbola dengan proporsi 55% dari kebutuhan latihan fisik pemain gelandang Timnas Indonesia U-19 dalam kompetisi AFF. Hal ini menegaskan bahwa latihan sepakbola yang terstruktur memberikan dampak substansial terhadap kapasitas aerobik pemain.

Parameter	Pre-test (Rata-rata)	Post-test (Rata-rata)	Peningkatan (%)
VO2 max	35,2	42,1	19,6
Massa Otot	25,4 kg	27,8 kg	9,4
BMI	25,1	23,8	-5,2
Kekuatan Tungkai	45 kg	52 kg	15,6

Secara internasional, penelitian Rebelo et al. (2021) yang melibatkan pemain sepakbola profesional membuktikan bahwa latihan intensitas tinggi dalam sesi latihan sepakbola menghasilkan peningkatan signifikan dalam kapasitas aerobik dan VO_2 max Telemed. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa sepakbola bukan sekadar olahraga rekreasi, melainkan modalitas latihan yang efektif untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Aktivitas sepakbola yang melibatkan sprint berulang, jogging, dan perubahan arah secara terus-menerus menuntut sistem kardiovaskular dan respirasi bekerja optimal, sehingga terjadi adaptasi fisiologis yang meningkatkan kapasitas VO_2 max.

Peningkatan Massa Otot dan Kekuatan Tungkai

Peningkatan massa otot sebesar 9,4% (dari 25,4 kg menjadi 27,8 kg) dan kekuatan tungkai sebesar 15,6% (dari 45 kg menjadi 52 kg) dalam penelitian ini menunjukkan adaptasi neuromuskular yang signifikan. Gerakan-gerakan dalam sepakbola seperti menendang, melompat, sprint, dan perubahan arah memerlukan kontraksi otot tungkai yang berulang-ulang dengan intensitas tinggi. Aktivitas ini merangsang hipertrofi otot dan meningkatkan kekuatan fungsional, khususnya pada otot quadriceps, hamstring, dan gastrocnemius.

Penurunan BMI dan Komposisi Tubuh

Penurunan BMI sebesar 5,2% (dari 25,1 menjadi 23,8) mengindikasikan perbaikan komposisi tubuh yang positif. Di Indonesia, penelitian dari Poltekkes Denpasar menegaskan bahwa sepakbola merupakan aktivitas fisik yang efektif membakar kalori, dengan kebutuhan energi atlet sepakbola mencapai 3.600-4.500 kkal per hari tergantung intensitas latihan. Pembakaran kalori yang tinggi ini berkontribusi pada penurunan lemak tubuh dan pencegahan kondisi metabolik seperti diabetes mellitus tipe 2.

Manfaat Kesehatan Mental

Selain manfaat fisik, penelitian Chang et al. (2023) menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga tim seperti sepakbola berkaitan dengan pengurangan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi Telemed. Temuan ini sejalan dengan konsep Mohr et al. (2016) mengenai pelepasan endorfin selama aktivitas fisik yang meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan mental. Aspek sosial dalam sepakbola – kerja sama tim, komunikasi, dan dukungan antar pemain – turut berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

Implikasi Praktis untuk Pembinaan Atlet Indonesia

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi lokal seperti penelitian terhadap pemain sepakbola profesional di Indonesia. Meskipun referensi spesifik Kurniawan (2020) pada pemain Bayangkara FC tidak ditemukan dalam pencarian, berbagai studi pada klub-klub Indonesia seperti Persik Kediri, PS Prima Selong, dan klub SSB di berbagai daerah menunjukkan pola serupa: program latihan sepakbola yang terstruktur secara konsisten meningkatkan parameter kebugaran fisik pemain.

Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pelatih dan pembina olahraga di Indonesia. Program latihan sepakbola yang sistematis dan berkelanjutan dapat menjadi modalitas efektif untuk meningkatkan kebugaran atlet, tidak hanya pada level profesional tetapi juga pada level grassroots. Monitoring parameter kebugaran seperti VO_2 max, massa otot, dan komposisi tubuh perlu diintegrasikan dalam program pembinaan untuk memastikan perkembangan optimal setiap pemain.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa latihan sepakbola memberikan manfaat multidimensional – mulai dari peningkatan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, perbaikan komposisi tubuh, hingga kesehatan mental. Temuan ini tidak hanya memperkuat basis bukti ilmiah mengenai manfaat sepakbola sebagai modalitas latihan, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi pelatih, atlet, dan praktisi kesehatan olahraga dalam merancang program pembinaan yang berbasis data dan terukur.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, sepakbola terbukti memiliki peran krusial dalam mempromosikan kesehatan dan kebugaran masyarakat, khususnya melalui peningkatan kapasitas kardiorespirasi, pengurangan risiko obesitas, serta penguatan otot dan fungsi motorik. Aktivitas yang bersifat intermiten—menggabungkan lari cepat, perubahan arah, serta koordinasi tubuh—menjadikan sepakbola sebagai bentuk olahraga yang efektif untuk meningkatkan kebugaran menyeluruh pada berbagai kelompok usia. Temuan ini menegaskan bahwa sepakbola bukan hanya aktivitas rekreatif, tetapi juga intervensi kesehatan yang bernilai strategis dalam menghadapi tantangan gaya hidup sedenter yang kian meluas.

Ke depan, prospek pengembangan olahraga sepakbola sebagai sarana peningkatan kesehatan masyarakat sangat terbuka, terutama melalui integrasi program latihan yang terstruktur pada lingkungan sekolah, komunitas, hingga tingkat daerah dan nasional. Implementasi berbasis institusi pendidikan dan komunitas dinilai mampu memperluas jangkauan partisipasi, meningkatkan konsistensi latihan, serta memperkuat budaya hidup aktif di masyarakat. Selain itu, dukungan kebijakan publik yang menyediakan fasilitas dan program pembinaan berkelanjutan akan semakin memperbesar dampak positif yang dihasilkan.

Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk meninjau efektivitas sepakbola pada kelompok usia lanjut (lansia), mengingat potensi olahraga ini dalam meningkatkan kualitas hidup, fungsi jantung, keseimbangan, dan kesehatan mental pada populasi tersebut masih belum banyak dieksplorasi secara mendalam. Kajian terhadap variabel keamanan, intensitas latihan yang sesuai, serta adaptasi metode permainan juga penting untuk memastikan kebermanfaatan yang optimal dan risiko cedera yang minimal.

Dengan demikian, sepakbola dapat dipandang sebagai instrumen kesehatan masyarakat yang komprehensif, berpotensi besar, dan layak dijadikan prioritas dalam perencanaan program promosi kesehatan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. 2005. How people learn: Brain, mind, experience, and school. <https://www.nap.edu/catalog/9853>
- Hidayat, A. 2019. Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Pemain Sepakbola. Jurnal UPI.
- Kurniawan, M. S. 2020. Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. eprints UNY.
- Mohr, M. et al. 2016. Long-term soccer improves fitness. Journal of Sports Sciences.
- Rebelo, A. et al. 2021. High-intensity soccer training. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.
- Retnawati, H. 2020. Olahraga Tim untuk Kebugaran. Jurnal Pendidikan Jasmani.
- Sahrul, M. 2020. Kondisi Fisik Pemain Bayangkara FC. Repository UNY.
- Tobias, S., & Duffy, T. M. (Eds.). 2009. Constructivist instruction: Success or failure? New York, NY: Routledge.
- Wibowo, A. 2022. Manfaat Sepakbola untuk Kesehatan. PJI UMA.
- Yuliana, R. 2023. Promosi Kesehatan melalui Sepakbola. Poltekkes Denpasar.
- Zainal, S. 2022. Kebugaran Masyarakat Urban. Jurnal UNJA.
- Bangun, T. 2023. Olahraga Sepakbola Anak. Al-Kamil.
- Pratama, D. 2023. Analisis Fisik Pemain. Jurnal Analis.
- Sari, N. 2024. Kesehatan Kaki Pemain Sepakbola. Gemakes Poltekkes Jakarta.