

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA USIA 13-15 TAHUN SSB ESA PRATAMA TAHUN 2025

Aulia Malik Wijaya¹, Palmizal², Grafitte Decheline³

^{1,2,3}Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi

¹auliamalikwijaya@gmail.com, ²palmizal@unja.ac.id, ³grafiti@unja.ac.id

ABSTRACT

Based on observations of SSB Esa Pratama football players during inter-club matches, it was evident that players experienced fatigue, particularly in the second half. Their movements in the second half often resulted in the ball being easily taken by their opponents. At present, the physical condition of the athletes is unknown. The purpose of this study is to determine the physical condition of 13-15-year-old SSB Esa Pratama football players in 2025. This is a descriptive study, and the sample used in this study is a total population sample because the population size is relatively small, so the entire population of 18 people was used as the sample. Based on the analysis of the 50-metre running fitness test results from 18 people, 8 people were in the good category with a percentage of 44%, 7 people were in the moderate category with a percentage of 39%. Three individuals were classified as poor, representing 17% of the sample. Based on the sit-up fitness test results from the 18 individuals, 8 individuals were classified as good, representing 44% of the sample, while 10 individuals were classified as moderate, representing 56% of the sample. The physical condition of the vertical jump test of 18 people showed that 1 person was in the good category with a percentage of 6%, 15 people were in the moderate category with a percentage of 83%, and 2 people were in the poor category with a percentage of 11%. The physical condition of the Shuttle Run test of 18 people who had a good category was 4 people with a percentage of 22%, who had a moderate category was 12 people with a percentage of 67%, who had a poor category was 2 people with a percentage of 11%. The physical condition of the Sit and Reach test of 18 people showed that 7 people were in the good category with a percentage of 39%, 9 people were in the moderate category with a percentage of 50%, and 2 people were in the poor category with a percentage of 11%. The physical condition of the endurance test with the bleep test of 18 people showed that 1 person was in the good category with a percentage of 6%, 10 people were in the moderate category with a percentage of 56%, and 7 people were in the poor category with a percentage of 39%. The conclusion of this study is that the 13-15-year-old football players of SSB Esa Pratama in 2025 are in the moderate category with a percentage of 56%.

Keywords: *physical condition, players, football, ssb esa pratama, ages 13-15*

ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi pada Pemain Sepakbola SSB Esa Pratama saat mengikuti pertandingan antar club, masih terlihat pemain yang mengalami kelelahan terutama pada babak kedua, untuk melakukan pergerakan terlihat pada babak kedua tersebut sering sekali bola mudah di ambil oleh lawan, untuk saat ini belum di ketahui tingkat kondisi fisik yang di miliki atlet. Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 13-15 Tahun SSB Esa Pratama TAHUN 2025. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian populasi secara *total sampling* karena jumlah populasi yang relative kecil sehingga semua jumlah populasi dijadikan sampel yang berjumlah 18 orang. Berdasarkan analisis data hasil kebugaran tes lari 50 meter dari 18 orang yang memiliki kategori Baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 44%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang dengan persentasi 39%. yang memiliki kategori kurang sebanyak 3 orang dengan persentasi 17% kondisi fisik tes *sit up* dari 18 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 44%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 10 orang dengan persentasi 56%. kondisi fisik tes loncat tegak dari 18 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentasi 6%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 15 orang dengan persentasi 83%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentasi 11%. kondisi fisik tes *Shuttle Run* dari 18 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 4 orang dengan persentasi 22%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 12 orang dengan persentasi 67%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentasi 11%. kondisi fisik tes *Shit and Reach* dari 18 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentasi 39%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 9 orang dengan persentasi 50%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentasi 11%. kondisi fisik tes daya tahan dengan *bleep tes* dari 18 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentasi 6%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 10 orang dengan persentasi 56%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 7 orang dengan persentasi 39%. Kesimpulan penelitian ini bahwa Pemain Sepakbola Usia 13-15 Tahun SSB Esa Pratama Tahun 2025 memiliki kategori sedang dengan persentasi 56%.

Kata Kunci: kondisi fisik, pemain, sepakbola, ssb esa pratama, usia 13-15 tahun

A. Pendahuluan

Olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Olahraga yang dilakukan secara rutin berdampak baik terhadap kesehatan

yang membuat tubuh sehat dan bugar. Menurut (Utomo, 2015) olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung

pengertian berawal dari kapan manusia itu ada dan akan berakhir bila manusia itu selalu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah ialah gerak manusia sebagai bagian dari kehidupan manusia tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan perkembangan jaman dan perkembangan kehidupan manusia.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat populer di dunia, hampir semua lapisan masyarakat mengenal olahraga ini. Di Indonesia sendiri, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh banyak kalangan masyarakat. Dari Sabang sampai Merauke dari anak-anak sampai orang dewasa bermain sepakbola, bahkan saat ini sepak bola tidak mengenal gender, baik laki-laki maupun perempuan sudah marak memainkan olahraga ini.

Sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh 11 pemain utama yang saling berhadapan dengan 11 pemain utama tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Pada dasarnya, banyak sekali berbagai golongan dan individu yang mengutarakan asal muasal dari

sepakbola (Faisal, 2018). Menurut (Wahyudi, 2015) olahraga sepakbola adalah salah satu olahraga menyerang yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan yang dimainkan oleh sebelas pemain dari masing-masing tim dengan menggunakan teknik permainan *passing, dribbling, heading, long pass, throwin*, dan *shooting*.

Sepakbola pada era sekarang ini semakin berkembang pesat dan menjadi olahraga masyarakat yang bisa dimainkan dimanapun dan kapanpun. Di tiap-tiap desa atau kota di Indonesia sudah banyak lapangan sepakbola yang bisa digunakan. Bisa dilihat bahwa pada pagi, sore maupun malam hari banyak orang yang bermain sepakbola dengan tujuan hanya sebagai hiburan ataupun untuk meraih prestasi. Jalanan didalam kampung pun bisa menjadi tempat mereka bermain sepakbola, bahkan di halaman rumah mereka bisa memainkannya. Sepakbola bukan hanya menjadi gaya hidup dan tontonan menarik bagi masyarakat, tetapi sepakbola mampu menjadi sarana pemersatu bangsa dan negara Luxbacher dalam (Brilianto, 2021). Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam

olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Disisi lainnya banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Sementara itu, ada olahraga yang prestasinya ditentukan penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan sepakbola, bola basket, bola voli, dan lain sebagainya. Oleh karena itulah untuk mengetahui komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dan seberapa besar tingkat kondisi fisik yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, perlu pemahaman menyeluruh terhadap kondisi fisik.

Menurut Mochamad (Faisal, 2018) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status

tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Mochamad Sajoto (1999: 8-10) yaitu (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*) dan, (10) reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan oleh (Faruq, 2015) bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) speed, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) power dan, (7) daya tahan jantung paru. Di dalam permainan sepakbola terdapat berbagai pemain ada penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*). Kemudian dari berbagai macam pemain penyerang terdiri atas penyerangkanan dan penyerang kiri, gelandang terdiri atas gelandang gelandang kanan, gelandang kiri dan gelandang tengah. Selain pemain penyerang dan pemain gelandang ada juga pemain belakang (*defender*)

yang biasa disebut pemain bek (pertahanan) yang terdiri atas bek kanan, bek kiri dan bek tengah serta seorang penjaga gawang (*goalkeeper*).

Untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Atlet berbakat yang umurnya muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung. Pembelajaran sepakbola, mengenal aspek yaitu: (1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik, (4) Kematangan juara. Selain pentingnya kondisi fisik, untuk mendapatkan materi pemain yang baik, salah satunya dengan mengetahui profil kondisi fisik dari para pemain, seperti daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, maupun kecepatan. Profil kondisi fisik ini sangat diperlukan, karena selain berguna untuk klub, juga dapat menghasilkan pemain Tim Nasional yang lebih baik untuk berprestasi. Pentingnya profil kondisi fisik atlet hendaknya disadari oleh para pelatih dan juga atlet itu sendiri. Pelatih

hendaknya dapat selalu mengontrol profil kondisi fisik atlet, sehingga akan dapat terdeteksi sejak dini apabila atlet tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi maupun penampilan atlet tersebut dalam pertandingan. Selain itu, hasil dari tes ini dapat berbentuk data pemain yang dapat digunakan pelatih untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada pemain tentang keadaan kondisi fisiknya serta dapat memberikan rambu-rambu untuk merancang program latihan selanjutnya. Selain itu akan terlihat ada atau tidaknya peningkatan kondisi fisik pemain selama mendapatkan latihan fisik. Tidak jarang, klub-klub sepakbola, karena klub-klub tersebut beranggapan bahwa melalui latihan-latihan fisik yang diberikan sudah cukup tanpa harus melakukan tes kondisi fisik.

Berdasarkan hasil observasi pada Pemain Sepakbola SSB Esa Pratama saat mengikuti pertandingan antar club, masih terlihat pemain yang mengalami kelelahan terutama pada babak kedua, untuk melakukan pergerakan terlihat pada babak kedua tersebut sering sekali bola mudah di ambil oleh lawan, berdasarkan hasil

keterangan pelatih, selama ini pemain hanya mengikuti latihan baik teknik maupun fisik sedangkan latihan fisisik tanpa menggunakan standar kemampuan latihan yang di berikan, serta belum pernah dilakukan tes kondisi fisik pada atlet Sepakbola SSB Esa Pratama, untuk saat ini belum di ketahui tingkat kondisi fisik yang di miliki atlet. Oleh karena itu, menarik untuk diteliti tentang kondisi fisik pemain sepakbola dalam suatu klub sepakbola dimasa persiapan menghadapi suatu pertandingan. Prioritas utama yang diberikan oleh tim pelatih dalam masa persiapan menghadapi pertandingan yaitu membenahi masalah kondisi fisik pemain. Program latihan fisik yang diberikan oleh tim pelatih harus mampu meningkatkan kondisi fisik para pemainnya.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, bahwa kondisi fisik merupakan fondasi untuk mencapai prestasi maksimal serta kondisi fisik pemain SSB Elang Sakti FC sendiri masih dipertanyakan, maka dari itu akan diadakan penelitian di Persatuan

Sepakbola. Atas dasar itu, penelitian ini berjudul "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 13-15 Tahun SSB Esa Pratama Tahun 2025".

B. Metode Penelitian

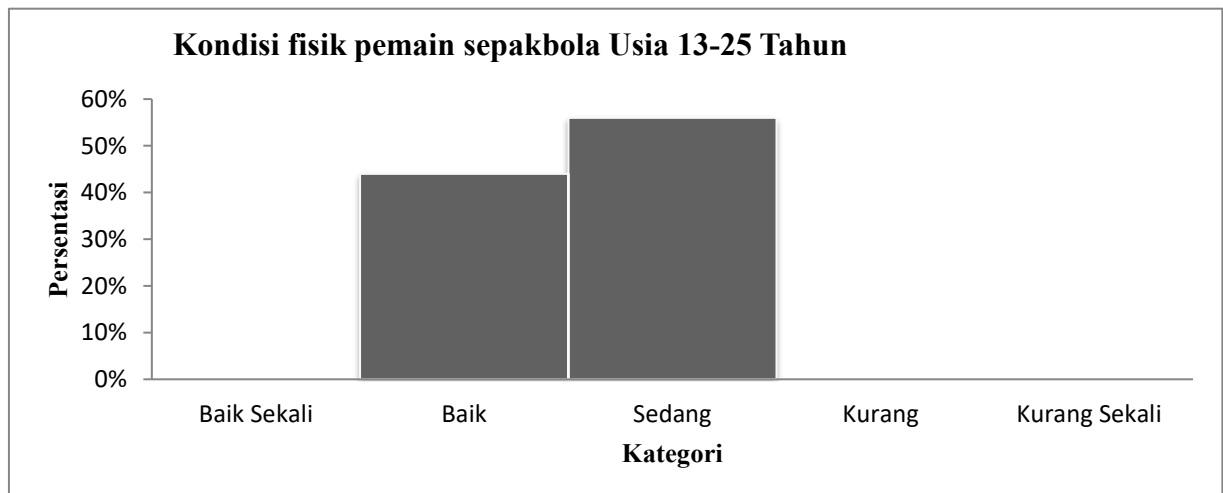
Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SSB Esa Pratama yang beralamat di Kec. Siulak Mukai, Kab. Kerinci, Provinsi Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Esa Pratama Tahun 2025 yang berusia 13-15 tahun berjumlah 18 orang. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi secara *total sampling* karena jumlah populasi yang relative kecil sehingga semua jumlah populasi dijadikan sampel yang berjumlah 18 orang. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1 Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 13-15
Tahun SSB Esa Pratama Tahun 2025**

No	Kondisi Fisik	Norma	Fi	%
1.	25-30	Baik Sekali	0	0%
2.	19-24	Baik	8	44%
3.	13-18	Sedang	10	56%
4.	7-12	Kurang	0	0%
5.	1-6	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan kondisi fisik dari 18 orang yang memperoleh nilai 19-24 memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 44%, yang memperoleh nilai 13-18 memiliki kategori sedang sebanyak 10 orang dengan persentasi 56%. Cara perhitunganya terdapat pada lampiran 8. Berikut ini merupakan diagram hasil dari kondisi fisik.



**Gambar 1 Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 13-15
Tahun SSB Esa Pratama Tahun 2025**

Olahraga mempunyai peranan sangat penting bagi kehidupan manusia sebagai sarana untuk menjaga kesehatan jasmani dan juga sebagai pelaksana pembangunan baik secara perorangan maupun kelompok, juga dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan sarana pemersatu bagi bangsa dan negara dalam membina dan memelihara persatuan dan kesatuan antar umat manusia, sehingga terjalin rasa berbangsa dan

bertanah air Indonesia. Perkembangan Pemain Sepak bola di Provinsi Jambi juga tidak mau kalah dengan daerah lain yang sudah maju. Di Provinsi Jambi khususnya sudah berdiri klub-klub sepakbola yang cukup besar. Perkembangan sepakbola di Provinsi Jambi dapat berkembang pesat dikarenakan adanya pembentukan atlet yang baik dari berbagai klub di daerah. setiap tahunnya diadakan turnamen sepakbola antar klub. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan sepakbola sekaligus sebagai ajang untuk mencari atlet-atlet yang berbakat yang mulai tumbuh dan berkembang.

Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan sepakbola sangat dipengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik. Komponen fisik yang diperlukan dalam permainan sepakbola adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Dwi Hartanto, 2014: 10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

Berdasarkan hasil yang di peroleh bahwa kondisi fisik dari 18 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 44%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 10 orang dengan persentasi 56%.

D. Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: Analisis kondisi Fisik kondisi fisik Pemain Sepakbola Usia 13-15 Tahun SSB Esa Pratama Tahun 2025 memiliki kategori sedang dengan persentasi 56%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbidin, M. Z. (2021). *Pengaruh Latihan Speed Chute Parasut Dan Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Di SSB Persisac Semarang U14*. Semarang: Skripsi. Universitas PGRI Semarang.
- Ambarukmi. (2017). *PelatihanPelatihFisik Level1*. Jakarta : MENPORA.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta.: PT Rineka Cipta.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Brilianto, M. F. (2021). *Pengaruh Latihan Passing and Swap Terhadap Ketepatan Short Pass SSB Putra Giyanti Usia 10-12 Tahun. 2013–2015*. Yogyakarta: Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faisal, A. (2018). *Pengaruh Model Latihan Sasaran Dan Inter Pass Shoot Terhadap Akurasi Shooting Siswa SSB Bina Utama Kab. Semarang Usia 14 Dan 15 Tahun. 1–126*. Yogyakarta: Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faruq, A. F. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: : CV. Andi Offset.
- Hilman, M. (2016). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irawadi, H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS.
- Mahardi, Y. T. (2021). *Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola Ssb Poetra Kartoharjo Nganjuk U-14 Tahun 2020*. Skripsi PENJAS,. Kediri: FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Nurhasan, H. d. (2014). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: : FPOK UPI.
- Pratama, B. A. (2016). *Meningkatkan Ketrampilan Shooting Sepakbola Dengan Permainan Modifikasi. Jurnal SPORTIF : . 2(1), 48. : Jurnal Penelitian Pembelajaran, .*
- Putra, Y. A. (2019). *"Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola PS UIR* . Pekanbaru: Pekanbaru Universitas Riau.
- Saptiyanto, I. D. (2015). *Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang. 19–20*. Semarang.: Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). *Metode Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Utomo, U. (2015). *Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Alun – Alun Jepara Tahun 2015 (pp. 1–115)*. Jepara : Jepara.
- Wahyudi, R. (2015). *Implementasi Latihan Terpusat (Blocked Practice) Dengan Latihan Acak (Random Practice) Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar Pada Permainan Sepakbola*. .

Bandung: Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: : PT Bumi Timur Jaya.

Widodo, A. (2018). *Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola*. . 4(2), 248.: Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran,.