



: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v11i2.20399>

Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Kelompok Usia 15 Dalam Progres Latihan Upaya Menunjang Prestasi Tahun 2025

Agung Fardimansyah¹, Sri Haryono²

^{1, 2} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Email koresponden: agungferdinand950@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the physical condition of SSB players in the age group of 15 persiac in the progress of training towards achievement in 2025, The type of research is quantitative descriptive research. The sample used was 20 players in the age group of 15 years. The location of the study was in the Sambiroto field, Tembalang district, Semarang City. Data collection techniques used were observation, questionnaires, and documentation. The sampling technique was the simple random sampling method. The instrument used was the TKJI questionnaire in the physical condition measurement test. Instrument testing was a validity and reliability test. Questionnaire data analysis techniques with calculations assisted by Microsoft Excel media. The results of the study of the physical condition of SSB Persica players in the age group of 15 years proved that the percentage of Vo2max had a percentage of 30% in the moderate category, the 50 meters running speed test was 55% in the very poor category, the shuttle run agility test was 40% in the very good category, and the vertical jump leg muscle power test was 35% in the moderate category. This research provides a real picture of the physical condition of the players and serves as a reference for Persisac Club coaches in developing training programs that are directed at developing speed, endurance, and long-term planning.

Keywords: Physical conditioning, Soccer player, Persiac U-15

ABSTRAK

Tujuan penelitian ingin mengetahui kondisi fisik pemain SSB kelompok usia-15 persiac dalam progres latihan menuju prestasi ditahun 2025, Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah 20 pemain kelompok usia 15 tahun. Lokasi penelitian di lapangan sambiroto kecamatan Tembalang Kota semarang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, angket, dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel yaitu metode *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket TKJI dalam tes pengukuran kondisi fisik. Pengujian instrumen yaitu uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data kuisisioner dengan penghitungan dibantu media *microsoft excel*. Hasil penelitian kondisi fisik pemain SSB Persica kelompok usia 15 tahun membuktikan presentase Vo2max memiliki prosentase 30% kategori sedang, tes kecepatan lari 50 meter 55% kategori kurang sekali, tes kelincahan *shuttle run* 40% kategori baik sekali, dan tes *power* otot tungkai *vertical jump* 35% kategori sedang. Penelitian ini memberikan gambaran nyata tentang kondisi fisik pemain serta sebagai acuan bagi pelatih Klub Persisac dalam menyusun program latihan yang terarah pada pengembangan kecepatan, daya tahan, dan perencanaan jangka panjang.

Kata Kunci: Kondisi fisik, Pemain sepakbol, Persiac U-15

Cara sitasi:

Fardimansyah, A. dan Haryono S. (2025) Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Kelompok Usia 15 Dalam Progress Latihan Upaya Menunjang Prestasi Tahun 2025. *Jurnal Keolahraagan*, 11 (2), 120.-.126

Sejarah Artikel:

Dikirim Juli 2025, Direvisi Juli 2025, Diterima Agustus 2025.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu gejala sosial yang banyak digemari banyak orang dari umur 3 tahun sampai dengan tak terhingga. Olahraga memiliki manfaat, baik untuk kesehatan fisik maupun mental (Haryadi, Pratidina, and Seran 2017). Melalui aktivitas fisik, seseorang berharap dapat merasakan dampak positifnya terhadap kebugaran tubuh. Selain itu, rutin berolahraga juga membantu meningkatkan kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara lebih efektif dan efisien, serta mengurangi risiko terkena penyakit. Khususnya dalam olahraga sepak bola, manfaat yang diperoleh meliputi peningkatan pertumbuhan fisik serta kebugaran, baik dari segi fisik maupun sosial (Wahyudi 2018).

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang diminati segala umur. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer dan banyak dimainkan di Indonesia. Menurut Sucipto dkk. dalam Musrifin & Bausad (2020), sepak bola adalah aktivitas fisik yang dilakukan berkelompok, setiap tim terdiri dari sebelas pemain, satu orang bertugas menjaga gawang atau dikenal sebagai kiper. Dalam permainan ini, penekanan utama terletak pada keterampilan individu serta kerja sama antar anggota tim (Musrifin and Bausad 2020).

Kondisi fisik yang optimal sangat penting bagi seorang atlet, sehingga pelatih perlu merancang berbagai program latihan guna meningkatkan performa atlet secara maksimal (Ramdhani 2019). Dalam olahraga sepak bola, kondisi fisik menjadi faktor utama yang dijadikan acuan untuk menilai perkembangan kemampuan atlet. Oleh karena itu, penting untuk menggambarkan bagaimana tubuh dimaksimalkan dan mengamati dampak yang dihasilkan sesuai harapan. Untuk menilai kondisi fisik pemain, dilakukan pengukuran terhadap enam komponen utama, yaitu daya tahan, kelincahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan daya ledak (*power*). Daya tahan sendiri mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola fungsi jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah secara efektif dan efisien.

Dengan berkembangnya segala dunia makanan yang membuat generasi saat ini menjadi cerdas dan lebih berkualitas banyak sekali pebisnis makanan membuat makanan yang memiliki ide untuk memproduksi makanan kaya akan vitamin. Dilain hal juga ada beberapa masyarakat yang mengonsumsi makanan yang enak tetapi kurang berkualitas dalam sistem perkembangan tubuh. Akhir tahun 2023 masyarakat digemparkan dengan berbagai makanan dan minuman yang mengandung beberapa manfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam melaksanakan aktivitas. Dan hamper beberapa mengonsumsi untuk daya tahan tubuh. Maka atlet dikhawatirkan juga menyalahgunakan hal tersebut dengan mengonsumsi terlalu berlebihan dan berdampak pada kegiatan fisik performa dalam menghadapi beberapa kejuaraan. Maka dari itu peneliti mengharuskan untuk melakukan penelitian mengenai Kondisi Fisiki SSB Persiac kelompok Usia 15 Tahun dalam progress meneju prestasi Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif, Dimana penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang berhubungan dengan olah data angka yang mana hasil akan diolah dengan tetapan hasil valid angka (Mouwn Erland, 2020). Dalam pengumpulan data yang digunakan menggunakan sistem pengumpulan data berupa data tes dan mengukur. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kondisi fisik yang ada pada atlet U-15 pada Persiac maraknya berbagai ancaman kondisi makanan yang dikonsumsi beranekaragam dalam mengonsumsinya.

Instrument Penelitian yang digunakan menggunakan observasi kemudian pengujian tes ukur dan yang terakhir olah data kemudian hasil akan disimpulkan melalui beberapa argumentasi yang sudah didapat oleh narasumber. Penelitian ini adalah studi populasi yaitu seluruh pemain sepak bola Persiac kelompok umur 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Instrument yang digunakan sebagai berikut: 1. V02 Max. Cara mengukur di V02 Max ini menggunakan Bleepst yaitu untuk mengukur kondisi jantung, paru dan pembuluh darah atau

dengan kata lain Cardiovascular (Agus Ahmad Wahyudi, Olivia Andiana, 2018). 2. Kecepatan (Tes Lari). Tes ini dilakukan dengan berselang waktu dan perselang menit disusun oleh pelari seanjutnya. Pencatat waktu akan dihitung persepuluh detik. 3. Kelincahan (*shuttle run*). Peserta hanya diberikan satu kali kesempatan untuk mengikuti tes, dengan waktu pelaksanaan dihitung sejak mulai hingga selesai. Pencatatan waktu dilakukan dengan ketelitian hingga sepersepuluh detik (0,1 detik) atau bahkan hingga perseratus detik (0,01 detik). 4. Power (*vertical jump*). Tes ini dilakukan dengan cara melompat bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi seseorang dapat melompat dari posisi diam, yang mencerminkan kekuatan dan daya ledak otot kaki. Peserta berdiri di dekat dinding/skala pengukur, lalu melompat setinggi mungkin sambil menyentuhkan tangan ke dinding (biasanya dengan kapur di tangan untuk menandai). Alat: Dinding/skala pengukur tinggi lompatan atau alat seperti *Vertec* atau *jump mat*. Selisih antara tinggi saat berdiri menjangkau dan tinggi saat melompat, biasanya dalam sentimeter.

Tabel 1
Norma Tes Komponen Kondisi Fisik Sepakbola Putra

No	Komponen	Teknik Pengukuran	Norma				
			Kurang sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
1	Kekuatan otot perut	Sit-up	20-29	30-45	50-69	70-89	>90
2	Kecepatan	Lari 50 meter	9-8	7,9-6,9	6,8-5,8	5,7-4,7	>4,6
3	Kelincahan	Shuttle run	17,7-17,2	17,1-16,7	16,6-16,1	16-15,6	<15,5
4	Fleksibel	Sit and reach	1-5	6-11	12-17	18-23	>24
5	Power otot tungkai	Vertical jump	38-45	46-52	53-61	62-69	>70
6	Daya tahan jantung	Lari 15 menit (VO ₂ max)	<49	50-52	53-55	56-58	>59

Sumber: Albertus Fenanlampir, 2014

Tabel 2
Modifikasi Rentang Nilai dan Norma

No	Rentang Nilai	Norma
1	11-14	Baik Sekali (BS)
2	15-18	Baik (B)
3	19-22	Sedang (S)
4	23-26	Kurang (K)
5	27-30	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Albertus Fenanlampir, 2014

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, yang bertujuan untuk mengumpulkan, menyajikan, dan menentukan nilai data. Setelah data mengenai kondisi fisik pemain Persiac dengan kategori Usia 15 Tahun diperoleh, data tersebut akan diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu: sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Dari klasifikasi tersebut, akan dihitung persentase pada masing-masing kategori. Untuk menghitung persentase tiap kelompok data, digunakan rumus persentase sebagaimana dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (2013), yaitu:

$$P = (F / N) \times 100$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = jumlah frekuensi pada kategori tertentu

N = total jumlah responden

HASIL

Hasil penelitian tersebut disajikan sesuai dengan kondisi fisik yang telah dilakukan beberapa tes oleh 20 pemain u 15 persiac.

1. Tes V02 Max

Tabel 3
Hasil Prosentase Vo2Max

Kategori	Jumlah	Prosentase
Kurang Sekali	4	20%
Kurang	3	15%
Sedang	6	30%
Baik	5	25%
Baik Sekali	2	10%
Total	20	100%

Terdapat table diatas hasil prosentase pemain u 15 kategori Kurang sekali 20%, kurang ada 15%, kategori sedan gada 30%, kategori Baik ada 25% dan Baik Sekali di 10% dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik V02 Max Pemaian Persiac U 15 memiliki proentase tertinggi 30% kategori sedang.

2. Tes Kecepatan Lari 50 Meter

Tabel 4
Hasil Tes Kecepatan Lari 50 Meter

Kategori	Jumlah	Prosentase
Kurang Sekali	11	55%
Kurang	2	10%
Sedang	1	5%
Baik	2	10%
Baik Sekali	4	20%
Total	20	100%

Terdapat table diatas hasil prosentase dapat disimpulkan bahwa kategori tertinggi di lari 50 meters pada dikategori kurang sekali ada 55% sebanyak 11 orang pemain.

3. Tes Kelincahan *Shuttle Run*

Tabel 5
Hasil Tes Kelincahan Shuttle Run

Kategori	Jumlah	Prosentase
Kurang Sekali	6	35%
Kurang	0	0%
Sedang	1	5%
Baik	5	25%
Baik Sekali	8	40%
Total	20	100%

Terdapat tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kategori paling tinggi ada di Baik sekali memiliki 40% prosentase, itu artinya pemain u 15 di persiac ini memiliki kategori kemampuan yang baik sekali dalam tes kelincahan *shuttle run*.

4. Power Otot Tungkai Jump Vertical

Gambar 4.
Hasil Tes Vertical Jump

Kategori	Jumlah	Prosentase
Kurang Sekali	2	10%
Kurang	3	15%
Sedang	7	35%
Baik	6	30%
Baik Sekali	2	10%
Total	20	100%

Terdapat table diatas hasil tes *vertical jump* dapat disimpulkan bahwa pemain U-15 persiac memiliki kategori sedang sebesar 35% dalam melakukan tes *vertical jump* dengan total ada 7 orang pemain yang memiliki lompatan dengan kategori tersebut.

PEMBAHASAN

Hasil pengukuran terhadap empat unsur kondisi fisik yang telah dilakukan akan menjadi acuan untuk mengevaluasi kinerja manajemen Sekolah Sepak Bola (SSB) Persiac Academy pada kelompok usia 15 tahun. Evaluasi ini mencakup apakah perlu adanya perubahan dalam program latihan yang telah dijalankan, kualitas pelatih, kelengkapan sarana dan prasarana, serta sejauh mana manajemen serius dalam mewujudkan visi dan misi klub.

Hasil pengukuran V02 Max memiliki prosentase dengan kategori Sedang Dimana hal ini juga harus menjadi acuan para tim management ssb tersebut untuk meningkatkan kualitas dalam kondisi fisik. Karena dalam permainan sepak bola ini memiliki 2 x 45 menit yang Dimana harus memiliki kemampuan maksimal dalam kondisi kemampuan paru – paru seorang pemain. Kemampuan kecepatan ini memiliki prosentase dengan kategori Kurang Sekali. Hal ini juga harus menjadi waspada dari para tim pelatih management Dimana dalam meningkatkan aktivitas permainan untuk menunjukkan performa dalam merebut bola juga diperlukan kecepatan dalam koordinasi tubuh. Kemampuan kelincahan memiliki prosentase Baik Sekali itu artinya para emain u 15 ini memiliki agility atau kelincahan yang baik dalam menangani dan menerima bola dari lawan maupun kawan. Kemampuan *power* melalu tes vertical jump ini memiliki kategori sedang itu artinya masih terus ahrus dibenahi dalam melakukan Latihan tersebut. Dikarenakan dalam melaksanakan performa terbaik menendang bola sesuai dengan sasaran juga diperlukan kekuatan yang maksimal dan terarah dengan pass sesuai dengan arahan dan isnting dalam bermain.

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (2001:4), dengan kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh, diantaranya, 1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 2. Akan ada peningkatan kekuatan , kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya. 3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu Latihan. 4. Akan ada pemulihan organ – organ tubuh dalam pemulihan. 5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila diperlukan. 6. Apabila kelima hal tersebut tida terwujud ketika tubuh diberi sebuah Latihan maka akan diketahui diwaktu responnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menentukan seberapa besar kondisi fisik dari pemain U-15 Persiac dalam meningkatkan performa dan progress menuju kejuaraan. Dengan melakukan beberapa tes kondisi fisik tersebut guna mencapai tujuan dari judul penelitian tersebut. Dengan Hasil dapat diambil bahwa kondisi fisik pemain kelimook usia 15 ssb persiac ini masih sedang itu artinya

pelatih dan tim management harus lebih selektif dalam menghadapi peningkatan selanjutnya menuju pertandingan yang akan diikuti.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kondisi fisik pemain, disarankan kepada peneliti selanjutnya atau peneliti lain yang tertarik pada topik serupa untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti aspek psikologis, teknik dasar, atau strategi permainan guna mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap performa atlet. Penelitian selanjutnya juga sebaiknya melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan berasal dari berbagai klub atau sekolah sepak bola agar hasilnya lebih representatif dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, penggunaan instrumen pengukuran yang lebih bervariasi dan spesifik, seperti tes daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan kelincahan, sangat disarankan untuk memperoleh data yang lebih akurat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada jajaran staf kepelatihan Club Persisac Semarang yang telah menerima penulis dalam mengambil dan menganalisis data pada kelompok U-15, Terima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, G.P. 2017. Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Pb. Pahlawan Sumenep. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3 (2): 73-74.
- Agus Ahmad Wahyudi, Olivia Andiana, R. G. K. (2018). Menggunakan Tes Balke Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2018. *Jurnal Sport Science*, 4681(1), 60–66.
- Fajar, I. Setyo, B. 2017. Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2): 92.
- FIFA. (2004). Training Content : Physical Preparation and physical development and training. Federation of International de Football Association
- Haryadi, W. M., Pratidina, G., & Seran, M. Y. (2017). Studi Manajemen Pembinaan Olahraga Sepak Bola Di Klub Persatuan Sepak Bola Kota Bogor Oleh Kantor Pemuda Dan Olahraga Kota Bogor. *Jurnal Governansi*, 2(1), 45–50. <https://doi.org/10.30997/jgs.v2i1.208>
- Kemenegpora. (2005). Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan.. Kemenegpora:Jakarta
- Kemenegpora, 2015. Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah khusus olahragawan.
- Mouwn Erland. (2020). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin* (Issue March).
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Parekh, N. 2017. Comparison of VO2 Max on Balke Treadmiil Test in Light Smokers & Non Smokers. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7 (9): 185.
- Priadana, Sidik, and Denok Sunarsi. 2021. *Metode-Penelitian-Kuantitatif*. Vol. 1. edited by Della. Pascal Books.
- Ryan, D. & Caitlyn, C. 2017. Validation of the 15 Minute Balke Field Test for Competitive, Adult 5K Runners: From Treadmill VO2max Testing to Enhancing Performance .

- American Journal of Sports Science and Medicine, 5 (3): 44.
- Sator, Djam'an. dkk. 2017. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metodologi Pendidikan. Edisi Ke 2. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan. (A. Nuryanto (ed.); edisi ke 3). ALFABETA.