

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA USIA 16 TAHUN SSB SISWA  
TAMA KOTA KEDIRI****SURVEY OF THE PHYSICAL CONDITION OF 16-YEAR-OLD FOOTBALL  
ATHLETES SSB STUDENTS TAMA KOTA KEDIRI****Yusuf Baktiar\***<sup>1</sup>Universita Nusantara PGRI Kediri

yusufbakhtiarrr13@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi pentingnya kondisi fisik atlet karena fisik merupakan dasar kelancaran pembinaan dalam usaha peningkatan prestasi atlet. Komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak (*power*), kecepatan, dan kelincahan. Permasalahan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepak bola usia 16 tahun SSB Siswa Tama Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Siswa Tama Kota Kediri Usia 16 tahun sebanyak 30 pemain dengan menggunakan teknik total sampling maka sampel dalam penelitian ini sama dengan populasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan mencari rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum serta mencari persentase.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar kekuatan otot tungkai atlet sepak bola usia 16 tahun SSB Siswa Tama Kediri sebesar 57% masuk kategori sedang, sebagian besar daya tahan tubuh atlet yaitu sebesar 67% masuk kategori kurang, sebagian besar daya ledak atlet yaitu sebesar 34% masuk kategori kurang sekali, sebagian besar kecepatan atlet yaitu sebesar 47% masuk kategori sedang, dan sebagian besar kelincahan atlet yaitu sebesar 43% masuk kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik SSB Siswa Tama Kediri masih kurang. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, dapat digunakan sebagai acuan SBB dan pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atlet sepakbola sebagai dasar untuk meraih prestasi.

**Kata kunci:** Kondisi fisik, Kecepatan, Daya tahan, Daya ledak, Kecepatan, Kelincahan

**ABSTRACT**

*This research is motivated by the importance of the athlete's physical condition because the physical is the basis for smooth coaching in an effort to improve athlete achievement. The components of physical condition in question are strength, endurance, explosive power (power), speed, and agility. Therefore, researchers are interested in knowing the level of physical condition of 16-year-old soccer athletes at SSB Tama Students, Kediri City. This study uses a descriptive quantitative approach with a survey method. The population in this study were all SSB students Tama Kota Kediri aged 16 years as many as 30 players using a total sampling technique so the sample in this study was the same as the population. The data analysis technique used is descriptive analysis by looking for the average, standard deviation, minimum and maximum values and looking for percentages.*

*This study shows that most of the leg muscle strength of soccer athletes aged 16 years SSB Tama Kediri students by 57% is in the moderate category, most of the athlete's endurance, which is 67%, is in the less category, most of the athlete's explosive power is 34% is in very poor category, most of the athlete's speed, which is 47%, is in the medium category, and most of the athlete's agility, which is 43%, is in the less category. These results indicate that the physical condition of Tama Kediri's SSB students is still lacking. Based on the conclusions of the results of this study, it can be used as a reference for SBB and*

*coaches to improve the physical condition of soccer athletes as a basis for achieving achievements.*

**Keywords:** *physical condition, speed, endurance, explosive power, speed, agility*

## PENDAHULUAN

Cabang olahraga sepakbola sangat populer dan sangat digemari oleh kalangan masyarakat luas khususnya di Indonesia. Hal ini terlihat dari antusias masyarakat yang mau mengeluarkan uang hanya untuk membeli tiket untuk menonton sepakbola. Pada pertandingan sepakbola mampu menyuguhkan pertandingan yang menegangkan, hal tersebut tidak terlepas dari kemampuan pemain untuk dapat bermain maksimal diatas lapangan sehingga dapat menyajikan pertandingan yang menarik. Seorang pemain sepakbola yang bermutu jelas membutuhkan beberapa kemampuan.

Menurut Muhajir (2007:22), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki, tangan, dan lengan.

Semakin maraknya sekolah-sekolah klub sepakbola yang ada di tanah air ini membuka peluang untuk mencetak atlet-atlet berprestasi bangsa Indonesia mendatang. SSB merupakan sebuah wahana ataupun tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan yang bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang cinta akan olahraga sepakbola serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya kesehatan jasmani dan rohaninya.

Salah satu SSB di Kota Kediri adalah SSB Siswa Tama. Berdasarkan hasil observasi awal di SSB Siswa Tama merupakan SSB yang cukup ternama di Kota Kediri, selain banyak memiliki anak didik mulai dari tingkatan junior sampai senior, SSB ini memiliki fasilitas tempat latihan yang memadai dan memiliki banyak prestasi. Manajemen SSB Siswa Tama sudah cukup tertata dengan baik, dimana banyak melibatkan orang yang ahli dibidangnya dalam mencapai tujuan. Seperti halnya dalam perekrutan pelatih di SSB Siswa Tama, mereka hanya menerima pelatih yang memiliki lisensi yang baik. Hal ini dikarenakan seorang pelatih dengan lisensi yang baik diharapkan mampu menciptakan metode pembibitan pemain yang baik.

Jadwal latihan SSB Siswa Tama dilaksanakan seminggu tiga kali yaitu hari Senin, Rabu dan Jum'at. Semua program latihan yang diterapkan di SSB Siswa Tama sangatlah ketat dan terprogram, baik itu latihan fisik, latihan keterampilan maupun latihan mental. Namun dalam pelaksanaannya terkadang kurang seimbang dalam pemberian materi antara latihan fisik, latihan keterampilan maupun latihan mental. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan beberapa atlet, terungkap bahwa pelatih lebih memperhatikan dan menekankan latihan keterampilan teknik bermain.

Dimana pembagian materi latihan keterampilan teknik bermain dilakukan selama 90 menit, sedangkan latihan kondisi fisik dilakukan selama 30 menit. Hal tersebut dibenarkan oleh pelatih, dari hasil wawancara dengan pelatih penguasaan keterampilan teknik bermain penting untuk pencapaian prestasi, sehingga materi latihan keterampilan lebih teknik bermain ditekankan. Sedangkan latihan kondisi fisik pelatih hanya memberikan sebagai dasar, untuk meningkatkannya mereka dapat melatihnya sendiri di rumah. Padahal kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang atlet dalam mengembangkan prestasi. Walaupun prestasi yang diraih tidak lepas dari kerjasama tim dan kemampuan pemain yang baik.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang (Lloyd et al., 2014). Menurut Weda (2021:186) menyatakan bahwa kondisi fisik memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola. Pentingnya komponen kondisi fisik pada permainan sepakbola membuat para pelatih untuk terus mengembangkan model latihan agar tetap selalu pada performa yang diinginkan agar mencapai tujuan yang maksimal yaitu sebuah prestasi maksimal. Menurut Wafiudin, Weda dan Lusianti (2019:153) Sepakbola merupakan cabang olahraga beregu, oleh karena itu menuntut kondisi fisik yang prima di setiap latihan atau pertandingan pada setiap pemain sebagai penunjang ketrampilan teknik, taktik dan mental. Hal ini sejalan dengan pendapat Sajoto (1995:48) mengatakan bahwa persiapan fisik merupakan suatu yang sangat penting untuk direncanakan dan dikerjakan mendahului aspek lainnya, karena fisik merupakan dasar kelancaran pembinaan.

Komponen kondisi fisik yang disesuaikan dengan karakter permainan sepakbola akan berdampak positif bagi perkembangan atlet Oleh sebab itu kondisi

fisik merupakan satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi (M. Akbar Husein Allsabab, 2021). Menurut (AllSabab, Muhammad Akbar Husein., Weda., Setiawan, Irwan., Nimah, 2020) Kondisi fisik dapat dilihat dari kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet, seperti kesegaran jasmani. Menurut Dawud dan Hariyanto (2020) komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak (*power*), kecepatan, dan kelincahan. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian yang dengan judul "Survei Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun SSB Siswa Tama Kota Kediri".

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan kuantitatif deskriptif karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai tingkat kondisi fisik atlet sepak bola usia 16 tahun SSB Siswa Tama Kota Kediri. Menurut Sugiyono (2017:12) pendekatan kuantitatif deskriptif yaitu pendekatan penelitian yang menggunakan data berupa angka-angka atau data yang dapat dihitung serta dapat dianalisis secara sistematis dengan menggunakan statistik deskriptif.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampling. Menurut Ridwan (2013:21) total sampling adalah teknik pengambilan sampel apabila seluruh populasi yang digunakan sebagai sampel dan dikenal juga dengan istilah sensus. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Siswa Tama Kota Kediri Usia 16 tahun sebanyak 30 pemain. Dalam penelitian ini peneliti mengambil tempat di SSB Siswa Tama Kota Kediri.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey* dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen didalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari tes pengukuran kekuatan, daya tahan, daya ledak (*power*), kecepatan, dan kelincahan. Menurut Utomo dalam Alfaridhi dan Nurrochmah (2021) teknik pengukuran kondisi fisik yang disesuaikan dengan cabang sepakbola yaitu meliputi: (1) tes kekuatan otot

tungkai (2) Tes Lari Jarak 1000 Meter, (3) tes loncat tegak (*vertical jump*), (4) tes lari 30 meter, (5) tes *shuttle run*.

Analisa data yang digunakan adalah analisa deskriptif dengan mencari rata-rata, standar deviasi, jumlah, nilai minimum dan nilai maksimum dengan menggunakan rumus Arikunto (2011: 298).

## HASIL

Dari analisis data yang dilaksanakan di dalam penelitian ini, didapatkan hasil data penelitian antara lain :

### 1. Kekuatan

**Tabel 1.** Tingkat Kekuatan Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun SSB Siswa Tama Kediri

Prestasi (Kg)	Kategori	Kekuatan Atlet	
		Frekuensi	Persentase
≥ 259,5	Baik Sekali	0	0%
187,5 – 159	Baik	1	3,3%
127,5 – 187	Sedang	17	56,7%
84,5 – 127	Kurang	12	40%
≤ 84,5	Kurang Sekali	0	0%

### 2. Daya Tahan

**Tabel 2.** Tingkat Daya Tahan Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun SSB Siswa Tama Kediri

Prestasi	Kategori	Daya Tahan Atlet	
		Frekuensi	Persentase
s.d – 3'04"	Baik Sekali	0	0%
3'05" – 3'53"	Baik	0	0%
3'54" – 4'46"	Sedang	8	26,7%
4'47" – 6'04"	Kurang	20	66,7%
6'05"- dst	Kurang Sekali	2	6,7%

### 3. Daya Ledak (*Power*)

**Tabel 3.** Tingkat Daya Ledak Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun SSB Siswa Tama Kediri

Prestasi ( <i>waat</i> )	Kategori	Daya Ledak Atlet	
		Frekuensi	Persentase
> 1.163	Sangat Baik	0	0%
1.092 – 1.163	Baik	0	0%
1.021 – 1.091	Di atas Rata-rata	4	13,3%
880 – 1.020	Sedang	4	13,3%
809 – 879	Di bawah Rata-rata	7	23,3%
739 – 808	Kurang	5	16,7%
< 739	Kurang Sekali	10	33,3%

#### 4. Kecepatan

**Tabel 4** Tingkat Kecepatan Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun SSB Siswa Tama Kediri

Prestasi (detik)	Kategori	Kecepatan Atlet	
		Frekuensi	Persentase
3.58-3.91	Baik sekali	0	0%
3.92-4.34	Baik	3	10%
4.35-4.732	Sedang	14	46,7%
4.73-5.11	Kurang	6	20%
5.12-5.50	Kurang sekali	7	23,3%

#### 5. Kelincahan

**Tabel 5.** Tingkat Kelincahan Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun SSB Siswa Tama Kediri

Prestasi (detik)	Kategori	Kelincahan Atlet	
		Frekuensi	Persentase
$\geq 12.10$	Baik Sekali	0	0%
12.11 – 13.52	Baik	7	23,3%
13.53 – 14.96	Sedang	10	33,3%
14.97 – 16.39	Kurang	13	43,3%
$\leq 16.40$	Kurang Sekali	0	0%

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan, daya tahan, daya ledak (*power*), kecepatan, dan kelincahan adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan kekuatan persentase tertinggi mengenai kekuatan atlet sepak bola usia 16 tahun SSB Siswa Tama Kediri sebesar 57% masuk kategori sedang, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan atlet sebagian besar mempunyai kekuatan otot tungkai yang sedang.
2. Berdasarkan Daya Tahan persentase tertinggi mengenai daya tahan atlet sepak bola usia 16 tahun SSB Siswa Tama Kediri sebesar 67% masuk kategori kurang, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan atlet sebagian besar mempunyai daya tahan tubuh yang kurang.
3. Berdasarkan Daya Ledak (*Power*) diketahui persentase tertinggi mengenai daya ledak atlet sepak bola usia 16 tahun SSB Siswa Tama Kediri sebesar 34% masuk kategori kurang sekali, dari hasil tersebut dapat disimpulkan

bahwa secara keseluruhan atlet sebagian besar mempunyai daya ledak tubuh yang kurang sekali.

4. Berdasarkan persentase tertinggi mengenai kecepatan atlet sepak bola usia 16 tahun SSB Siswa Tama Kediri sebesar 47% masuk kategori sedang, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan atlet sebagian besar mempunyai kecepatan yang sedang.
5. Berdasarkan persentase tertinggi mengenai kelincuhan atlet sepak bola usia 16 tahun SSB Siswa Tama Kediri sebesar 43% masuk kategori kurang, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan atlet sebagian besar mempunyai kelincuhan tubuh yang kurang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik atlet sepak bola usia 16 tahun SSB Siswa Tama Kediri yang meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak (*power*), kecepatan, dan kelincuhan dari hasil penelitian menunjukkan Sebagian besar kekuatan otot tungkai atlet sepak bola usia 16 tahun SSB Siswa Tama Kediri sebesar 57% masuk kategori sedang, sebagian besar daya tahan tubuh atlet yaitu sebesar 67% masuk kategori kurang, sebagian besar daya ledak atlet yaitu sebesar 34% masuk kategori kurang sekali, sebagian besar kecepatan atlet yaitu sebesar 47% masuk kategori sedang, dan sebagian besar kelincuhan atlet yaitu sebesar 43% masuk kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik SSB Siswa Tama Kediri masih kurang.

## REFERENSI

- AllSabah, Muhammad Akbar Husein., Weda., Setiawan, Irwan., Nimah, A. S. (2020). Erratum: Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2). <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.928>
- M. Akbar Husein Allsabah. (2021). SURVEI KAPASITAS DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX) PADA PEMAIN SEPAKBOLA PERSIK USIA 20 TAHUN. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1260>
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

- Weda. 2021. Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 7(1) hal; 186-192
- Wafiudin, Naufal. Weda dan Lusianti, Septyaning. 2019. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Jauhnya Tendangan Pada Atlet Di SSB Wonorejo Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.7(4). hal 152-157
- Ahmad Nasution. 2018. Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Siswa SMKT Somba Opu Kabupaten Gowa
- Muhammad Alfin Nur Fatah. 2014. Survei Tentang Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pada SSB Se-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. 3 (11). 1412-1419
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: C,V, Tambak Kusumah.