



HJSE

Holistic Journal of Sport Education

E-ISSN: 2809-9974

<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>

DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44080



ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA U-15 DI (ASSKAR) ASOSIASI SEKOLAH SEPAKBOLA KARAWANG

Latif Dwi Kurniawan*¹, Muhammad Arief Setiawan¹, Qorry Armen Gemael¹

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Kata Kunci:

Sepakbola, Kondisi Fisik, Sekolah Sepakbola

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet sepakbola U-15 pada Bina Rosada Soccer Academy, SSB Kancil Mas Karawang, dan SSB Bina Patra. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Sampel penelitian diambil dengan teknik cluster sampling, sedangkan data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran komponen kondisi fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Bina Rosada Soccer Academy atlet berada pada kategori baik sekali 0%, baik 33%, sedang 40%, kurang 27%, dan kurang sekali 0%; pada SSB Kancil Mas Karawang kategori baik sekali 10%, baik 24%, sedang 19%, kurang 38%, dan kurang sekali 5%; sedangkan pada SSB Bina Patra kategori baik sekali 0%, baik 19%, sedang 38%, kurang 19%, dan kurang sekali 24%. Secara umum, kondisi fisik atlet masih berada pada kategori sedang hingga kurang dan belum optimal, sehingga diperlukan program latihan yang lebih terencana dan berkelanjutan.

Keywords:

Soccer, Physical Condition, Soccer School

Abstract

This study aimed to determine the physical condition profile of U-15 soccer athletes at Bina Rosada Soccer Academy, SSB Kancil Mas Karawang, and SSB Bina Patra. This research used a quantitative descriptive method with a survey design. The sample was selected using cluster sampling, and the data were collected through tests and measurements of physical condition components. The results showed that at Bina Rosada Soccer Academy, athletes were classified as very good 0%, good 33%, moderate 40%, poor 27%, and very poor 0%; at SSB Kancil Mas Karawang, very good 10%, good 24%, moderate 19%, poor 38%, and very poor 5%; and at SSB Bina Patra, very good 0%, good 19%, moderate 38%, poor 19%, and very poor 24%. Overall, the physical condition of the athletes was still in the moderate to poor category and had not yet reached an optimal level. Therefore, a more structured and sustainable training program is needed.

Diterima: 23 Juni 2026

Disetujui: 24 Juni 2026

Dipublikasikan: 27 Juni 2026

Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

Korespondensi:

Latif Dwi Kurniawan

Email: 2210631240031@student.unsika.ac.id



PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga beregu di mana setiap regu tersebut terdiri dari 11 pemain yang bermain sesuai dengan teknik dan taktik sesuai posisi permainan, dalam satu regu tersebut terdiri dari kiper, bek, gelandang dan penyerang. (Irkhami & Surabaya, 2024). Sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan dinamis di mana menuntut pemain melakukan gerakan dengan cepat seperti melangkah, berlari, melompat, dribble, passing hingga shooting yang mana juga memerlukan pematapan kondisi lokomotor dalam memperoleh ketahanan otot. Bahkan memerlukan pematapan pernafasan dan kondisi jantung hingga relaksi dinamis (Wiyono & Faruk, 2022)

Sepakbola merupakan permainan dengan gerakan dinamis dan pengkondisian fisik yang sangat baik yaitu mencakup kecepatan, daya tahan, power, fleksibilitas, ketepatan, dan koordinasi (Arridh1 et al., 2021). Pemain sepakbola dituntut memiliki kebugaran jasmani yang baik dikarenakan Sepakbola merupakan olahraga yang dinamis dan dalam permainan Sepakbola aktivitas terbanyak adalah berlari secara terus menerus untuk mengejar, menggiring bola, merebut bola dari lawan, menendang bola, melompat.

Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk cabang sepakbola (Sannicandro et al., 2024). Meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Kondisi fisik dan komponen komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat di pisahkan (Wijaya, Palmizal, 2025). Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan. Kondisi fisik harus ditingkatkan agar dalam permainan Sepakbola performa pemain meningkat karena kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi pondasi dalam bermain sepakbola.

Dalam konteks sepakbola modern yang semakin kompetitif, tuntutan fisik terhadap atlet terus meningkat. Intensitas pertandingan yang tinggi mengharuskan pemain untuk mempertahankan performa puncak sepanjang durasi pertandingan, bahkan hingga perpanjangan waktu. Asosiasi Sekolah Sepakbola Karawang (ASSKAR) merupakan organisasi yang menghimpun berbagai Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Karawang, Jawa Barat, sebagai wadah koordinasi antar-SSB untuk meningkatkan kualitas pembinaan sepakbola usia dini. Dalam penelitian ini, tiga SSB yang menjadi subjek penelitian yaitu SSB Bina Rosada Soccer Academy, SSB Kancil Mas Karawang, dan SSB Bina Patra merupakan anggota aktif ASSKAR yang terdaftar secara resmi dan menjalankan program pembinaan di bawah koordinasi organisasi tersebut.

Salah satu permasalahan yang ditemukan pada pemain sepak bola U-15 yang tergabung dalam ASSKAR Karawang adalah belum optimalnya kondisi fisik pemain.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih, perubahan frekuensi latihan dari lima kali menjadi tiga kali dalam satu minggu menyebabkan berkurangnya stimulus latihan yang diterima pemain. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan komponen kondisi fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, dan fleksibilitas. Hal ini menunjukkan bahwasannya perlu adanya analisis kondisi fisik pemain agar pelatih bisa menyesuaikan program latihan yang akan dibuat.

Kondisi fisik menjadi dasar utama bagi atlet dalam melakukan berbagai gerakan teknik dan taktik olahraga, karena kemampuan fisik yang baik akan memungkinkan atlet mempertahankan performa optimal selama latihan maupun pertandingan (Mochamad Sajoto, 1998). Kondisi fisik adalah kumpulan kemampuan fisiologis dan motorik yang menentukan seberapa baik seorang atlet dapat melaksanakan aktivitas olahraga misalnya seperti pertandingan 2×45 menit dalam Sepakbola. Kondisi fisik mencakup kapasitas sistem kardiovaskular, kekuatan otot, daya ledak, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas semua komponen yang bisa diukur dan dilatih secara sistematis (Bompa, 2009). Analisis kondisi fisik atlet sepakbola perlu dilakukan untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan fisik mereka, sehingga dapat merancang program latihan yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran untuk memperoleh gambaran kondisi fisik pemain sepak bola U-15 yang tergabung dalam ASSKAR Karawang. Metode ini digunakan untuk mendeskripsikan tingkat kondisi fisik pemain secara objektif berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian.

Populasi pada penelitian ini merupakan seluruh tim yang ada di asosiasi sekolah sepakbola kabupaten karawang yang berjumlah 21 tim, Sampel penelitian merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu (Sugiyono, 2023). Penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelompok (*cluster*) yang dipilih dari populasi pemain sepak bola U-15 yang tergabung dalam ASSKAR Karawang. Club tersebut yaitu Ssb Bina Rosada Soccer Academy, Ssb Kancil Mas Karawang, dan Ssb Bina Patra. Teknik ini digunakan untuk memudahkan proses pengambilan sampel pada populasi yang terdiri dari beberapa klub.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan meliputi *Illinois Agility Run* untuk mengukur kelincahan, *Vertical Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, *Sprint 30 meter* untuk mengukur kecepatan, dan *Multistage Fitness Test* (Bleep Test) untuk mengukur daya tahan (VO2 Max). Komponen kekuatan diukur melalui tes *Push-Up* dan *Sit-Up*, serta fleksibilitas melalui tes *Sit and Reach*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata dan persentase untuk menentukan kategori kondisi fisik setiap pemain. Pemilihan instrumen tes didasarkan pada kesesuaian dengan

karakteristik pemain sepakbola usia 15 tahun serta tuntutan fisik permainan sepakbola.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi fisik pemain sepak bola U-15 ASSKAR Karawang berdasarkan data hasil tes dan pengukuran. Data dianalisis menggunakan *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistics 24*. Berikut adalah tahapan-tahapan analisis data yaitu:

1. Data yang diperoleh dari masing-masing tes kemudian dikonversikan sesuai dengan norma masing-masing item tes yang dinyatakan dalam bentuk angka.
2. Data yang diperoleh masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai atlet. Selanjutnya hasil data kasar tersebut dirubah menjadi nilai Skor – T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50$	$T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$
Data inversi meliputi ❖ Kekuatan ❖ Daya Ledak ❖ Kelentukan ❖ Daya Tahan	Data Regular meliputi ❖ Kelincahan ❖ Kecepatan

Keterangan:

T = Nilai T-Skor
 M = Nilai rata-rata data kasar
 X = Nilai data kasar
 SD = Standar Deviasi data kasar

3. Setelah data diubah ke dalam T-score, kemudian data dimaknai yaitu dengan kategori kondisi fisik dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Sedangkan rumus untuk pengkategorian berdasarkan Mean dan Standart Deviasi sebagai berikut:

Tabel 1.

Rumus Pengkategorian Kondisi Fisik

No	Rumus atau Interval	Kategori
1.	$X > (M + 1,5 SD)$	Baik Sekali
2.	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Baik
3.	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4.	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Kurang
5.	$X < (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali

Sumber : (Maryami, 2016)

4. Setelah data diperoleh, langkah selanjutnya adalah menganalisis data agar dapat menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dengan

persentase, untuk mencari besarnya persentase tiap kategori digunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

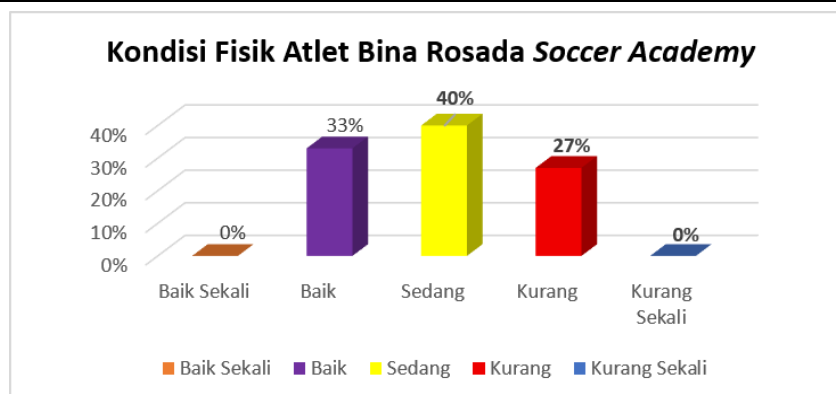
HASIL PENELITIAN

Dari analisis data tiap item tes atlet bina rosada soccer academy untuk mengetahui kondisi fisik, data dijumlahkan dan di rata-ratakan sehingga di peroleh hasil kondisi fisik atlet bina rosada soccer academy u-15. Hasil statistik penelitian kondisi fisik atlet bina rosada soccer academy yaitu sebagai berikut: mean = 50,0; median = 50,8; mode = 50,8; standar deviasi = 4,4; minimum = 40,4; maximum = 55,8. Deskripsi hasil penelitian kemampuan kondisi fisik bina rosada soccer academy secara rinci sebagai berikut.

Tabel 1.

Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet Bina Rosada *Soccer Academy*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 56,64	Baik Sekali	0	0%
2	52,21 - 56,64	Baik	5	33%
3	47,79 - 52,21	Sedang	6	40%
4	43,36- 47,79	Kurang	4	27%
5	< 43,36	Kurang Sekali	0	0%
Total			15	100%



Gambar 1

Diagram Hasil Analisis data Kondisi Fisik Atlet

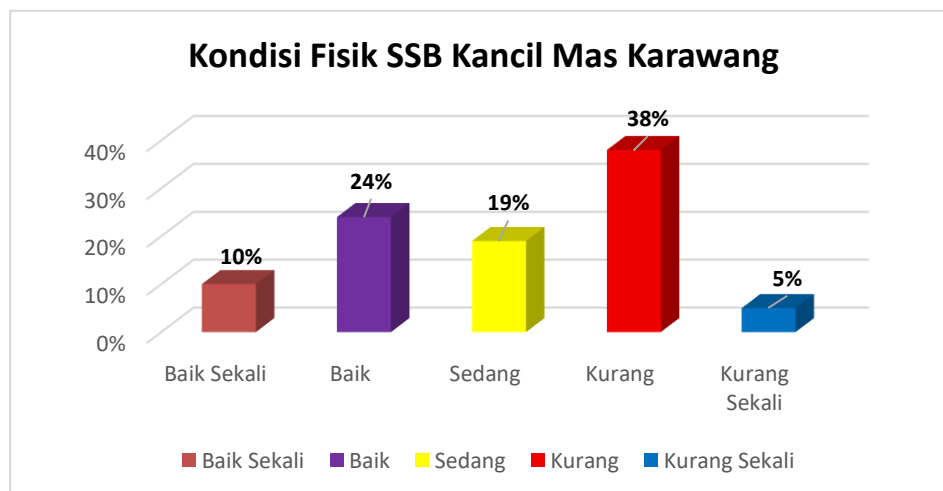
Dari analisis data tiap item tes atlet ssb kancil mas karawang untuk mengetahui kondisi fisik, data dijumlahkan dan di rata-ratakan sehingga di peroleh hasil kondisi

fisik atlet ssb kancil mas karawang u-15. Hasil statistik penelitian kondisi fisik atlet ssb kancil mas karawang yaitu sebagai berikut: mean = 46,35; median = 44,48; mode = 45,48; standar deviasi = 4,90; minimum = 38,87; maximum = 56,55. Deskripsi hasil penelitian kemampuan kondisi fisik atlet ssb kancil mas karawang secara rinci sebagai berikut:

Tabel 2.

Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet SSB Kancil Mas

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 53,30	Baik Sekali	2	10%
2	48,80 - 53,30	Baik	5	24%
3	43,90 - 48,80	Sedang	4	19%
4	39,00- 43,90	Kurang	8	38%
5	< 39,00	Kurang Sekali	1	5%
Total			21	100%



Gambar 2

Diagram Hasil Analisis Data Kondisi Fisik

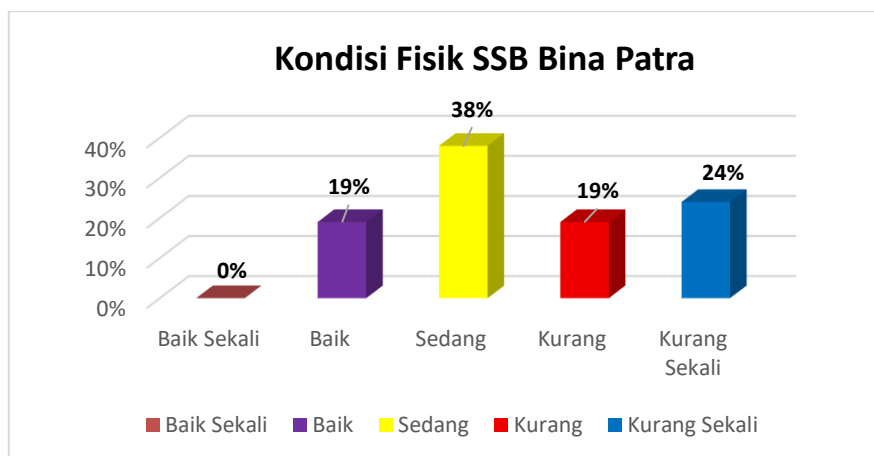
Dari analisis data tiap item tes atlet ssb bina patra karawang untuk mengetahui kondisi fisik, data dijumlahkan dan di rata-ratakan sehingga di peroleh hasil kondisi fisik atlet ssb kancil mas karawang u-15. Hasil statistik penelitian kondisi fisik atlet ssb kancil mas karawang yaitu sebagai berikut: mean = 50,00 median = 48,55; mode = 49,55; standar deviasi = 4,17; minimum = 44,14; maximum = 59,34. Deskripsi hasil penelitian kemampuan kondisi fisik atlet ssb bina patra karawang secara rinci sebagai berikut:

Tabel 3.

Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet SSB Bina Patra

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	> 43,74	Baik Sekali	0	0%
2	43,74 - 47,91	Baik	4	19%

3	47,91 - 52,09	Sedang	8	38%
4	52,09- 56,26	Kurang	4	19%
5	< 56,26	Kurang Sekali	5	24%
Total			21	100%



Gambar 1
Diagram Hasil Analisis Data Kondisi Fisik Atlet SSB Bina Patra

PEMBAHASAN

Hasil tes kondisi fisik pemain dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Dari sisi internal, tingkat motivasi yang berbeda antar atlet serta variasi bentuk tubuh turut berkontribusi terhadap capaian hasil tes, di samping adanya sebagian atlet yang lebih mengutamakan aspek teknik dibandingkan kondisi fisik (Wiyono & Faruk, 2022). Dari sisi eksternal, dukungan lingkungan sekitar dan perbedaan pola asupan nutrisi antar atlet juga berperan dalam memengaruhi kondisi fisik, mengingat tidak semua atlet mengonsumsi jenis dan kualitas makanan yang sama setiap harinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet memiliki kekuatan dan kelemahan di berbagai aspek, di mana komponen daya ledak dan kelenturan menunjukkan hasil yang baik, sedangkan daya tahan masih memerlukan peningkatan yang signifikan, sehingga diperlukan program latihan yang lebih spesifik dan terarah (Tua et al., 2025). Hal ini ditunjukkan pula dari banyaknya atlet yang berada pada kategori kurang, sementara yang mencapai kategori baik sekali masih sangat minim.

Kondisi ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kondisi fisik pemain U-15 umumnya berada pada kategori cukup hingga baik, di mana kelincahan dan koordinasi cenderung lebih baik sedangkan daya tahan dan kecepatan masih perlu ditingkatkan (Aris Gunawan, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi fisik atlet U-15 pada Bina Rosada Soccer Academy, SSB Kancil Mas Karawang, dan SSB Bina Patra umumnya berada pada rentang sedang hingga kurang sehingga belum optimal untuk mendukung performa

kompetitif. Distribusi menunjukkan Bina Rosada didominasi kategori sedang (40%), SSB Kancil Mas Karawang didominasi kategori kurang (38%) dengan 10% mencapai kategori baik sekali, dan SSB Bina Patra mayoritas sedang (38%) namun memiliki persentase signifikan pada kategori kurang sekali (24%). Perbedaan kondisi fisik antarklub dan antaratlet dipengaruhi faktor internal seperti motivasi, karakteristik fisik, tahap pertumbuhan, dan tingkat aktivitas, serta faktor eksternal seperti program latihan, dukungan lingkungan, pola istirahat, dan asupan nutrisi. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan kebutuhan peningkatan pada daya tahan, kecepatan, dan kelincahan pada kelompok usia U-15.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada manajemen dan staf Bina Rosada Soccer Academy, SSB Kancil Mas Karawang, dan SSB Bina Patra atas kerja sama dan izin yang diberikan selama proses pengumpulan data. Ucapan penghargaan juga ditujukan kepada para pelatih, orang tua, dan atlet yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk mengikuti pengukuran serta wawancara yang menjadi dasar penelitian ini. Terima kasih kepada rekan peneliti dan tim analisis yang telah membantu perancangan instrumen, pengolahan data, dan interpretasi hasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aris Gunawan, I. D. M. A. (2021). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA U-15 SSB PSDM KEBONDUREN DI KABUPATEN BLITAR Aris Gunawan *, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma , S . Pd , M . Or. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 123–129.
- Arridh1, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Bompa, T. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*.
- Irkhami, M. A. L., & Surabaya, U. N. (2024). *Analisis Kebutuhan Fisik Tim Sepakbola Putra Gresik pada Porprov VII Jawa Timur Tahun 2022 Made Pramono sebuah pekan olahraga yaitu Porprov . Porprov (pekan olahraga provinsi) merupakan suatu event yang diselenggarakan di Jember , Lumajang , Bondowoso da. 1.*
- Sannicandro, I., Agostino, S., Daga, M. A., Veglio, F., & Daga, F. A. (2024). *Developing the Physical Performance in Youth Soccer: Short-Term Effect of Dynamic – Ecological versus Traditional Training Approach for Sub-Elite U13 Players — An Ecological Exploratory Cluster Randomised Trial*.
- Sugiyono, P. D. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (Dr. Ir. Sutopo (ed.); Edisi Ke-2). Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI).
- Tua, A. M., Sulastio, A., Riau, U., & Fisik, K. (2025). *Journal sport science indonesia*. 4, 154–166.
- Wijaya, Palmizal, G. D. (2025). TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA USIA 13-15 TAHUN SSB ESA PRATAMA TAHUN 2025. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan*

Dasar, 10, 1058–1067. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i4.38015>
Wiyono, D. T., & Faruk, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik dan Indeks Massa Tubuh Atlet Sepakbola Porprov ke VII Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 75–84. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48881>