

TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA U15**SSB BINTANG UTAMA SURABAYA****Satria Cahyono Putra, Imam Syafi'i**

S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Email : satriacahyono.20140@mhs.unesa.ac.id**Dikirim: 01-07-2026; Direview: 01-07-2026; Diterima: 11-07-2026;****Diterbitkan: 13-07-2026****Abstrak**

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang menentukan performa dan prestasi pemain sepak bola karena berperan dalam menunjang kemampuan melakukan berbagai aktivitas selama pertandingan, seperti berlari, mengubah arah, melompat, mempertahankan intensitas permainan, dan melakukan sprint. Setiap komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan, memiliki kontribusi yang saling mendukung terhadap kemampuan bermain secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain sepak bola U15 SSB Bintang Utama Surabaya sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik tes dan pengukuran. Sampel penelitian berjumlah 30 pemain U15 SSB Bintang Utama Surabaya. Instrumen yang digunakan meliputi Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengukur daya tahan, Vertical Jump Test untuk mengukur kekuatan, Illinois Agility Run Test untuk mengukur kelincahan, dan Sprint Test 20 meter untuk mengukur kecepatan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui Microsoft Excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen daya tahan, kekuatan, dan kelincahan pemain berada pada kategori cukup, sedangkan komponen kecepatan berada pada kategori kurang. Secara keseluruhan, kondisi fisik pemain juga berada pada kategori cukup, namun masih terdapat perbedaan tingkat kemampuan pada setiap komponen. Kecepatan menjadi aspek dengan capaian terendah sehingga memerlukan perhatian khusus dalam proses latihan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain U15 SSB Bintang Utama Surabaya belum berkembang secara merata. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan berkesinambungan dengan penekanan pada peningkatan komponen kecepatan tanpa mengabaikan pengembangan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan agar performa pemain dapat meningkat secara optimal.

Kata kunci: kondisi fisik, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, sepak bola.**Abstract**

*Physical fitness is a fundamental factor influencing soccer players' performance, as it supports their ability to execute various game-related activities, including running, changing direction, jumping, maintaining match intensity, and sprinting. The main components of physical fitness—endurance, strength, agility, and speed—play complementary roles in achieving optimal performance during competition. This study aimed to describe the physical fitness profile of U15 soccer players at SSB Bintang Utama Surabaya as a basis for developing appropriate training programs. A quantitative descriptive research design was employed using test and measurement techniques. The participants consisted of 30 U15 soccer players from SSB Bintang Utama Surabaya. Physical fitness was assessed using the Multistage Fitness Test (MFT) for endurance, the Vertical Jump Test for lower-body strength, the Illinois Agility Run Test for agility, and the 20-meter Sprint Test for speed. The collected data were analyzed using descriptive statistics in Microsoft Excel. The findings revealed that the players' endurance, strength, and agility were classified in the **fair** category, whereas speed was classified in the **poor** category. Overall, the physical fitness level of the players was categorized as **fair**, indicating that although the players possessed an adequate level of physical fitness, the development of physical fitness components was not balanced. Speed was identified as the weakest component and should therefore become the primary focus of future training programs. These findings suggest that a more structured, systematic, and balanced training program is*

required to improve all components of physical fitness, particularly speed, in order to enhance players' overall performance during training and competition.

Keywords: *physical fitness, endurance, strength, agility, speed, soccer.)*

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berperan penting dalam menjaga kebugaran, meningkatkan kualitas kesehatan, serta mendukung pencapaian prestasi olahraga. Individu yang rutin berolahraga memiliki tingkat kebugaran dan daya tahan tubuh yang lebih baik sehingga mampu mendukung aktivitas sehari-hari maupun aktivitas kompetitif (Zubaida et al., 2022). Salah satu cabang olahraga yang memiliki perkembangan sangat pesat adalah sepak bola. Selain menjadi olahraga yang paling populer di Indonesia, sepak bola juga berkembang sebagai industri olahraga yang membutuhkan pembinaan atlet secara berkelanjutan melalui sekolah sepak bola (SSB) (Fitria Yulianto, 2018). Pembinaan pemain usia dini di SSB tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik dan taktik, tetapi juga harus didukung oleh kondisi fisik yang optimal. Namun, berbagai klub sepak bola masih menghadapi kendala dalam menyusun program latihan fisik yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan atlet, sehingga perkembangan performa pemain belum optimal (Fardimansyah et al., 2025).

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya evaluasi kondisi fisik sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif. Menurut Amrullah (2022), pencapaian prestasi dalam sepak bola ditentukan oleh kombinasi kemampuan teknik, taktik, mental, dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan fondasi utama dalam menunjang performa pemain selama pertandingan. Pemain sepak bola dituntut mampu mempertahankan intensitas permainan selama 90 menit melalui kemampuan berlari, melakukan sprint, mengubah arah, melompat, serta menghadapi kontak fisik dengan lawan. Oleh karena itu, komponen daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan menjadi unsur fisik yang harus dikembangkan secara seimbang (Rachmalia et al., 2022). Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang baik akan berdampak pada penurunan kualitas keterampilan dan pola permainan selama pertandingan (Pranyoto, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada pengaruh latihan terhadap peningkatan salah satu komponen kondisi fisik atau efektivitas metode latihan tertentu. Namun, penelitian yang memberikan gambaran menyeluruh mengenai profil kondisi fisik pemain usia 15 tahun pada tingkat sekolah sepak bola, khususnya di Kota Surabaya, masih terbatas. Padahal, informasi tersebut sangat diperlukan sebagai dasar dalam mengevaluasi hasil pembinaan sekaligus menyusun program latihan yang sesuai dengan karakteristik pemain usia remaja. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada penyajian profil kondisi fisik

pemain U15 SSB Bintang Utama Surabaya secara komprehensif melalui pengukuran empat komponen utama kondisi fisik, yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan, menggunakan instrumen tes yang terstandar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi objektif mengenai kondisi fisik pemain sehingga dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kondisi fisik pemain sepak bola U15 SSB Bintang Utama Surabaya sebagai bahan evaluasi dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan dan performa pemain.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **deskriptif kuantitatif** dengan metode survei melalui teknik tes dan pengukuran. Pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi fisik pemain sepak bola U15 SSB Bintang Utama Surabaya berdasarkan kondisi aktual di lapangan tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian (Hadi, 2021). Penelitian dilaksanakan di Lapangan Sepak Bola Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS), Surabaya, pada 17 Februari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh pemain U15 SSB Bintang Utama Surabaya. Sampel penelitian berjumlah 30 pemain yang dipilih menggunakan teknik **random sampling**, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Susanti, 2019). Variabel penelitian adalah kondisi fisik pemain yang meliputi empat komponen, yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan empat instrumen tes fisik yang telah banyak digunakan dalam evaluasi performa pemain sepak bola. Daya tahan diukur menggunakan **Multistage Fitness Test (MFT)**, kekuatan otot tungkai diukur menggunakan **Vertical Jump Test**, kelincahan diukur menggunakan **Illinois Agility Run Test**, sedangkan kecepatan diukur menggunakan **Sprint Test 20 meter**. Sebelum pelaksanaan tes, seluruh pemain melakukan pemanasan selama ± 10 menit untuk meminimalkan risiko cedera. Seluruh tes dilaksanakan sesuai prosedur standar, dan hasil setiap tes dicatat pada lembar penilaian yang telah disiapkan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan **Microsoft Excel**. Analisis meliputi nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), dan persentase untuk menggambarkan distribusi tingkat kondisi fisik pemain pada setiap komponen. Nilai rata-rata dihitung menggunakan rumus:

1. Mean menghitung rata-rata

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = rata-rata

$\sum x$ = jumlah nilai

n = jumlah individu

2. Standard deviasi

$$SD = \frac{\sum d^2}{N}$$

Keterangan :

SD = simpangan baku

$\sum d^2$ = jumlah nilai x

N = jumlah subjek

3. Presentase

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

Keterangan :

P = perentase

n = jumlah frekuensi atau kasus

N = jumlah total

HASIL

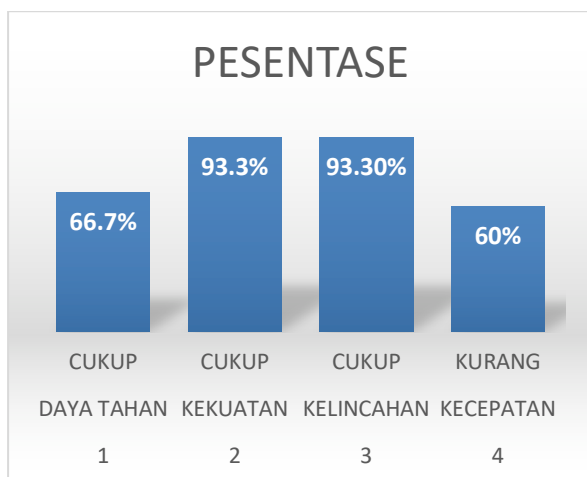
Penelitian ini melibatkan 30 pemain sepak bola U15 SSB Bintang Utama Surabaya. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan kondisi fisik pemain berdasarkan empat komponen, yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan. Berdasarkan Tabel 1, komponen daya tahan memiliki nilai rata-rata sebesar **40,90 ± 2,24** dengan mayoritas pemain (**66,67%**) berada pada kategori **cukup**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kapasitas aerobik pemain telah mampu mendukung aktivitas permainan, namun masih memerlukan peningkatan agar mampu mempertahankan intensitas permainan selama pertandingan.

Komponen kekuatan yang diukur menggunakan **Vertical Jump Test** memperoleh nilai rata-rata **41,80 ± 3,85**. Sebanyak **93,33%** pemain berada pada kategori **cukup**, yang menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai pemain relatif memadai, meskipun belum mencapai kategori optimal. Pada komponen kelincahan, nilai rata-rata yang diperoleh adalah **17,98 ± 0,58 detik**, dengan **93,33%** pemain berada pada kategori **cukup**. Nilai simpangan baku yang rendah menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan antar pemain relatif homogen, meskipun masih diperlukan peningkatan untuk menunjang perubahan arah gerak yang lebih cepat saat pertandingan. Hasil pengukuran kecepatan menggunakan **Sprint Test 20 meter** menunjukkan nilai rata-rata **3,87 ± 0,18 detik**. Sebagian besar pemain (**60,00%**) berada pada kategori **kurang**, sedangkan hanya **6,67%** yang berada pada kategori **baik**. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang paling lemah dibandingkan komponen lainnya dan memerlukan perhatian khusus dalam program latihan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa

kondisi fisik pemain U15 SSB Bintang Utama Surabaya didominasi oleh kategori **cukup** pada komponen daya tahan, kekuatan, dan kelincahan, sedangkan komponen kecepatan masih berada pada kategori **kurang**. Nilai rata-rata dan simpangan baku pada setiap komponen menunjukkan bahwa variasi kemampuan antar pemain relatif kecil, namun belum seluruh pemain mencapai tingkat kondisi fisik yang optimal. Temuan ini menunjukkan perlunya program latihan fisik yang lebih terarah dengan prioritas pada peningkatan kecepatan tanpa mengabaikan pengembangan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan.

Tabel 1. Analisis Data

No	Komponen Tes	Mean	Standar Deviasi	Nilai Maksimal	Nilai Minimal
1	Daya Tahan (<i>Multistage Fitness Test</i>)	40,9	2,24	46,3	37,8
2	Kekuatan (<i>Vertical Jump</i>)	41,8	3,85	52	35
3	Kelincahan (<i>Illinois Agility Test</i>)	17,98	0,58	19,10	16,50
4	Kecepatan (<i>Sprint 20 Meter</i>)	3,87	0,18	4,15	3,45



Grafik 1. Hasil Tes Dan Pengukuran Kondisi fisik

3. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain U15 SSB Bintang Utama Surabaya secara umum berada pada kategori **cukup**, dengan komponen daya tahan, kekuatan, dan kelincahan berada pada kategori cukup, sedangkan kecepatan berada pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik pemain belum berkembang secara optimal pada seluruh komponen sehingga diperlukan evaluasi program latihan yang lebih terarah. Daya tahan yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa sebagian besar pemain telah memiliki kapasitas aerobik yang memadai untuk menunjang aktivitas selama pertandingan, namun masih perlu ditingkatkan agar mampu mempertahankan intensitas permainan dalam waktu yang lebih lama. Menurut Arridh et al. (2021), daya tahan merupakan komponen utama yang menentukan kemampuan pemain dalam mempertahankan performa selama pertandingan. Oleh karena itu, latihan endurance perlu dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan.

Komponen kekuatan juga berada pada kategori cukup, yang mengindikasikan bahwa kemampuan otot tungkai pemain telah mendukung aktivitas seperti menendang, melompat, dan melakukan duel fisik, tetapi belum mencapai kondisi optimal. Hasil ini sejalan dengan Pamungkas et al. (2023), yang menyatakan bahwa peningkatan kekuatan otot sangat penting untuk mendukung performa dan mengurangi risiko cedera pada pemain sepak bola. Kelincahan pemain didominasi kategori cukup, yang menunjukkan bahwa kemampuan mengubah arah dan bergerak secara cepat sudah cukup baik, namun masih memerlukan peningkatan. Menurut Pamungkas et al. (2023), kelincahan berperan penting dalam

menggiring bola, menghindari lawan, dan melakukan transisi permainan sehingga perlu dilatih secara berkelanjutan melalui latihan koordinasi dan agility. Berbeda dengan komponen lainnya, kecepatan menjadi aspek yang paling rendah dengan kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan sprint pemain masih belum optimal sehingga berpotensi memengaruhi performa saat melakukan akselerasi, mengejar bola, maupun transisi menyerang dan bertahan. Temuan ini mendukung penelitian Fardimansyah et al. (2025) yang menyatakan bahwa program latihan fisik yang belum terstruktur dapat menghambat perkembangan kemampuan fisik pemain, terutama pada komponen kecepatan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain U15 SSB Bintang Utama Surabaya masih perlu ditingkatkan, terutama pada komponen kecepatan. Oleh karena itu, pelatih disarankan menyusun program latihan yang lebih sistematis, terukur, dan seimbang dengan memberikan prioritas pada peningkatan kecepatan tanpa mengabaikan pengembangan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan sehingga performa pemain dapat berkembang secara optimal.

4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain sepak bola U15 SSB Bintang Utama Surabaya secara umum berada pada kategori **cukup**. Komponen daya tahan, kekuatan, dan kelincahan menunjukkan kategori cukup, yang mengindikasikan bahwa pemain telah memiliki kemampuan fisik dasar yang memadai untuk mendukung aktivitas permainan. Namun, komponen kecepatan masih berada pada kategori **kurang**, sehingga menjadi aspek kondisi fisik yang paling membutuhkan perhatian dalam proses pembinaan. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain belum berkembang secara optimal dan seimbang pada setiap komponen. Oleh karena itu, evaluasi kondisi fisik secara berkala perlu dilakukan sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain.

B. Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, pelatih disarankan untuk menyusun program latihan fisik yang lebih sistematis, terstruktur, dan berkelanjutan dengan memberikan prioritas pada peningkatan kecepatan tanpa mengabaikan pengembangan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. Program latihan yang disesuaikan dengan karakteristik pemain usia remaja diharapkan mampu meningkatkan kualitas kondisi fisik secara menyeluruh sehingga dapat menunjang performa pemain dalam latihan maupun pertandingan. Selain itu, penelitian selanjutnya

disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kondisi fisik pemain, seperti intensitas latihan, status gizi, dan pengalaman bermain, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Amrullah, M. A. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola Remaja Ssb Bintang Utama Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 5, 136–144.
- 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>
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p224-231>
- Fardimansyah, A., Haryono, S., Olahraga, P. K., & Semarang, U. N. (2025). *Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Kelompok Usia 15 Dalam Progres Latihan Upaya Menunjang Prestasi Tahun 2025*. 11, 120–126.
- Fitria Yulianto, P. (2018). Olahraga; Sepak Bola; Industri Olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 98–105.
- Hadi, W. S. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pemain futsal SMAN 1 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 144–150. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42196>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Pamungkas, G., Sumaryanto, Komarudin, Prasetyo, Y., Sabillah, M. I., & Saryono. (2023). The influence of hurdle drill, ladder drill and agility training on women's football skills. *Retos*, 50, 127–133. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99770>
- Pradana, A. R., Faruk, M., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *ANALISIS KONDISI FISIK ATLET KU-15 DI SSB PSDM KABUPATEN BLITAR Dalam beberapa tahu terakhir , tingkat kesiapan fisik dan fungsional pemain sepakbola harus meningkat , agar pemain bisa memainkan permainan dengan cepat dan bisa berpartisipasi dalam pertarungan kekuatan (Maslennikov dkk ,. 8–16.*
- Pratama, N. E., Mintarto, E., & Kusnanik, N. W. (2018). The Influence of Ladder Drills And Jump Rope Exercise Towards Speed , Agility , And Power of Limb Muscle. *Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 5(1), 22–29. <https://doi.org/10.9790/6737-05012229>
- Pratama, Y. A. (2021). *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Pemain U16 Persis Solo*. 20.
- Saleh, H. (2016). Speed loss analysis during Illinois agility run test in light of some Bio-kinematics parameters. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 116(1), 659–675. <https://doi.org/10.21608/ajssa.2016.70692>
- Setyawan, A., & Setiawan, I. (2022). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Kondisi Fisik Dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 449–460.
- Susanti, R. (2019). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 16, 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>
- Yusuf, M. S., Subekti, N., Jasmani, P., Keguruan, F., & Muhammadiyah, U. (2024). *Pengaruh Daya Tahan Aerobik terhadap Kecepatan Khusus pada Atlet Taekwondo UMS*. 1(1), 1–8.
- Zubaida, I., Fernanda, R. A., Waliyudin, W., Firdaus, N., Keolahragaan, I., Kedokteran, F., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2022). Olahraga Kesehatan : Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 15–22. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>