



## ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN SSB GARUDA TEGALWANGI DALAM PERSIAPAN PIALA SOERATIN U-15 TAHUN 2024

**Pualam Bahari<sup>1</sup>, Wahyu Adhi Nugroho<sup>2</sup>**

Universitas 17 Agustus 1945 Cirebon<sup>1,2</sup>

[pualambahari21@gmail.com](mailto:pualambahari21@gmail.com), [wahyuadipk111@gmail.com](mailto:wahyuadipk111@gmail.com)

---

Artikel Masuk:

23-05-2025

Artikel Disetujui:

10-07-2025

Publikasi:

27-08-2025

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Garuda Tegalwangi dalam persiapan menghadapi Piala Soeratin U-15 tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran fisik. Populasi penelitian terdiri dari 30 pemain SSB Garuda Tegalwangi, dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Hasil penelitian menunjukkan variasi signifikan dalam tingkat kebugaran fisik pemain, dengan 30% pemain berada dalam kategori "cukup", 20% dalam kategori "baik", dan 13% dalam kategori "baik sekali". Namun, 17% pemain berada dalam kategori "kurang" dan 20% dalam kategori "sangat kurang". Temuan ini mengindikasikan perlunya program latihan yang lebih terstruktur dan komprehensif, termasuk aspek nutrisi, istirahat, dan psikologis, untuk meningkatkan kebugaran dan performa pemain.

Kata Kunci: Kondisi fisik,  
kebugaran, latihan, piala soeratin  
U-15, sepak bola.

## PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan aspek krusial dalam sepak bola, karena mempengaruhi ketahanan, konsentrasi, dan performa pemain (Ridwan, 2020). Pemain yang memiliki kebugaran baik lebih mampu menghadapi tuntutan fisik selama pertandingan (Primasoni & Sulistiyono, 2018). Oleh karena itu, latihan fisik harus dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan fungsi tubuh agar atlet dapat mencapai prestasi optimal (Bompa & Buzzichelli, n.d.). Dalam sepak bola modern, persaingan semakin ketat sehingga pemain harus memiliki kecepatan, kekuatan, dan kelincahan yang lebih baik (King, 2025). Selain itu, kebugaran juga berperan dalam menjaga daya tahan serta mengurangi risiko cedera (Nowak et al., 2024). Latihan yang tepat, termasuk aspek nutrisi dan pemulihan, menjadi faktor utama dalam meningkatkan kondisi fisik pemain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi fisik pemain SSB Garuda Tegalwangi dalam menghadapi Piala Soeratin U-15 tahun 2024. Hasilnya diharapkan dapat menjadi pedoman bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu pemain, mengingat sering terjadi ketidaksesuaian antara porsi latihan dan kebutuhan atlet.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran fisik. Populasi penelitian adalah 30 pemain SSB Garuda Tegalwangi, dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen penelitian berupa tes fisik, dengan analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk mengukur kategori kondisi fisik pemain.

Tes yang dilakukan meliputi tes lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, test ini diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan skor dengan cara mencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan, kemudian tes lari 15 menit (balke) untuk mengukur daya tahan jantung dan paru, serta tes vertical jump untuk

mengukur kekuatan otot tungkai, testee diberi kesempatan sebanyak tiga kali percobaan. Menentukan skor dengan cara mencari selisih yang terbesar antara tinggi jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum melompat dari tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan centimeter. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

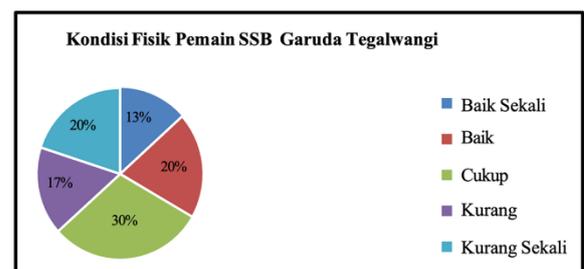
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain bervariasi, dengan distribusi sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif kondisi fisik pemain SSB Garuda Tegalwangi

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	%
1	Baik Sekali	15	4	13%
2	Baik	14	6	20%
3	Cukup	13	9	30%
4	Kurang	12	5	17%
5	Kurang Sekali	<11	6	20%
Jumlah			30	100%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola Garuda di Tegalwangi, Kabupaten Cirebon yang termasuk kedalam kategori baik sekali terdapat 4 orang pemain, jika dihitung dalam persentase yaitu 13%, kategori baik terdapat 6 orang pemain jika dihitung dalam persentase yaitu 20 %, kategori cukup terdapat 9 orang pemain, jika dihitung dalam persentase yaitu 30%, kategori kurang terdapat 5 orang pemain, jika dihitung dalam persentase yaitu 17%, kategori kurang sekali terdapat 6 orang pemain, jika dihitung dari persentase yaitu 20%. Hasil dalam persentase dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



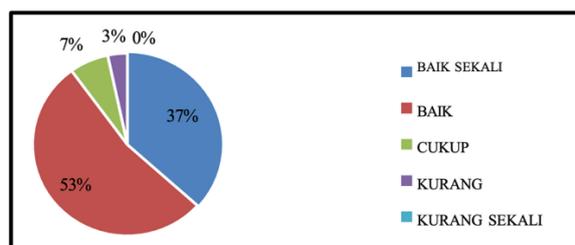
Gambar 1. Presentase kondisi fisik pemain SSB Garuda Tegalwangi

Deskripsi hasil analisis data penelitian tes lari 50 meter, dapat dilihat pada tabel yang disajikan di bawah ini :

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tes Lari 50 Meter

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	%
1	Baik Sekali	0" - 7,2"	11	37%
2	Baik	7,3" - 8,3"	16	53%
3	Cukup	8,4" - 9,6"	2	7%
4	Kurang	9,7" - 11,0"	1	3%
5	Kurang Sekali	11,0" - dst	0	0%
Jumlah			30	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar pemain sekolah sepakbola garuda Tegalwangi (37%) memiliki tingkat kecepatan yang sangat baik dalam menghadapi Piala Soeratin U-15 2024. Sisanya, 53% dalam keadaan baik, 7% keadaan cukup, 3% keadaan kurang, dan 0% keadaan kurang sekali. Pie chart berikut ini, menggambarkan distribusi tingkat kecepatan pemain sepakbola garuda Tegalwangi secara lebih rinci.



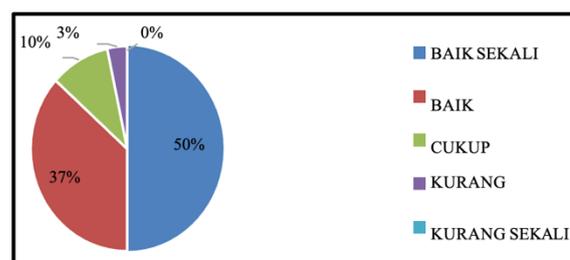
Gambar 2. Presentase tingkat kecepatan pemain SSB Garuda Tegalwangi

Deskripsi hasil analisis data penelitian lari 15 menit, dapat dilihat pada tabel yang disajikan di bawah ini :

Tabel 3. Hasil pengukuran tes lari 15 menit

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	%
1	Baik Sekali	>61	15	50%
2	Baik	55,1 – 60,9	11	37%
3	Cukup	49,2 – 55	3	10%
4	Kurang	43,3 – 49,1	1	3%
5	Kurang Sekali	<43,2	0	0%
Jumlah			30	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar pemain sekolah sepakbola garuda Tegalwangi (50%) memiliki tingkat daya tahan jantung paru yang sangat baik dalam menghadapi Piala Soeratin U-15 2024. Sisanya, 37% dalam keadaan baik, 10% keadaan cukup, 3% keadaan kurang, dan 0% keadaan kurang sekali. Pie chart berikut ini, menggambarkan distribusi tingkat daya tahan jantung pemain sepakbola garuda Tegalwangi secara lebih rinci.



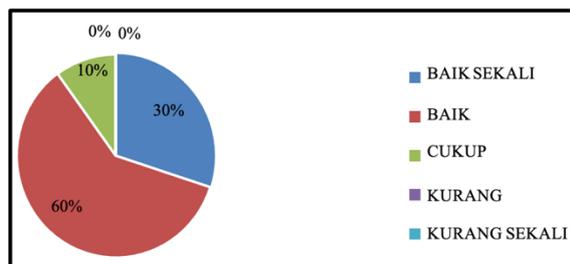
Gambar 3. Presentase tingkat daya tahan jantung paru pemain SSB Garuda Tegalwangi

Deskripsi hasil analisis data penelitian, dapat dilihat pada tabel yang disajikan di bawah ini :

Tabel 4. Hasil pengukuran vertical jump

No	Klasifikasi	Skor	Peserta	%
1	Baik Sekali	>73	9	30%
2	Baik	60 - 72	18	60%
3	Cukup	50 – 59	3	10%
4	Kurang	39 – 49	0	0%
5	Kurang Sekali	<38	0	0%
Jumlah			30	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar pemain sekolah sepakbola garuda Tegalwangi (30%) memiliki tingkat power otot tungkai yang sangat baik dalam menghadapi Piala Soeratin U-15 2024. Sisanya, 60% dalam keadaan baik, 10% keadaan cukup, 0% keadaan kurang kurug sekali. Pie chart berikut ini, menggambarkan distribusi tingkat power otot tungkai pemain sepakbola garuda Tegalwangi secara lebih rinci.



Gambar 4. Presentase tingkat power otot tungkai pemain SSB Garuda Tegalwangi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa pemain masih memiliki kondisi fisik yang perlu ditingkatkan, terutama dalam kategori cukup, kurang, dan kurang sekali. Faktor utama yang mempengaruhi kondisi fisik adalah latihan yang terstruktur, berulang, dan ditingkatkan secara bertahap (Lee et al., 2024).

Efektivitas latihan sangat penting untuk memastikan pemain mencapai kondisi fisik yang optimal (Clemente et al., 2020). Selain kuantitas, kualitas dan kontinuitas latihan juga berperan dalam menjaga kebugaran dan meningkatkan performa atlet (Bompa & Sarandan, 2023). Peningkatan beban dan frekuensi latihan harus diperhatikan dalam program latihan (Paul et al., 2016).

Saat ini, kendala dalam latihan meliputi jadwal yang tidak teratur dan kurangnya keseriusan pemain, yang berdampak pada kondisi fisik mereka. Oleh karena itu, perlu adanya revisi jadwal serta peningkatan intensitas latihan agar pemain dapat mencapai kebugaran yang optimal.

## SIMPULAN

Mayoritas pemain SSB Garuda Tegalwangi memiliki kondisi fisik dalam kategori "cukup" (30%), dengan sebagian kecil dalam kategori "baik" (20%) dan "sangat baik" (13%). Namun, masih ada pemain yang tergolong "kurang" (17%) dan "sangat kurang" (20%), yang memerlukan perhatian khusus dalam program latihan. Variasi kebugaran ini menunjukkan perlunya program latihan yang lebih

terstruktur, mencakup peningkatan intensitas latihan, serta perhatian terhadap nutrisi, istirahat, dan aspek psikologis. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif, diharapkan seluruh pemain dapat mencapai tingkat kebugaran optimal untuk berkontribusi maksimal dalam pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (n.d.). *Periodization Theory and Methodology of Training Sixth Edition*.
- Bompa, T. O., & Sarandan, S. O. (2023). *Training and Conditioning Young Athletes*. <https://lccn.loc.gov/2022028598>
- Clemente, F. M., Silva, A. F., Alves, A. R., Nikolaidis, P. T., Ramirez-Campillo, R., Lima, R., Söğüt, M., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2020). Variations of Estimated Maximal Aerobic Speed in Children Soccer Players and Its Associations With The Accumulated Training Load: Comparisons Between Non, Low and High Responders. *Physiology and Behavior*, 224, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113030>
- King, T. (2025, May 30). *Football Fitness: A Footballer's Strength & Conditioning Guide*. <https://www.kingperformanceideology.com/advice-insights/football-fitness-a-footballers-strength-conditioning-guide>
- Lee, Y. H., Chang, J., Lee, J. E., Jung, Y. S., Lee, D., & Lee, H. S. (2024). Essential elements of physical fitness analysis in male adolescent athletes using machine learning. *PLoS ONE*, 19(4 April).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298870>

Nowak, M., Pilarczyk, M. S., Stolarczyk, A., Oleksy, Ł., Muracki, J., & Wąsik, J. (2024). Normative and Limit Values of Speed, Endurance, and Power Test Results of Young Football Players. *Frontiers in Physiology, 15*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1502694>

Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in Team Sports: Testing, Training and Factors Affecting Performance. *Sports Medicine, 46*(3), 421–442. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0428-2>

Primasoni, N., & Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola*. UNY Press.

Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga, 5*(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>