

# SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB POGRESS FC U 15-18 TAHUN DI DESA SIRNOBOYO

Randy Nanda Satria<sup>1</sup>, Budi Dermawan<sup>2</sup>, Ridha Kurniasih Astuti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIPPGRIPacitan

Email: [aiksendol@gmail.com](mailto:aiksendol@gmail.com)<sup>1</sup>, [dermawan2507@gmail.com](mailto:dermawan2507@gmail.com)<sup>2</sup>, [ridhkurnia@gmail.com](mailto:ridhkurnia@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepak bola Progress FC U15-18 tahun di Desa Sirnobojo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang mengenai kondisi fisik para pemain sepak bola Progress FC U15-18 tahun. Objek Penelitian ini adalah Sepak bola SSB Progress FC U 15-18 di Desa Sinobojo. Subjek penelitian ini adalah para pemain Sepak bola SSB Progress FC U 15-18 tahun yang memiliki kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Teknik pengumpulan data diperoleh dari hasil tes. Teknik analisis data menggunakan bantuan Program SPSS versi 16.0. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Kecepatan lari pada pemaian sepak bola SSB Pogress FC U 15-18 di Desa Sirnobojo terdapat 3 pemain (12%) dalam kategori baik sekali, 9 pemain (36%) dalam kategori baik, 1 pemain (4%) dalam kategori sedang, 12 pemain (48%) dalam kategori kurang serta 0 pemain (%) dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat diketahui kecepatan lari para pemain dalam kategori kurang. (2) Kelincahan pada pemaian sepak bola SSB Pogress FC U 15-18 di Desa Sirnobojo terdapat 0 pemain (%) dalam kategori baik sekali, 9 pemain (36%) dalam kategori baik, 7 pemain (28%) dalam kategori sedang, 6 pemain (24%) dalam kategori kurang serta 3 pemain (12%) dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat diketahui kelincahan dalam kategori baik. (3) Bleptest pada pemaian sepak bola SSB Pogress FC U 15-18 di Desa Sirnobojo terdapat 1 pemain (4%) dalam kategori baik sekali, 8 pemain (32%) dalam kategori baik, 7 pemain (28%) dalam kategori sedang, 1 pemain (4%) dalam kategori kurang serta 2 pemain (8%) dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat diketahui daya tahan bleptest pada para pemain dalam kategori baik. (4) Set-up pada pemaian sepak bola SSB Pogress FC U 15-18 di Desa Sirnobojo terdapat 0 pemain (%) dalam kategori baik sekali, 10 pemain (40%) dalam kategori baik, 11 pemain (44%) dalam kategori sedang, 0 pemain (%) dalam kategori kurang serta 4 pemain (16%) dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat diketahui set-up padalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Kondisi fisik, sepak bola progress FC U15-18 tahun, Desa Sirnobojo Pacitan.

**Abstract:** This study aims to determine the level of physical condition of Progress FC U15-18 year old soccer players in Sirnobojo Village. This type of research is a quantitative descriptive study regarding the physical condition of Progress FC U15-18 year old soccer players. The object of this research is SSB Progress FC U 15-18 football in Sinobojo Village. The subjects of this study were SSB Progress FC U 15-18 years old soccer players who had very good, good, enough, less, very poor categories. The data collection technique was obtained from the test results. The data analysis technique uses the SPSS version 16.0 program assistance. The results of this study indicate that: (1) the running speed of the SSB Pogress FC U 15-18 soccer player in Sirnobojo Village there are 3 players (12%) in the very good category, 9 players (36%) in the good category, 1 player (4%) in the medium category, 12 players (48%) in the less category and 0 players (%) in the very poor category. So it can be seen the running speed of the players in the less category. (2) Agility in playing SSB Pogress FC U 15-18 soccer in Sirnobojo Village there are 0 players (%) in the very good category, 9 players (36%) in the good category, 7 players (28%) in the medium category, 6 players (24%) in the poor category and 3 players (12%) in the less category. So it can be known agility in the good category. (3) Bleptest in the SSB Pogress FC U 15-18 soccer game in Sirnobojo Village, there are 1 player (4%) in the very good category, 8 players (32%) in the good category, 7 players (28%) in the medium category, 1 player (4%) in the poor category and 2 players (8%) in the very poor category. So that it can be seen the bleptest endurance of the players in the good category. (4) The set-up for the SSB Pogress FC U 15-18 soccer game in Sirnobojo Village there are 0 players (%) in the very good

*category, 10 players (40%) in the good category, 11 players (44%) in the medium category, 0 players (%) in the poor category and 4 players (16%) in the very poor category. So that it can be seen that the set-up is in the medium category.*

**Keywords:** *Physical condition, football progress of FC U15-18 years, Sirnobojo PacitanVillage.*

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan cabang olahraga dari permainan bola besar dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Sepak bola merupakan olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengelolah bola, berlari ke arah gawang lawan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Dengan gaya permainan tersebut menjadikan sepak bola olahraga yang membutuhkan banyak energi. Sepak bola sendiri permainan yang banyak digemari dari berbagai kalangan masyarakat.

Desa Sirnobojo adalah salah satu desa di perkotaan dari 9 desa Desa/Kelurahan di bawah wilayah Kecamatan Pacitan, yang memiliki dataran rendah dengan luas seluruhnya 163,195 Ha. Di Desa Sirnobojo permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer. Hal yang menjadi bukti dimana masyarakat sangat menggemari akan permainan sepak bola yaitu dimana setiap acara desa selalu melibatkan permainan sepak bola untuk memeriahkannya, baik yang bersifat lokal maupun nasional.

Dalam setiap pertandingan sepak bola, setiap tim pasti memiliki taktik, teknik, mental dan juga permainan individu yang berbeda-beda. Komponen-komponen itu yang akan memperkuat tim dalam pertandingan. Banyaknya supporter akan membakar semangat pemain dan emosi pemain yang keluar pada saat pertandingan sepak bola berlangsung.

Sekarang ini di setiap kota ataupun kabupaten sudah banyak berdiri sekolah sepak bola (SSB). SSB merupakan sebuah wahana ataupun tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan yang bertujuan untuk menciptakan generasi muda yang cinta akan olahraga sepak bola serta menghargai arti penting dari olahraga dan kesehatan jasmani rohani. Untuk kompetisi kelompok umur SSB di Indonesia pada level usia dini ada lima pembagian kelompok umur yang di pertandingkan yaitu U-9, U-11, U-13, U-15, dan U-17.

Salah satu SSB yang ada di Kota Pacitan khususnya di Desa Sirnobojo yaitu SSB Pogress FC. SSB Pogress FC ini ada 3 pembagian serta pelatihan untuk kelompok umur yaitu dari umur 9-12 tahun dengan latihan 3 jam dalam satu minggu, 12-14 tahun dengan

latihan 8 jam dalam satu minggu, serta usia 15-18 tahun dengan latihan 14 jam dalam satu minggu.

Fasilitas yang ada di SSB Pogress FC cukup memadai bahkan semua program latihan yang dilaksanakan SSB Pogress FC ini sangat ketat, baik fisik, mental maupun keterampilan. Namun dalam pelaksanaannya terkadang kurang seimbang dalam pemberian materi antara latihan fisik, latihan keterampilan maupun latihan mental. Semua dapat terlihat setiap pertandingan, para pemain SSB Pogress FC bermain baik dengan keterampilan dan taktik yang dikuasai saat menit-menit pertama saja.

Secara umum kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan kondisi fisik ini memegang peranan yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Pentingnya komponen kondisi fisik dalam sepak bola agar mendorong para pelatih untuk terus mengembangkan pola latihan dan selalu mencapai tingkat performa yang tepat serta tujuan yang maksimal.

Komponen kondisi fisik yang disesuaikan dengan karakter permainan sepak bola akan berdampak positif bagi perkembangan pemain. Oleh sebab itu, kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi pemain, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda dan ditawar lagi

Maka dari itu dilakukan peninjauan lebih mendalam terkait kondisi fisik pemain sepak bola sebagai upaya memaksimalkan kualitas permainan yang akan datang dengan judul penelitian Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak bola SSB Pogress FC U 15-18 Tahun Di Desa Sironoboyo.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian populasi.

Dalam penelitian dilakukan pada saat pemain latihan. Dimana setiap pemain diuji mulai dari kondisi fisik dan kemampuan dalam menyeimbangkan bola. Pelatih memperhatikan satu persatu pemain dengan menyatat kecepatan, kelincahan, daya tahan

tubuh. Dengan begitu pelatih dapat mengevaluasi seberapa jauh tingkat kemampuan dan prestasi pemain.

### **Tempat Dan Waktu Penelitian**

Bertempat di lapangan sepak bola di Desa Sirnobojo, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan. Dengan waktu penelitian dilakukan pada hari minggu 13 Maret 2022 pukul 15.00 WIB sampai selesai.

### **Subjek Dan Objek Penelitian**

Menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah Sepak bola SSB Prograss FC U 15-18 di Desa Sinobojo dengan jumlah populasi di SSB Prograss FC ada 34 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan bahwa populasi yang ada cukup besar, sehingga tidak memungkinkan untuk seluruh populasi yang ada. Sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 25.37 responden (Jumlah sampel yang diambil dibulatkan menjadi sebanyak 25 responden atau sampel).

### **Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, lebih cermat, lengkap dan sistematis. Suharsimi Arikunto, (2006: 160), cara untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sepak bola SSB Prograss FC Desa Sirnobojo Tahun 2022 secara jelas menggunakan instrumen berupa tes serta pengukuran. Menurut Sugiyono (2016: 224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data dengan melakukan tes sebagai berikut: kecepatan lari 6 detik, Tes Kelincahan (*Shuttle Run*) lari bolak balik, Daya Tahan (*Endurance*) *bleep test*, tes *Set-up*.

### **Teknik Analisis Data**

Untuk rumus yang akan digunakan dalam mencari persentase pemain sepak bola SSB Prograss FC di Desa Sirnobojo, Menurut anas Sudijono (2010: 23) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan :

*P* = Persentase yang dicari

*f* = Frekuensi atau jumlah subyek

*N* = Jumlah subjek keseluruhan



Setelah mendapatkan skor yang ada yang ada, lalu dibuat sebuah bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada. Pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma.

### **Hasil Pembahasan**

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek dasar yang memengaruhi performa pemain, tidak keterkecuali SSB Pogress FC U15-18 di Desa Sirnobojo sehingga dapat berlatih dengan optimal dan mampu menguasai teknik sepak bola dengan baik. Dalam persiapan untuk pertandingan/event tentunya dibutuhkan pemain yang bagus dalam memperkuat tim. Dalam pemilihan pemain sudah dilakukan oleh tim di SSB Pogress FC U15-18 di Desa Sirnobojo bukan hanya kemampuan dalam sepak bola, melainkan fisik menjadi tolak ukur pemograman latihan kedepannya.

Komponen kondisi fisik tersebut meliputi, tes lari sprint 30 meter, tes kelincahan, daya tahan (*bleeptest*), dan set-up. Berdasarkan hasil penelitian bahwa survey tingkat kondisi fisik pada pemain sepak bola SSB Pogress FC U15-18 tahun di Desa Sirnobojo terdapat pemain (12%) dalam kategori baik sekali, pemain (36%), dalam kategori baik, pemain () dalam kategori sedang, pemain (28%) dalam kategori kurang, pemain (0,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sehingga dapat diketahui tingkat kondisi fisik pada pemain sepak bola SSB Pogress FC U15-18 tahun di Desa Sirnobojo dalam kategori .

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang pemain di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang kuat, maka prestasi akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang kuat juga kurang mendukung dalam pencapaian yang maksimal.

### **Tes Kecepatan**

Hasil penelitian menggunakan tes kecepatan kemudian dianalisis sehingga didapat statistic penelitian yaitu skor minimum sebesar = 3.60; skor maksimum = 4.72; mean= 4.0798; variance = .128; std deviation = .35832; median= 3.9100. Hasil tabel di atas dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.1**

Statistics		
Lari Sprint 30 m		
N	Valid	25
	Missing	0
Mean		4.0798
Median		3.9100
Std. Deviation		.35832
Variance		.128
Minimum		3.60
Maximum		4.72
Sum		101.99

### **Tes Kelincahan**

Hasil penelitian menggunakan tes shuttle run kemudian dianalisis sehingga didapat statistic penelitian yaitu skor minimum sebesar = 12.15; skor maksimum = 14.50; mean= 13.3952; variance = .478; std deviation = .69161; median= 13.4000. Hasil tabel di atas dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.2**

Statistics		
Tes Kelincahan		
N	Valid	25
	Missing	0
Mean		13.3952
Median		13.4000
Std. Deviation		.69161
Variance		.478
Minimum		12.15
Maximum		14.50

### **Tes Daya Tahan Bleptest**

Hasil penelitian menggunakan tes bleptest kemudian dianalisis sehingga didapat statistik penelitian yaitu skor minimum sebesar = 33,9; skor maksimum = 42,0, mean = 38,100; standard deviasi = 2.5120; sum = 925,2. Hasil di atas dapat dilihat tabel di bawah ini

**Tabel 4.3**

Statistics		
Daya Tahan Bleptest		
N	Valid	25
	Missing	0
Mean		38.100
Median		38.200
Std. Deviation		2.5120
Variance		6.310
Minimum		33.9
Maximum		42.0
Sum		952.5

### **Tes Set Up**

Hasil penelitian menggunakan tes set up kemudian dianalisis sehingga didapat statistic penelitian yaitu skor minimum sebesar = 28; skor maksimum = 41; mean= 37.00; variance = 17.167; std deviation = 4.143; median= 38.00; Sum = 925. Hasil tabel di atas dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.4**

Statistics		
Set Up		
N	Valid	25
	Missing	0
Mean		37.00
Median		38.00
Std. Deviation		4.143
Variance		17.167
Minimum		28
Maximum		41
Sum		925

### **Simpulan dan Saran**

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh hasil kondisi fisik pemain SSB Pogres FC U15-18 di Desa Sirnobojo berapa pada kategori “sangat baik” presentase sebesar anak, pada kategori “ Frekuensi terbanyak pada kategori sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pada pemain sepak bola SSB Pogress FC U15-18 tahun di Desa

Sirnobojo dalam kategori sebagai berikut: (1) Kecepatan lari pada permainan sepak bola SSB Pogress FC U 15-18 di Desa Sirnobojo terdapat 3 pemain (12%) dalam kategori baik sekali, 9 pemain (36%) dalam kategori baik, 1 pemain (4%) dalam kategori sedang, 12 pemain (48%) dalam kategori kurang serta 0 pemain (0,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang. Sehingga dapat diketahui kecepatan lari para pemain sepak bola SSB Pogress FC U15-18 tahun di Desa Sirnobojo dalam kategori kurang.

(2) Kelincahan pada permainan sepak bola SSB Pogress FC U 15-18 di Desa Sirnobojo terdapat 0 pemain (0,00%) dalam kategori baik sekali, 9 pemain (36%) dalam kategori baik, 7 pemain (28%) dalam kategori sedang, 6 pemain (24%) dalam kategori kurang serta 3 pemain (12%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang. Sehingga dapat diketahui kelincahan para pemain sepak bola SSB Pogress FC U15-18 tahun di Desa Sirnobojo dalam kategori baik.

(3) Bleptest pada permainan sepak bola SSB Pogress FC U 15-18 di Desa Sirnobojo terdapat 1 pemain 4(%) dalam kategori baik sekali, 8 pemain (32%) dalam kategori baik, 7 pemain (28%) dalam kategori sedang, 1 pemain (4%) dalam kategori kurang serta 2 pemain (8%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang. Sehingga dapat diketahui daya tahan bleptest pada para pemain sepak bola SSB Pogress FC U15-18 tahun di Desa Sirnobojo dalam kategori baik.

(4) Set-up pada permainan sepak bola SSB Pogress FC U 15-18 di Desa Sirnobojo terdapat 0 pemain (0,00%) dalam kategori baik sekali, 10 pemain (40%) dalam kategori baik, 11 pemain (44%) dalam kategori sedang, 0 pemain (0,00%) dalam kategori kurang serta 4 pemain (16%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang. Sehingga dapat diketahui set-up pada para pemain sepak bola SSB Pogress FC U15-18 tahun di Desa Sirnobojo dalam kategori sedang.

### **Saran**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut: **Bagi Pelatih**, (1) Selalu mengontrol kondisi fisik pemainnya dan memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kondisi fisik, serta meningkatkan frekuensi dan variasi latihan kondisi fisik. (2) Menambah jadwal latihan fisik agar kondisi fisik pemain dapat meningkat. **Bagi Pemain**, (1) Hendaknya agar termotivasi, lebih semangat berlatih dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan



makanan agar semakin mendukung kondisi fisik bagi yang kurang. (2) Masih banyak pemain yang memiliki kondisi fisik kurang baik, sehingga perlu adanya latihan rutin. **Bagi Peneliti,** (1) Diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kondisi fisik yang baik kedepannya. (2) Saran kepada member *fitness* supaya tetap semangat berlatih dan lebih banyak menggunakan variasi latihan yang lebih efektif. (3) Bagi pihak CBE diharapkan mampu menjaga kualitas alat serta tempat agar member *fitness* lebih aman serta nyaman saat berlatih. (4) Bagi peneliti dan calon peneliti diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini lebih luas dan mendalam serta penulis berharap kepada peneliti ataupun calon peneliti untuk mengembangkan penelitian ini sehingga mampu menambah wawasan pengetahuan bagi CBE pacitan yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas tempat dan member *fitness*

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anas, Sudijono. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- , 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- , 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.