



JOLEH

Journal of Sport Education and Humanity
Journal Homepage: <https://andeslabspublisher.com/joleh>



TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA WONER 2012 KATEGORI U-15

¹abcdeRico Ardi Syahputra*, & ²adeAlficandra

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia
²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received 30 Maret 2026; Accepted 11 Juni 2026; Published 30 Juni 2026



ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15 yang berjumlah 23 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk pemain sepak bola, yaitu tes lari 15 menit, tes kelincuhan (*zig-zag run test*), tes kecepatan/akselerasi 30 meter, dan koordinasi (*Illinois Agility Test*). Teknik analisis data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kondisi fisik. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kondisi fisik yang telah dilakukan terhadap siswa, diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15 yang dimiliki adalah 6,7 yang tergolong dalam kategori "Cukup".

Keywords: Kondisi Fisik; Atlet Sekolah Sepakbola; Woner Kategori U-15

*Corresponding Author

Copyright © 2023 Author 1, Author 2 (Maximum of Five Authors)

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas sebelas pemain, termasuk satu orang penjaga gawang. Permainan ini menggunakan kaki sebagai alat utama, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di area penalti. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, seseorang dituntut memiliki penguasaan teknik, kondisi fisik, pemahaman taktik dan strategi, serta mental yang kuat. Namun demikian, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, terutama bagi pemain yang ingin terjun ke dunia sepakbola profesional.

Menurut Jihad dan Annas (2021) sepakbola merupakan permainan yang sederhana, di mana kunci utama untuk bermain dengan baik adalah kemampuan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar secara benar dan konsisten. Teknik dasar tersebut meliputi menggiring bola, mengoper, menendang, mengontrol bola, serta kerja sama tim. Menurut Jihad dan Annas (2021) sepakbola merupakan permainan yang sederhana, di mana kunci utama untuk bermain dengan baik adalah kemampuan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar secara benar dan konsisten. Teknik dasar tersebut meliputi menggiring bola, mengoper, menendang, mengontrol bola, serta kerja sama tim.

Kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan dalam pertandingan sepakbola yang menuntut penggunaan energi dalam jumlah besar. Oleh karena itu, pemain sepakbola harus memiliki kebugaran yang optimal agar mampu menampilkan performa terbaik selama pertandingan. Dalam pertandingan, kondisi fisik menjadi tolok ukur keberhasilan

latihan, karena penurunan kondisi fisik dapat menyebabkan teknik permainan tidak dapat dilakukan secara maksimal.

Menurut Kurniawan dan Alficandra (2023) teknik dasar merupakan semua gerakan atau aktivitas mendasar yang memungkinkan seseorang dapat bermain dengan benar. Dalam konteks sepakbola, teknik dasar adalah keterampilan pokok yang harus dikuasai setiap pemain agar permainan dapat dilakukan secara efektif. Beberapa teknik dasar sepakbola meliputi menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menembak bola ke gawang (*shooting*), menguasai bola (kontrol bola), dan merebut bola dari lawan (*tackling*). Penguasaan teknik dasar ini sangat penting untuk mendukung pencapaian prestasi yang baik dalam permainan sepakbola (Yusuf & Zulrafla, 2023). Kenniadi et al (2021) juga menambahkan bahwa penguasaan teknik dasar harus dilakukan secara menyeluruh oleh setiap pemain.

Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik dalam sepak bola, Menurut Pratama dan Alficandra (2025) faktor fisiologis juga sangat menentukan performa di lapangan karena metabolisme tubuh dan kadar energi memengaruhi kemampuan pemain melakukan sprint berulang, dribel, atau menjaga intensitas permainan, sedangkan efisiensi pernapasan dan kapasitas kardiovaskular memungkinkan pemain mempertahankan performa aerobik dan anaerobic. Kemudian Menurut Fernando dan Permadi (2021) di sisi psikologis, motivasi untuk menang, konsentrasi tinggi saat menghadapi tekanan lawan, kemampuan mengelola stres, dan kontrol emosi saat menghadapi keputusan wasit atau provokasi lawan semuanya memengaruhi kondisi fisik karena pemain yang fokus dan termotivasi cenderung berlari lebih banyak.

Menurut Elzas (2022) faktor lingkungan juga memengaruhi kondisi fisik, misalnya bermain di lapangan basah dapat meningkatkan risiko cedera, cuaca panas mempercepat dehidrasi, atau bermain di ketinggian menuntut adaptasi kardiovaskular lebih cepat, sementara dukungan sosial dan tim, seperti komunikasi yang efektif antar pemain, motivasi dari pelatih, strategi permainan yang jelas, dan atmosfer kompetitif di stadion, dapat meningkatkan semangat dan energi pemain untuk memaksimalkan kemampuan fisiknya

Hasil observasi di lapangan menunjukkan adanya permasalahan terkait kondisi fisik atlet sekolah sepakbola woner 2012 kategori U-15. Beberapa pemain terlihat cepat mengalami kelelahan saat mengikuti latihan, baik pada saat sparing target maupun sparing antar pemain. Kondisi ini juga terlihat dalam pertandingan, di mana daya tahan pemain masih tergolong rendah. Minimnya porsi latihan fisik menyebabkan sebagian pemain tampak kelelahan, bahkan ada yang tidak berada dalam kondisi prima saat mengikuti kejuaraan. Latihan yang dilakukan siswa sekolah sepakbola woner 2012 kategori U-15 berlangsung sebanyak dua kali dalam seminggu, dengan pola latihan yang umumnya hanya mencakup pemanasan, latihan taktik, atau langsung bermain *game*. Selain itu, selama proses latihan masih terlihat adanya pemain yang kurang disiplin, kurang serius, dan tidak tekun, sehingga kondisi fisik pemain belum mencapai tingkat yang optimal. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Woner 2012 Kategori U-15". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet sekolah sepakbola Woner 2012 kategori U-15.

METODE

Penelitian ini tergolong sebagai penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Soesana et al (2023) penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui nilai suatu variabel independen, baik satu maupun lebih, tanpa melakukan perbandingan atau mengaitkannya dengan variabel lain. Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan

dan memberikan gambaran mengenai pemecahan masalah yang sedang terjadi berdasarkan data yang diperoleh.

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah 23 atlet sekolah sepakbola Woner 2012 kategori U-15. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel, yaitu sebanyak 23 atlet sekolah sepakbola Woner 2012 kategori U-15.

Menurut Sepdanius et al (2019) instrumen penelitian merupakan alat atau sarana yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Adapun instrumen penelitiannya yaitu tes lari 15 menit, tes kelincahan, tes akselerasi 30 meter, tes koordinasi. Dalam proses analisis data, digunakan pendekatan statistik deskriptif untuk mengumpulkan, menyusun, dan mengevaluasi informasi yang tersedia. Hasil pengukuran kemudian dikategorikan ke dalam lima tingkatan, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang, dengan penentuan interval yang sesuai. Penilaian hasil tes setiap pemain dilakukan berdasarkan norma yang berbeda, sedangkan interpretasi makna skor pada tes fisik dasar mengacu pada norma penilaian komponen fisik.

Tabel 1. Konversi Nilai Komponen Kondisi Fisik

No.	Assessment Aspects
9,6 – 10	Baik Sekali (BS)
8,0 – 9,5	Baik (B)
6,0 – 7,9	Cukup (C)
4,0 – 5,9	Kurang (K)
2,0 – 3,9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Fenanlampir & Faruq, 2015)

HASIL DAN PEMBAHASAN

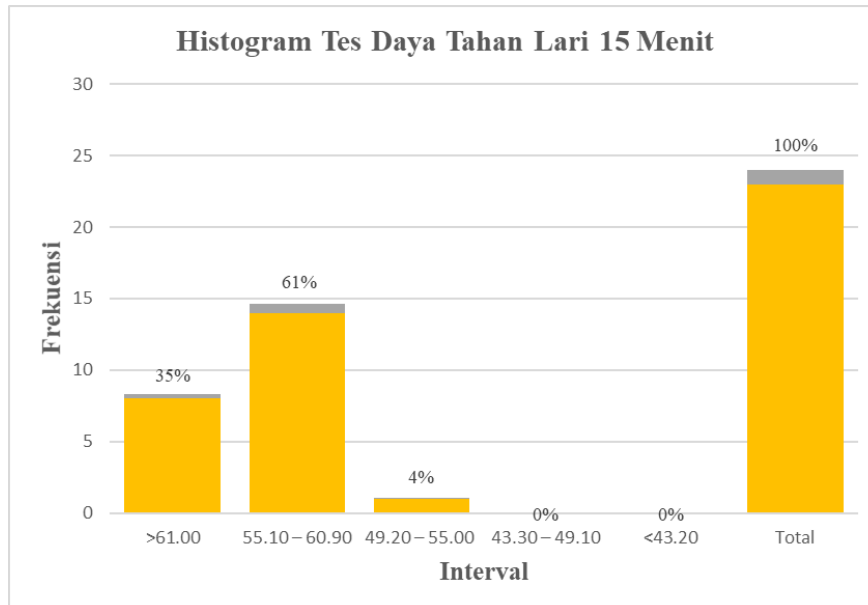
Hasil

Berdasarkan norma tes kekuatan otot tungkai pada atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15, didapatkan hasil bahwa; 8 atlet (35%) mendapatkan kategori baik sekali, kemudian 14 atlet (61%) masuk dalam kategori baik, dan 1 atlet (4%) masuk kedalam kategori cukup. Penjelasan lebih rinci disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Tes Daya Tahan Atlet Sekolah SepakBola Woner Kategori U-15

No.	Kategori	Kelas Interval	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	>61.00	10	8	35%
2	Baik	55.10 – 60.90	8	14	61%
3	Cukup	49.20 – 55.00	6	1	4%
4	Kurang	43.30 – 49.10	4	0	0%
5	Kurang Sekali	<43.20	2	0	0%
Jumlah				23	100%

Data pada tabel tersebut juga dapat dipresentasikan dalam bentuk histogram berikut.



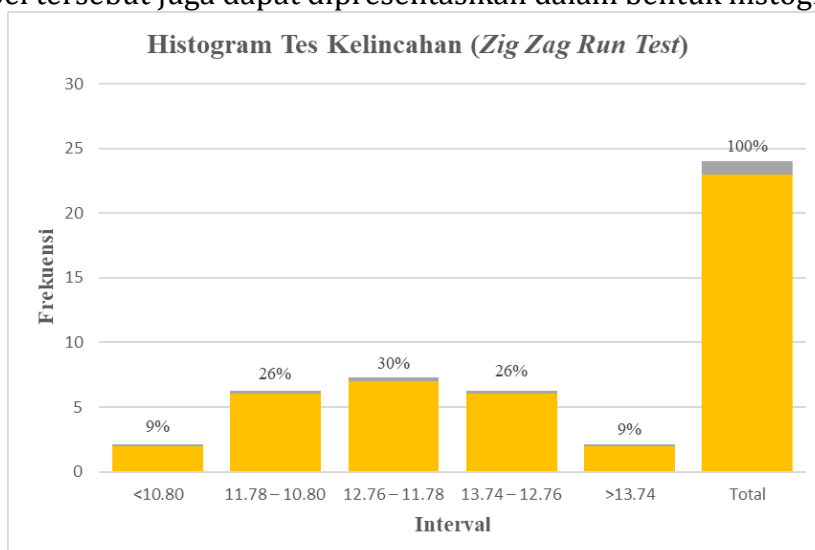
Graph 1. Histogram Hasil Tes Lari 15 Menit Atlet Sekolah Sepakbola Woner Kategori U-15

Berdasarkan norma tes kecepatan pada atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15, diperoleh 2 atlet (9%) masuk kategori baik sekali, 6 atlet (26%) kategori baik, 7 atlet (30%) kategori cukup, 6 atlet (26%) kategori kurang dan 2 atlet (9%) kategori kurang sekali. Rincian lebih lengkap dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Kelincahan Atlet Sekolah Sepakbola Woner Kategori U-15

No.	Kategori	Kelas Interval	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	<10.80	10	2	9%
2	Baik	11.78 – 10.80	8	6	26%
3	Cukup	12.76 – 11.78	6	7	30%
4	Kurang	13.74 – 12.76	4	6	26%
5	Kurang Sekali	>13.74	2	2	9%
Jumlah				23	100%

Data pada tabel tersebut juga dapat dipresentasikan dalam bentuk histogram berikut:



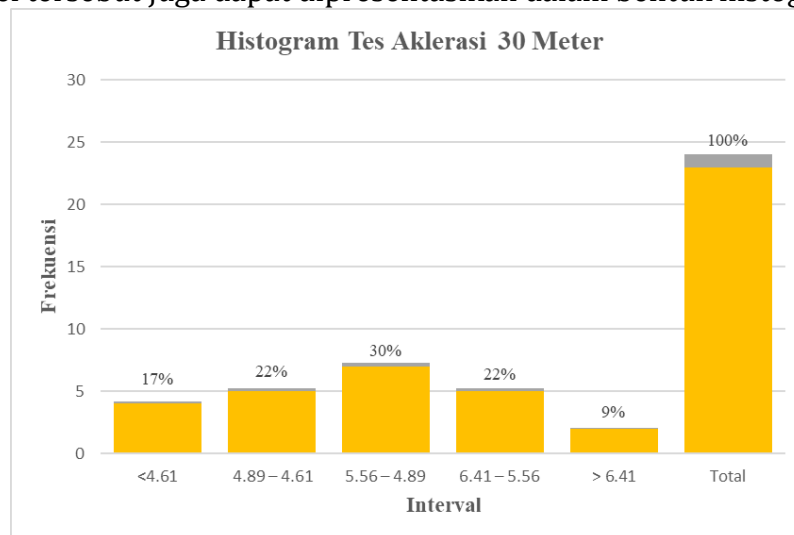
Graph 2. Histogram, Hasil Tes Kelincahan (Zig Zag Run Test) Atlet Sekolah Sepakbola Woner Kategori U-15

Berdasarkan norma tes kecepatan pada atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15, diperoleh 4 atlet (17%) masuk kategori baik sekali, 5 atlet (22%) kategori baik, 7 atlet (30%) kategori cukup, 5 atlet (22%) kategori kurang dan 2 atlet (9%) kategori kurang sekali. Rincian lebih lengkap dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Aklerasi 30 Meter Atlet Sekolah Sepak Bola Woner Kategori U-15

No.	Kategori	Kelas Interval	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	<4.61	10	4	17%
2	Baik	4.89 - 4.61	8	5	22%
3	Cukup	5.56 - 4.89	6	7	30%
4	Kurang	6.41 - 5.56	4	5	22%
5	Kurang Sekali	> 6.41	2	2	9%
Jumlah				23	100%

Data pada tabel tersebut juga dapat dipresentasikan dalam bentuk histogram berikut:



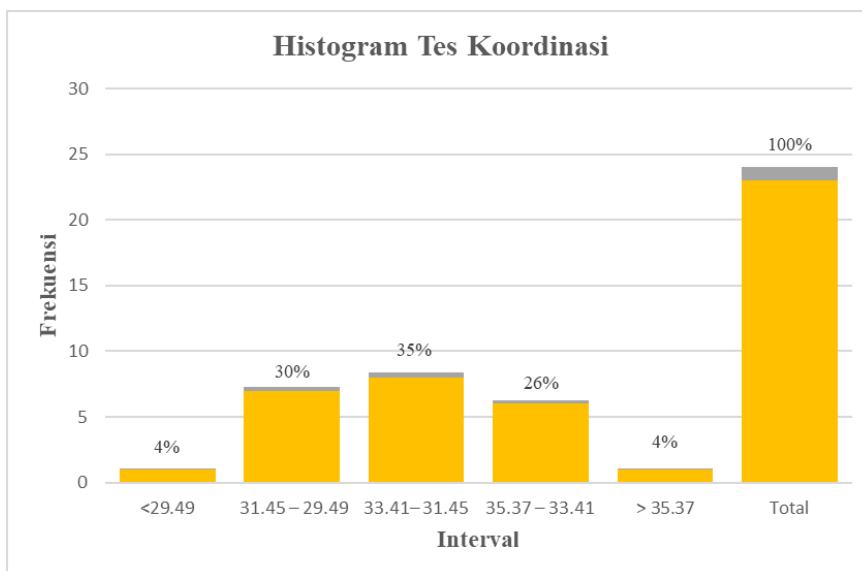
Graph 3. Histogram Hasil Tes Lari 15 Menit Atlet Sekolah Sepakbola Woner Kategori U-15

Berdasarkan norma tes kecepatan pada atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15, diperoleh 1 atlet (4%) masuk kategori baik sekali, 7 atlet (30%) kategori baik, 8 atlet (35%) kategori cukup, 6 atlet (26%) kategori kurang dan 1 atlet (4%) kategori kurang sekali. Rincian lebih lengkap dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Tes Koordinasi Atlet Sekolah Sepak Bola Woner Kategori U-15

No.	Kategori	Kelas Interval	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	<29.49	10	1	4%
2	Baik	31.45 - 29.49	8	7	30%
3	Cukup	33.41- 31.45	6	8	35%
4	Kurang	35.37 - 33.41	4	6	26%
5	Kurang Sekali	> 35.37	2	1	4%
Jumlah				23	100%

Data pada tabel tersebut juga dapat dipresentasikan dalam bentuk histogram berikut:



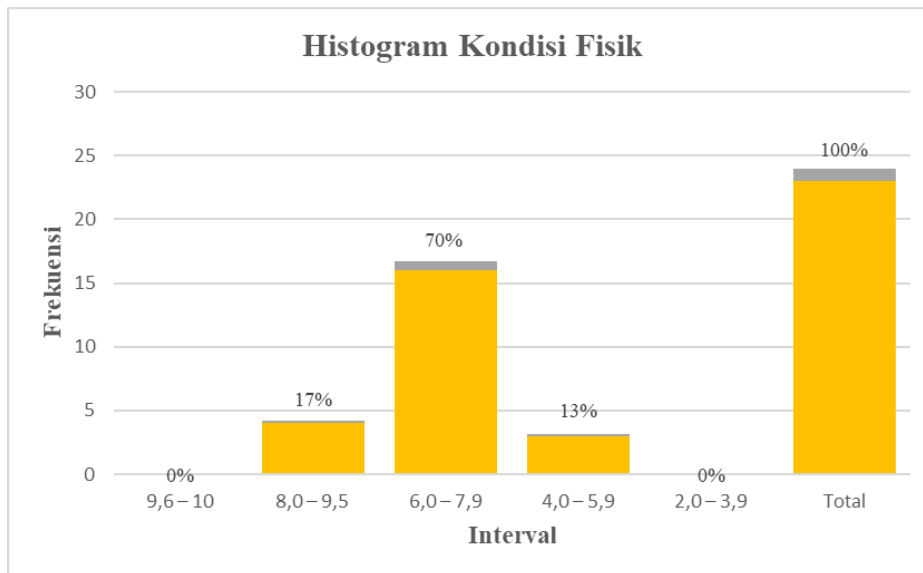
Graph 4. Histogram Hasil Tes Aklerasi Atlet Sekolah Sepakbola Woner Kategori U-15

Berdasarkan rekapitulasi hasil tes yang telah dijelaskan sebelumnya, diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15 menunjukkan 4 atlet (17.39%) berada pada kategori baik, 16 atlet (69.57%) berada pada kategori cukup, dan 3 atlet (13.04%). Rincian lebih lengkap disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6. Perhitungan Analisa Data Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Woner Kategori U-15

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9,6 - 10	Baik Sekali	1	4%
2	8,0 - 9,5	Baik	7	30%
3	6,0 - 7,9	Cukup	8	35%
4	4,0 - 5,9	Kurang	6	26%
5	2,0 - 3,9	Kurang Sekali	1	4%
Jumlah			23	100%

Penjelasan distribusi frekuensi tentang klasifikasi nilai tes kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15 pada tabel di atas juga dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Graph 5. Histogram Hasil Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Woner Kategori U-15

Rata-rata nilai tes kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Woner kategori U-15 adalah 6,7. Nilai tersebut termasuk dalam interval 6,0-7,9. Dengan demikian, hasil tes masuk dalam kategori cukup. Artinya, kondisi fisik kelompok ini tergolong memadai. Oleh karena itu, tingkat kondisi fisik siswa diklasifikasikan sebagai cukup. Faktanya, sebagian siswa masuk dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi latihan yang mereka lakukan sudah berada pada tingkat yang memadai untuk menjaga kebugaran fisik dasar. Akibatnya, kualitas kondisi fisik mereka tergolong stabil, sehingga mampu bertahan dan tidak mudah lelah saat beraktivitas, terutama ketika bermain atau bertanding sepakbola.

Pembahasan

Kondisi fisik merupakan elemen paling krusial dan menjadi fondasi utama dalam pengembangan aspek teknik, taktik, serta strategi dalam dunia olahraga. Kondisi fisik juga merupakan salah satu syarat penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Dalam konteks ini, pembahasan difokuskan pada hasil tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15, yang dinilai melalui beberapa komponen tes seperti daya tahan, kelincahan kecepatan, dan koordinasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran fisik para siswa tergolong sangat rendah, dengan nilai rata-rata sebesar 6.7. Skor ini berada dalam rentang 6.0 - 7.9, menurut norma tes kondisi fisik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik siswa dalam kelompok ini masuk dalam kategori cukup.

Dengan demikian, sangat penting untuk meningkatkan kebugaran fisik para atlet sekolah sepakbola Woner melalui program latihan yang terencana dan sistematis. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap keterampilan bermain sepakbola serta mendorong pencapaian prestasi yang lebih tinggi.

Kondisi fisik yang optimal akan sangat mendukung proses latihan di atlet sekolah sepakbola Woner. Dengan fisik yang prima, siswa mampu menjalani sesi latihan tanpa mengalami kelelahan berlebih, sehingga memungkinkan mereka mengikuti seluruh instruksi pelatih dengan baik. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang baik menjadi prasyarat mutlak bagi setiap siswa dalam kegiatan pembinaan sepakbola di sekolah tersebut.

Peneliti merekomendasikan agar para atlet meningkatkan intensitas latihan fisik secara bertahap sesuai dengan kapasitas tubuh masing-masing. Latihan yang dilakukan secara rutin dan konsisten akan membentuk kondisi fisik yang lebih prima, sehingga mempermudah pelaksanaan teknik-teknik sepakbola yang lebih efektif dan menarik.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada karakteristik siswa yang masih dalam tahap remaja, sehingga gerakan mereka selama pelaksanaan tes cenderung terbatas. Selain itu, peneliti tidak memiliki kendali atas aktivitas fisik siswa di luar pelaksanaan tes, sehingga hasil penelitian ini sepenuhnya merefleksikan kondisi yang ditemukan langsung di lapangan berdasarkan tes yang dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji kondisi fisik, atlet sekolah sepakbola Woner Kategori U-15 secara keseluruhan memperoleh skor rata-rata sebesar 6,7. Angka tersebut mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani mereka berada pada tingkat Cukup.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah sepakbola Woner karena telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak menjumpai hambatan berarti dan bersyukur dapat melaksanakan dengan lancar.

REFERENCES

- Elzas, N. (2022). Analisis Faktor-Faktor Motivasi Atlet dalam Meraih Prestasi di Kompetisi Liga 3. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 45–54. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.146>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Buku Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. CV Andi Offset.
- Fernando, R., & Permadi, A. A. (2021). Efektivitas Pembelajaran Sepakbola Melalui Pendekatan Bermain Dan Pendekatan Teknik Terhadap Motor Ability Bagi Siswa SMAN Olahraga Riau. *Holistic Journal Of Sport Education*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.52434/hjse.v1i1.1457>
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 46–53. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i0.46452>
- Kenniadi, Paryadi, & Ismawan, H. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.580>
- Kurniawan, R. W., & Alficandra. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata - Kaki Terhadap Passing dan Stopping Sepakbola SSB U-14 Nongsa Football Training Batam. *Pendidikan Terintegrasi*, 4(1), 1–11.
- Pratama, D., & Alficandra. (2025). Tingkat Kondisi Fisik Pemain Futsal SMAN 1 Kandis. *Journal Of Social Science Research*, 5(3), 988–1000.

<https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19150>

Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok. PT RajaGrafindo Persada.

Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Medan. Penerbit Yayasan Kita Menulis.

Yusuf, M. M., & Zulrafli. (2023). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Nanda Football Academy U-15 Kota Batam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 10(1), 53-64. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2575>