

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SEKOLAH SEPAK BOLA
PANDAWA SALATIGA U-13 TAHUN 2026**

Joko Sanyoto^{1*}, Setiyawan², Yulia Ratimiasih³

^{1,2,3}Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang, Indonesia

jokopieter.js@gmail.com¹, setiyawan@upgris.ac.id², yuliaratimiasih@upgris.ac.id³

* Coressponding Author. E-mail: jokopieter.js@gmail.com

Abstract

The purpose of this research is to determine the physical condition profile of the SSB Pandawa Salatiga U-13 football players in 2026. This research uses a cross-sectional quantitative descriptive approach. The research subjects consisted of 20 players from SSB Pandawa Salatiga who were 13 years old. The data collection method consists of examination and measurement of physical condition, which includes strength, flexibility, agility, speed, and endurance. The results were analyzed using descriptive statistical analysis, which presented the data in the form of percentages and categorization based on T-scores. The research findings indicate that most players fall into the moderate category, with 9 players (45%) in this category, 8 players (40%) in the less category, 2 players (10%) in the good category, and 1 player (5%) in the very poor category. The average VO₂Max value of the players was 45.54 with a standard deviation of 4.00, a maximum value of 51.25, and a minimum value of 34.44. The results show that the physical condition of the SSB Pandawa Salatiga U-13 players in 2026 is generally in the moderate category. Therefore, to improve the players' performance, more systematic and sustainable physical training is needed.

Keywords: physical condition; soccer; youth athletes

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain sepak bola SSB Pandawa Salatiga kelompok umur U-13 tahun 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif cross-sectional. Subjek penelitian berjumlah 20 pemain SSB Pandawa Salatiga yang berusia 13 tahun. Metode pengumpulan data terdiri dari pemeriksaan dan pengukuran kondisi fisik yang mencakup kekuatan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Hasilnya dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif, yang menyajikan data dalam bentuk persentase dan pengkategorian yang didasarkan pada skor T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 9 pemain (45%), kategori kurang sebanyak 8 pemain (40%), kategori baik sebanyak 2 pemain (10%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 pemain (5%). Nilai rata-rata VO₂Max pemain sebesar 45,54 dengan standar deviasi 4,00, nilai maksimum 51,25 dan minimum 34,44. Hasil menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain SSB Pandawa Salatiga U-13 pada tahun 2026 secara umum berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kinerja pemain, diperlukan latihan fisik yang lebih sistematis dan berkelanjutan.

Kata kunci: Kondisi Fisik; Sepak bola; Atlet Usia Dini

Received: 2026-03-15

Accepted: 2026-04-05

Published: 2026-04-09

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas sangat tinggi dan dimainkan secara luas oleh masyarakat di berbagai negara di dunia Adalah sepak bola (Athalarik and Rusadi 2023; Yasti, Sobarna, and Rizal 2024). Sepak bola di Indonesia sangat disukai oleh orang-orang dari berbagai

usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik sebagai pemain maupun sebagai penonton. (Junaidi 2019; Kusma Hutama 2017). Untuk menghasilkan pemain sepak bola yang berkualitas, diperlukan berbagai faktor pendukung yang memengaruhi proses pembinaan dan perkembangan kemampuan pemain (A. R. Maulana and Faruk 2018).

Analisis profil kondisi fisik pemain sepak bola usia U-13 menjadi sangat penting untuk dilakukan saat ini, mengingat usia tersebut merupakan fase krusial dalam perkembangan fisik dan motorik yang sangat dipengaruhi oleh masa pubertas, sehingga berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan kemampuan fisik seperti penurunan koordinasi, kecepatan, dan kelincahan apabila tidak dimonitor secara objektif. Dalam konteks SSB Pandawa Salatiga, meskipun program latihan telah berjalan secara rutin tiga kali dalam seminggu, belum terdapat data objektif yang menggambarkan kondisi fisik pemain secara komprehensif. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih cenderung masih mengandalkan pengamatan subjektif atau insting dalam mengevaluasi kemampuan pemain, sehingga berisiko menyebabkan program latihan yang diberikan kurang tepat sasaran. Selain itu, tanpa adanya profil kondisi fisik yang terukur, potensi penurunan performa atau ketidakseimbangan perkembangan fisik antar pemain tidak dapat terdeteksi secara dini. Sebab itu, penelitian ini sangat penting untuk menyediakan data berbasis pengukuran untuk membantu mengevaluasi dan membuat program latihan yang lebih terarah, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan pemain usia dini.

Kondisi fisik dapat dikatakan baik apabila seseorang dapat beraktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Weda 2021). Setiap atlet memerlukan kondisi fisik yang optimal agar mampu mempertahankan serta meningkatkan prestasi olahraga, sekaligus mempertahankan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Arsyandi et al. 2025; Bahtiar Hari Hardovi 2022). Apabila seorang atlet tidak memiliki kondisi fisik yang maksimal, maka pencapaian prestasi yang diperoleh juga cenderung tidak optimal (H. Maulana and Faruk 2021). Dalam proses latihan di SSB, kondisi fisik sering kali belum menjadi fokus utama dibandingkan dengan aspek teknik dan taktik, padahal secara fisiologis kondisi fisik merupakan fondasi utama yang menopang kemampuan teknik dan penerapan taktik dalam permainan. Tanpa dukungan kondisi fisik yang prima, implementasi strategi dan instruksi pelatih, sebaik apa pun dirancang, tidak akan dapat berjalan secara optimal di lapangan (Alfiansyah, Rizky, and Firdaus 2021). Oleh karena itu, latihan kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan atlet dalam menjalani program latihan secara efektif. Selain itu, kondisi fisik juga menjadi salah satu syarat utama yang diperlukan oleh pemain sepak bola jika mereka ingin menjadi lebih baik dalam prestasi olahraga.

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan suatu lembaga pembinaan olahraga yang berfungsi sebagai wadah untuk mengembangkan bakat dan potensi pemain sepak bola usia muda sehingga dapat melahirkan calon atlet sepak bola yang berprestasi (Arda Gutawa and Rohman Kafrawi n.d.; Wijaya 2021). Pemain sepak bola pada rentang usia 13–14 tahun berada pada tahap perkembangan yang cukup krusial sehingga masih membutuhkan proses adaptasi terhadap berbagai tuntutan latihan (Ardiansyah

2016; Malik Wijaya, Palmizal, and Decheline 2025). Usia U-13 juga dikenal sebagai masa transisi atau fase awal pubertas yang termasuk dalam periode golden age perkembangan, di mana terjadi perubahan fisiologis yang signifikan dan berpengaruh terhadap kemampuan fisik serta motorik pemain. Pada fase ini, mengenali profil kondisi fisik karena dapat digunakan sebagai dasar untuk menentukan potensi pemain, apakah dapat diproyeksikan ke level prestasi atau hanya sebatas aktivitas rekreasi (Michael, Hidayat, and Kusuma 2023). Pada usia tersebut, pemain umumnya masih mengalami kesulitan dalam mempelajari dan menguasai berbagai teknik dasar maupun teknik lanjutan dalam permainan sepak bola (Febrianta and Ichsan Sabillah 2022). Selain itu, masa pubertas yang terjadi pada usia remaja juga dapat mempengaruhi kemampuan gerak sehingga permainan yang ditampilkan terkadang terlihat kurang luwes dan cenderung lebih lambat (Nurdiansyah and Ismalasari 2022).

Adanya penelitian ini, Struktur, desain, dan pelaksanaan program latihan kondisi fisik dapat dicapai untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik pemain saat bermain maupun berkompetisi, meningkatkan koordinasi dan kecepatan, serta meningkatkan kekuatan dan daya tahan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan dasar evaluasi yang tidak bias bagi pelatih untuk membuat program latihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik pemain sehingga proses pembinaan dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan serta mampu mendukung pencapaian prestasi yang optimal.

Salah satu alat penting yang digunakan oleh pelatih untuk merencanakan dan mengarahkan proses latihan secara sistematis untuk mencapai performa atlet yang optimal selama kompetisi adalah program latihan. Selain itu, program latihan juga berfungsi sebagai pedoman bagi pelatih dalam menerapkan dan mengawasi pelaksanaan latihan agar tetap sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan (Reflin Aquino Ayemi and Yeti Wulandari 2023). Perencanaan program latihan yang baik memungkinkan pelatih untuk mengatur komponen latihan secara lebih terstruktur sehingga dapat membantu menentukan waktu yang tepat dalam mencapai puncak performa atlet (Indah Atifah Anwar and Hasmyati 2025; Yusnita 2024).

SSB Pandawa Salatiga merupakan salah satu lembaga pendidikan sepak bola di Kota Salatiga yang memiliki program pelatihan untuk usia dini dengan jadwal latihan tiga kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat pukul 16.30 WIB. Namun, pada saat ini belum ada penelitian yang secara spesifik mengidentifikasi profil kondisi fisik para siswa di SSB Pandawa Salatiga, khususnya pada kelompok usia U-13. Padahal, data awal berupa Profil kondisi fisik sangat penting untuk membuat program latihan yang tepat, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan pemain. Tanpa profil ini, program latihan yang diberikan cenderung umum dan tidak tepat dalam mengembangkan potensi fisik pemain secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menemukan dan menjelaskan profil kondisi fisik siswa SSB Pandawa Salatiga U-13 sebagai dasar untuk membuat program latihan yang lebih baik.

Keterangan:

T : Skor yang diperoleh

X : *Mean*

SD : Standar Deviasi

Setelah skor T dibuat, data dimaknai dengan mengkategorikan kondisi fisik menjadi lima kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Namun, rumus untuk pengkategorian yang didasarkan pada rata-rata dan standar telah ditetapkan sebagai berikut:

Tabel.1 Rumus Pengkategorian profil kondisi fisik menggunakan mean dan standar deviasi

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

Tahap berikutnya adalah melakukan analisis data untuk memperoleh hasil yang dapat dijadikan dasar penarikan kesimpulan. Analisis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

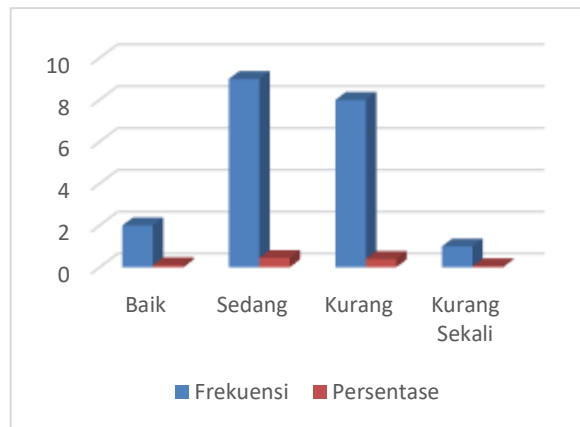
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan terhadap 20 atlet SSB Pandawa kelompok umur (KU) 2013 tahun 2026, diperoleh data yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani atlet. Data tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pengelompokan kategori ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai tingkat kondisi fisik atlet, sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam melakukan evaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan. Selain itu, hasil klasifikasi tersebut juga diharapkan mampu menjadi acuan dalam perbaikan dan penyusunan program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

Tabel. 2 Distribusi Kondisi Fisik Atlet

<i>No</i>	<i>Predikat</i>	<i>Frekuensi/Jumlah</i>	<i>Presentase (%)</i>
1	Baik	2	10%
2	Sedang	9	45%
3	Kurang	8	40%
4	Kurang Sekali	1	5%
	Total	10	100%

Data dari hasil analisis menunjukkan bahwa Sebagian besar atlet tergolong dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 9 orang atau sebesar 45% dari total sampel. Selanjutnya, terdapat 8 atlet (40%) yang berada pada kategori kurang, 2 atlet (10%) masuk dalam kategori baik, dan 1 atlet (5%) termasuk dalam kategori kurang sekali. Sebaran data tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas atlet masih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal.



Gambar.1 Presentase Kondisi Fisik

Jika ditinjau dari sebaran kategori tersebut, terlihat bahwa atlet pada kategori sedang dan kurang merupakan kelompok yang paling mendominasi dalam penelitian ini. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani sebagian besar atlet masih berada pada taraf cukup hingga rendah, sehingga perlu ditingkatkan melalui program latihan fisik yang lebih terstruktur dan terencana dengan baik. Di sisi lain, jumlah atlet yang termasuk dalam kategori baik masih tergolong sedikit, yang menandakan bahwa hanya sebagian kecil atlet yang telah mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani atlet SSB Pandawa KU 2013 masih berada pada kategori sedang, namun masih terdapat proporsi atlet yang cukup besar pada kategori kurang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kondisi fisik atlet perlu menjadi perhatian utama dalam proses pembinaan, terutama pada usia pembinaan dasar. Program latihan yang disusun secara sistematis, memiliki ukuran yang jelas, dan dilaksanakan secara konsisten sangat penting untuk meningkatkan kapasitas fisik atlet, sehingga mampu mendukung performa mereka baik dalam proses latihan maupun saat bertanding.

Selain itu, Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam merancang program latihan fisik yang lebih efektif, terutama yang berfokus pada peningkatan komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi gerak. Dengan meningkatnya tingkat kebugaran jasmani, diharapkan kemampuan teknik dan performa permainan atlet juga dapat berkembang secara lebih optimal. Bagian ini menyajikan hasil atau data penelitian, proses analisis data, jawaban atas rumusan masalah, serta pembahasan terhadap temuan-temuan yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait profil kondisi fisik pemain sepak bola SSB Pandawa Salatiga U-13 tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kondisi fisik pemain berada pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari hasil tes kebugaran terhadap 20 pemain, di mana sebanyak 9 pemain (45%) termasuk dalam kategori sedang, 8 pemain (40%) berada pada kategori kurang, 2 pemain (10%) masuk kategori baik, dan 1 pemain (5%) berada pada kategori kurang sekali. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar pemain mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tergolong cukup, akan tetapi masih belum mencapai kondisi fisik yang optimal.

Hasil dari analisis statistik deskriptif juga menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) VO_2Max pemain sebesar 45,54, dengan median sebesar 46,31, standar deviasi sebesar 4,00, nilai maksimum sebesar 51,25, dan nilai minimum sebesar 34,44. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik pemain memiliki variasi yang cukup, namun secara umum masih berada pada tingkat sedang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain sepak bola SSB Pandawa Salatiga U-13 tahun 2026 masih perlu ditingkatkan, terutama pada aspek daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam merancang program latihan fisik yang lebih terencana, sistematis, dan berkesinambungan, sehingga perkembangan kondisi fisik pemain dapat lebih optimal dan mampu mendukung performa mereka baik dalam permainan maupun kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiansyah, Robin, Muhammad Yanuar Rizky, And Mokhammad Firdaus. 2021. "Tingkat Status Gizi Dan Kondisi Fisik Pada Atlet Sepakbola Sonic Football Academy Kabupaten Nganjuk Tahun 2020." *Indonesian Journal Of Kinanthropology (Ijok)* 1(1): 21–28. Doi:10.26740/Ijok.V1n1.P21-28.
- Arda Gutawa, Wisnu, And Fatkur Rohman Kafrawi. *Analisis Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Usia Dini Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri.*
- Ardiansyah, Isnanto. 2016. *Tingkat Kemampuan Fisik Dan Teknik Dasar Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Baturetno Usia 13-14 Tahun Di Bantul-Yogyakarta.*
- Arsyandi, Fiore Elang, Nur Amin, Aristiyanto, Fredy Eko Setyawan, And Guntur Ratih Prestifa Herdinata. 2025. "Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang." *Sports Collaboration Journal* 3(1): 11–16. Doi:10.35473/Scj.V3i1.3827.
- Athalarik, Fadli Muhammad, And Udi Rusadi. 2023. *Sepak Bola Indonesia Dalam Perspektif Komodifikasi Budaya Populer.*
- Bahtiar Hari Hardovi. 2022. "Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kabupaten Jember Dalam Kejuaraan Porprov Jatim Ke Vii 2022." *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga* 3(2): 128–32. Doi:10.46838/Spr.V3i2.214.

- Febrianta, Adib, And Muhamad Ichsan Sabillah. 2022. "Metode Latihan Basic Skill Sepak Bola Untuk Siswa Sekolah Sepak Bola Usia 10-12 Tahun." *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 18(2): 73–81.
- Indah Atifah Anwar, Nur, And Hasmyati. 2025. "Pendekatan Periodisasi Latihan Untuk Atlet Multi-Event Tinjauan Sistematis Dari Literatur." 5.
- Junaidi, Junaidi. 2019. "Peran Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Mengajar." *Diklat Review : Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan* 3(1): 45–56. Doi:10.35446/Diklatreview.V3i1.349.
- Kusma Hutama, Pandya. 2017. 5 *Journal Pendidikan Sejarah Perjalanan Tim Nasional Sepak Bola Indonesia Di Pra Piala Dunia 1986 Dan 1990*. [Http://Id.M.Wikipedia/About-Herry](http://id.m.wikipedia/about-herry).
- Malik Wijaya, Aulia, Palmizal, And Grafitte Decheline. 2025. 10 *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Usia 13-15 Tahun Ssb Esa Pratama Tahun 2025*.
- Maulana, Abu Rizal, And Mohammad Faruk. 2018. *Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ssb Indonesia Muda Surabaya (Studi Pada Kelompok Umur 19 Tahun Ssb Indonesia Muda Surabaya)*. [Www.Topendsport.Com](http://www.topendsport.com).
- Maulana, Hasan, And Mohammad Faruk. 2021. *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Puslatda Jatim (Study Akhir Priode Persiapan Kusus)*.
- Michael, Jonatan, Syarif Hidayat, And Ketut Chandra Adinata Kusuma. 2023. "Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa Usia 13 - 15 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Taruna 99." *Jurnal Ilmu Keolahraaan Undiksha* 11(3): 275–81. Doi:10.23887/Jiku.V11i3.67976.
- Nurdiansyah, Mohammad, And Rini Ismalasari. 2022. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Suryanaga Usia 13-15 Tahun Kota Surabaya*.
- Reflin Aquino Ayemi, Meidy, And Fifit Yeti Wulandari. 2023. "Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Peningkatan Performa Atlet Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Provinsi Papua Cabang Atletik." Doi:<https://doi.org/10.1234/jpo.v6i1.56607>.
- Weda. 2021. "Peran Kondisi Fisik Dalam Sepakbola." Doi:10.5281/Zenodo.4452635.
- Wijaya, Alif Wahyu Edi. 2021. "Manajemen Pembinaan Prestasi Di Sekolah Sepak Bola." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia* 2(1): 27–33. Doi:10.55081/Joki.V2i1.542.
- Yasti, Ajeng, Akhmad Sobarna, And Rony M Rizal. 2024. "Analisis Dampak Hasil Pertandingan Sepak Bola Persib Terhadap Penjualan Merchandise Original." *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7(6): 5263–68. Doi:10.54371/Jiip.V7i6.4565.
- Yusnita, Dyah Kusuma Wardhani. 2024. "Peningkatan Performa Teknik Atlet Junior Panjat Tebing Menggunakan Meso Periodisasi Latihan." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 5(12): 744–50. Doi:10.59141/Japendi.V5i12.6419.