

Survei Kondisi Fisik pada Atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban

Physical Condition Survey of SSB UNIREKAS FC U-15 Athletes in Tuban Regency

Sugiarto¹, Teguh Budi Susilo², Irwan Setiawan³, Rizki Burstiando⁴

¹sugiarto260699@gmail.com, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²teguhbudisusilo9@gmail.com, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³irwansetiawan@unp.kediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

⁴rizkiburst@unpkediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah peran penting kondisi fisik pada atlet SSB. Hal tersebut mendorong peneliti untuk mempelajari kondisi fisik atlet-atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban. Mengetahui kondisi fisik tersebut, maka pelatih harus mengetahui bahwa nantinya akan dikembangkan atau dijadikan bahan untuk mencari bakat pemainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui evaluasi kondisi fisik pada atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban. Proses pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling* yang berjumlah 30 atlet. Teknik analisis data menggunakan dekriptif kuantitatif dan Uji-t *independent sampel t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pada atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban sebagian besar berada pada kategori “Cukup”. Hal ini dapat dibuktikan dengan atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Baik” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, kategori “Baik” berjumlah 6 atlet dengan persentase 20%, kategori “Cukup” berjumlah 24 atlet dengan persentase 80%, kategori “Kurang” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, dan kategori “Sangat Kurang” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%.

Kata kunci: Survei, kondisi fisik, SSB UNIREKAS U-15 FC.

Abstract

The background of this research is the important role of physical condition in SSB athletes. This encouraged researchers to study the physical condition of SSB UNIREKAS FC U-15 athletes in Tuban district. Knowing this physical condition, the coach must know that it will later be developed or used as material to discover the talent of his players. The aim of this research was to determine the evaluation of the physical condition of SSB UNIREKAS FC U-15 athletes in Tuban district. This research uses a quantitative descriptive method with a survey method. Data collection uses tests and measurements carried out directly. The population in this study were SSB UNIREKAS FC U-15 male athletes in Tuban district. The sampling process used a total sampling technique totaling 30 athletes. The data analysis technique uses quantitative descriptive and independent sample t-test. The research results showed that the physical condition of the SSB UNIREKAS FC U-15 athletes in Tuban district was mostly in the "Fair" category. This can be proven by the number of athletes who got the "Very Good" category totaling 0 athletes with a percentage of 0%, the "Good" category totaling 6 athletes with a percentage of 20%, the "Fair" category totaling 24 athletes with a percentage of 80%, the "Poor" category totaling 0 athletes with a percentage of 0%, and the "Very Poor" category totaled 0 athletes with a percentage of 0%.

Keywords: Survey, physical condition, SSB UNIREKAS U-15 FC

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan tubuh manusia secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dirancang untuk menunjang kesehatan jasmani. Olahraga sendiri dapat dikatakan sebagai suatu aktifitas fisik yang mengandung hakikat bermain, perjuangan dengan diri sendiri dan orang lain, serta konfrontasi dengan unsur-unsur di alam. Saat ini aktivitas fisik merupakan aktivitas umum yang semakin penting dalam kehidupan sehari-hari. Sering kali seiring berkembangnya zaman, olahraga tidak lagi hanya sekedar sarana hiburan dan rekreasi, namun berkembang menjadi wadah bagi para pelatih untuk membentuk prestasi (Maulana & Faruk, 2018).

Olaharaga prestasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet profesional yang menekuni salah satu cabang olahraga untuk meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dari tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan Bab 1 pasal 1 butir 12 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencam, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencari prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina altet secara terprogram yang didukung dengan ilmu dan teknologi olahraga. Salah satunya cabang olahraga yang menentukan kemajuan prestasi olahraga permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dilakukan oleh 11 orang yang saling bekerja sama dimana satu orang menjadi penjaga gawang, dengan tujuan menciptakan gol ke gawang lawan. Syukur & Soniawan (2015) menjelaskan bahwa sepakbola adalah permainan yang memerlukan banyak energi ketika dilakukan, kepintaran untuk memacu semangat ketika berada di lapangan, serta menciptakan dan memberikan perasaan senang melalui kebersamaan ketika berada dalam satu tim. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar orang didunia, di indonesia bahkan mendapat simpati dari masyarakat.

Berkembangnya sepakbola pada masa sekarang, tidak hanya dijadikan sebagai sarana olahraga semata. Namun banyak dari masyarakat yang memandang sepakbola sebagai salah satu mata pencaharian di masa yang akan datang. Berdasarkan hal tersebut,

sekolah Sepakbola (SSB) merupakan salah satu wadah yang dirancang untuk pembinaan, bimbingan, mengarahkan perkembangan dan pengembangan potensi yang dimiliki oleh seseorang khususnya dalam bidang sepak bola untuk menunjang prestasi. Adanya SSB ini diharapkan agar seseorang dapat secara khusus mendalami dan mengembangkan dirinya dalam segala sesuatu yang berkaitan dengan sepakbola. SSB sendiri banyak berdiri di berbagai daerah dengan berbagai macam kategori usia didalamnya salah satunya SSB UNIREKAS FC merupakan salah satu SSB yang berdiri di Kabupaten Tuban dan diminati oleh masyarakat karena prestasinya sehingga banyak masyarakat yang mempercayakan anak-anaknya untuk berlatih di SSB tersebut.

Untuk mencapai prestasi maksimal seorang pemain sepakbola perlu diketahui faktor-faktor apa saja yang dapat menunjang prestasi atlet pemain tersebut, antara lain kebutuhan fisik, teknik, taktik dan mental. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap permainan sepakbola adalah kondisi fisik para pemain. Kondisi fisik sendiri merupakan satu kesatuan yang dalam usaha peningkatannya, setiap komponen harus dilakukan secara seimbang dan tidak dapat dipisah-pisahkan (Setiawan, 2022). Kondisi fisik juga turut serta dalam memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek permainan sepakbola, yaitu pengembangan taktik, teknik, serta strategi dalam bermain sepakbola (Lufisanto, 2015). Kondisi fisik dapat meningkatkan potensi fungsional pemain, pengembangan kemampuan biomotor ke derajat paling tinggi serta kebugaran jasmani dapat dipertahankan atau ditingkatkan baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun kesehatan (Ridwan, 2018). Kondisi fisik juga merupakan salah satu prasyarat yang dibutuhkan ketika melakukan usaha peningkatan prestasi (Mashuri, et al., 2019)

Ada tujuh komponen pengondisian fisik dalam sepakbola, antara lain kelincahan, kecepatan, kelentukan, *power* otot tungkai, kekuatan lengan, daya tahan otot perut, dan daya tahan aerobik. Ketujuh komponen kondisi fisik ini saling berkaitan dan saling mendukung dalam mengembangkan kemampuan dan prestasi seorang atlet di kemudian hari khususnya dalam sepakbola. Namun demikian, kondisi fisik pemain harus diketahui secara menyeluruh agar dapat ditingkatkan dan dikembangkan di masa yang akan datang. Kondisi fisik pemain juga dapat membantu pelatih dalam memberikan metode pelatihan yang tepat serta memberikan pengaruh positif secara optimal. Hal ini juga bertujuan untuk meningkatkan permainan sepakbola yang dimiliki agar dapat meraih prestasi secara maksimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mengevaluasi kondisi fisik atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban. Teknik penelitian yang digunakan adalah metode survei, yang menurut Arikunto (2010) bertujuan memberikan informasi mengenai status suatu gejala secara objektif selama penelitian berlangsung. Data dikumpulkan dari seluruh atau sebagian populasi penelitian. Menurut Sugiyono (2017), populasi adalah kumpulan objek dengan karakteristik tertentu yang diteliti untuk dianalisis dan disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, di mana jumlah sampel sama dengan populasi, yaitu 30 atlet.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes atau pengamatan secara langsung. Instrumen yang digunakan adalah tes guna mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola SSB UNIREKAS FC U-15 yang meliputi kelincahan, kecepatan, kelentukan, *power* otot tungkai, kekuatan lengan, daya tahan otot perut, dan daya tahan aerobik. *T-Tes* untuk mengetahui kelincahan, tes lari *sprint* 20 meter untuk mengetahui kecepatan, tes *sit and reach* untuk mengetahui kelentukan, tes *standing long jump* untuk mengetahui *power* otot tungkai, tes *push up* untuk mengetahui kekuatan otot lengan, tes *sit up* untuk mengetahui daya tahan otot perut, dan tes *VO²max* untuk mengetahui daya tahan aerobik..

HASIL

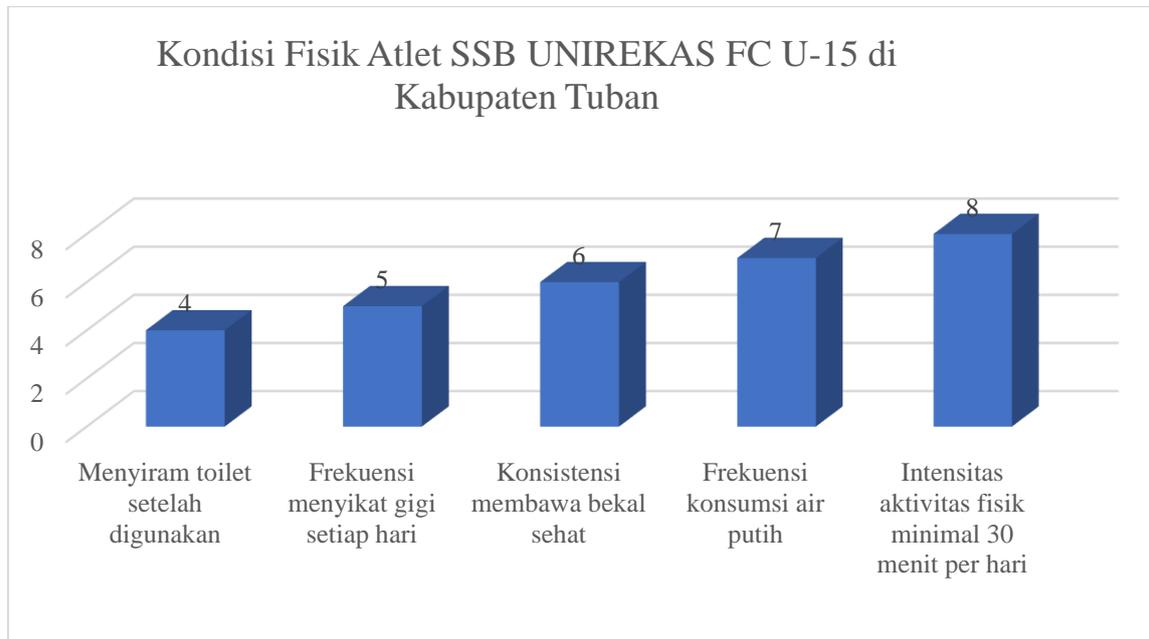
Berdasarkan hasil survei kondisi fisik pada atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sebagian besar berada pada kategori “Cukup”. Hasil survei dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kondisi Fisik Atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban

	Interval		Kategori	Frekuensi	Persentase
	$x >$	80,64	Sangat Baik	0	0%
59,30	$< x <$	80,64	Baik	6	20%
37,97	$< x <$	59,30	Cukup	24	80%
16,63	$< x <$	37,97	Kurang	0	0%
	$x <$	16,63	Sangat Kurang	0	0%
				30	100%

Apabila hasil tes kondisi fisik atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 1. Grafik Hasil Kondisi Fisik Atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban



Berdasarkan tabel dan gambar yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui kondisi fisik atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban sebagian besar pada kategori “Cukup”. Hal ini dapat dibuktikan dengan atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Baik” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, kategori “Baik” berjumlah 6 atlet dengan persentase 20%, kategori “Cukup” berjumlah 24 atlet dengan persentase 80%, kategori “Kurang” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, dan kategori “Sangat Kurang” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%.

Hasil Tes Kelincahan

Tabel 2. Hasil Tes Kelincahan Atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Sangat Baik	< 9.5	0	0 %
Baik	9.5-10.5	0	0%
Cukup	10.5-11.5	12	40%
Kurang	> 11.5	18	60%

Berdasarkan tabel yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui tes kelincahan atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban sebagian besar pada kategori “Kurang”. Hal ini dapat dibuktikan dengan atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Baik” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, kategori “Baik” berjumlah 0 atlet dengan

persentase 0%, kategori “Cukup” berjumlah 12 atlet dengan persentase 40%, dan kategori “Kurang” berjumlah 18 atlet dengan persentase 60%.

Hasil Tes Kecepatan

Tabel 3. Hasil Tes Kecepatan Atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Sangat Baik	< 9.5	27	90 %
Baik	9.5-10.5	0	0%
Curkurp	10.5-11.5	0	0%
Kurrang	> 11.5	3	10%

Berdasarkan tabel yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui tes kecepatan atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban sebgaaian besar pada kategori “Sangat Baik”. Hal ini dapat dibuktikan dengan atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Baik” berjumlah 27 atlet dengan persentase 90%, kategori “Baik” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, kategori “Cukup” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, dan kategori “Kurang” berjumlah 3 atlet dengan persentase 10%.

Hasil Tes Kelentukan

Tabel 4. Hasil Kelentukan Atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Sangat Baik	> 14 cm	30	100 %
Baik	11-14 cm	0	0 %
Cukup	7-10 cm	0	0 %
Kurang	4-6 cm	0	0 %
Sangat Kurang	< 4 cm	0	0 %

Berdasarkan tabel yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui tes kelentukan atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban sebgaaian besar pada kategori “Sangat Baik”. Hal ini dapat dibuktikan dengan atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Baik” berjumlah 30 atlet dengan persentase 100%, kategori “Baik” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, kategori “Cukup” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, kategori “Kurang” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, dan kategori “Sangat Kurang” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%.

Hasil Tes Power Otot Tungkai

Tabel 5. Hasil Tes *Power* Otot Tungkai Atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Sangat Baik	> 2.01 m	14	47 %
Baik	2.00-1.86 m	0	0 %
Cukup	1.85-1.76 m	0	0 %
Kurang	1.75-1.65 m	2	6 %
Sangat Kurang	< 1.65 m	14	47 %

Berdasarkan tabel yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui tes *power* otot tungkai atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban sebgaiian besar pada kategori “Sangat Baik” dan “Sangat Kurang”. Hal ini dapat dibuktikan dengan atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Baik” berjumlah 14 atlet dengan persentase 47%, kategori “Baik” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, kategori “Cukup” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, kategori “Kurang” berjumlah 2 atlet dengan persentase 6%, dan kategori “Sangat Kurang” berjumlah 14 atlet dengan persentase 47%.

Hasil Tes Kekuatan Lengan

Tabel 6. Hasil Tes Kekuatan Lengan Atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Sangat Baik	70 >	0	0 %
Baik	54 – 69	1	3%
Cukup	38 – 53	3	10%
Kurang	22 – 37	15	50%
Sangat Kurang	21 <	11	37%

Berdasarkan tabel yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui tes kekuatan lengan atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban sebgaiian besar pada kategori “Kurang”. Hal ini dapat dibuktikan dengan atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Baik” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, kategori “Baik” berjumlah 1 atlet dengan persentase 3%, kategori “Cukup” berjumlah 3 atlet dengan persentase 10%, kategori “Kurang” berjumlah 15 atlet dengan persentase 50%, dan kategori “Sangat Kurang” berjumlah 11 atlet dengan persentase 37%.

Hasil Tes Daya Tahan Otot Perut

Tabel 7. Hasil Tes Daya Tahan Otot Perut Atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Sangat Baik	70 >	23	77 %
Baik	54 – 69	4	13 %
Cukup	38 – 53	3	10 %
Kurang	22 – 37	0	0 %
Sangat Kurang	21 <	0	0 %

Berdasarkan tabel yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui tes daya tahan otot perut atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban sebgaiian besar pada kategori “Sangat Baik”. Hal ini dapat dibuktikan dengan atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Baik” berjumlah 23 atlet dengan persentase 77%, kategori “Baik” berjumlah 4 atlet dengan persentase 13%, kategori “Cukup” berjumlah 3 atlet dengan persentase 10%, kategori “Kurang” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%, dan kategori “Sangat Kurang” berjumlah 0 atlet dengan persentase 0%.

Hasil Tes Daya Tahan Aerobik

Tabel 8. Hasil Tes Daya Tahan Aerobik Atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di Kabupaten Tuban

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Sangat Baik	> 51,6	8	26 %
Baik	42,6 – 51,5	14	46 %
Cukup	33,8 – 42,5	4	13 %
Kurang	25,0 – 33,7	2	6 %
Sangat Kurang	< 25,0	3	10%

Berdasarkan tabel yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui tes daya tahan aerobik atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban sebgaiian besar pada kategori “Baik”. Hal ini dapat dibuktikan dengan atlet yang mendapatkan kategori “Sangat Baik” berjumlah 8 atlet dengan persentase 26%, kategori “Baik” berjumlah 14 atlet dengan persentase 46%, kategori “Cukup” berjumlah 4 atlet dengan persentase 13%, kategori “Kurang” berjumlah 2 atlet dengan persentase 6%, dan kategori “Sangat Kurang” berjumlah 3 atlet dengan persentase 10%

PEMBAHASAN

Survei adalah menginformasikan secara jelas terhadap gejala-gejala yang dihadapi dalam suatu peristiwa yang terjadi. Kondisi fisik adalah keadaan kesiapan fisik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atau jika dilihat dari segi fisiologi merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik yang baik merupakan kebutuhan dan harus dimiliki oleh setiap atlet olahraga, termasuk pemain sepakbola UNIREKAS FC kabupaten Tuban. Sama seperti atlet pada setiap cabang olahraga manapun, pemain sepakbola termasuk cabang olahraga yang pemainnya membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya seperti kelentukan otot punggung, kecepatan, kekuatan otot-otot tangan, kelincahan, daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot punggung, kekuatan otot kaki, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, dan *power* otot tungkai, ketika pemain tersebut berlatih dan ketika mengikuti kompetisi pada setiap kompetisi.

Ketepatan *shooting* merupakan keterampilan wajib yang harus dimiliki setiap pemain pada setiap cabang olahraga sepakbola. Ketepatan *shooting* harus dikuasai setiap pemain sepakbola karena pada ketika pertandingan pemain harus melakukan teknik tersebut untuk memenangkan pertandingan. Pada olahraga sepakbola memiliki teknik dasar yang banyak, ketepatan *shooting* merupakan salah satu teknik yang wajib dimiliki pemain sepakbola selain untuk dapat menghasilkan gol atau angka, ketepatan *shooting* juga dapat membuat pemain dapat mengarahkan tendangan bola pada target yang diinginkan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui kondisi fisik atlet sepak bola SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban, kondisi fisik atlet sepakbola SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban sebagian besar masuk dalam kategori baik dan cukup dengan presentase sebesar 20% dalam kategori baik dan 80% dalam kategori cukup. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik suatu kesimpulan evaluasi kondisi fisik pada atlet SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban memiliki kondisi fisik yang baik dan cukup. Hasil ini merupakan pemberian latihan yang diberikan pelatih pada setiap latihan. Hasil kondisi fisik merupakan hasil dari melakukan latihan yang berasal dari program pelatih dan selanjutnya setiap waktu perlu dilakukan tes kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar. Seperti yang diungkapkan (AllSabah, Muhammad Akbar Husein., Weda., Setiawan, Irwan., Nimah, 2020) mengatakan, pada sepakbola pemain sepakbola harus

didukung dari latihannya. Dari latihan yang dilakukan setiap hari perlu kiranya dilakukan pemantauan hasil kondisi fisik dari latihan yang dilakukan menurut program yang telah direncanakan pelatih melalui tes kondisi fisik.

Survei yang dilakukan peneliti yang dilihat dari awal memperlihatkan pemain melakukan latihan selama 1 hari selama satu minggu dengan pembentukan kondisi fisik. Intensitas latihan juga berkontribusi pada hasil kondisi fisik yang dimiliki setiap pemain. Latihan yang rutin, dan terencana menjadi salah satu cara yang sangat penting untuk menjaga kesegaran fisik, dengan begitu secara otomatis dapat meningkatkan kondisi fisik dan ketepatan *shooting* serta teknik-teknik lain dalam sepakbola. Kondisi fisik atlet sepak bola SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban yang baik dapat melakukan aktivitas yang lebih berat tanpa mengalami kelelahan yang cepat, sehingga nantinya ketika melakukan kompetisi atlet mampu menunjukkan kemampuannya dan menjalankan instruksi pelatih secara maksimal untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Prinsip latihan yang merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yakni meningkatkan kualitas fisik, teknik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan selama sehari-hari akan memiliki kebugaran yang lebih baik. Semakin baik keterampilan teknik dasar yang dilakukan setiap hari akan menjadikan lebih baik lagi dalam melakukan teknik. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan untuk meningkatkan pemain misalnya dengan melakukan latihan atau aktivitas fisik secara rutin, terencana, dan penambahan porsi latihan. Faktor-faktor lain seperti istirahat, kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor gizi dan faktor lain seperti; umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, kebutuhan gizi, dan berat badan juga mempengaruhi kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar pemain.

Maka dari itu, kondisi fisik yang baik dengan melakukan latihan yang rutin, terencana juga bisa diwujudkan dengan memperhatikan beberapa faktor tersebut akan mencapai target yang diinginkan untuk meraih prestasi. Penelitian ini pelatih mendapatkan gambaran kondisi yang sebenarnya kondisi fisik atlet sepak bola SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban dapat meningkatkan kondisi fisik dan ketepatan *shooting* yang saat ini masuk dalam kategori baik dan cukup, kedepannya dapat dipertahankan atau ditingkatkan ke level di atasnya. Hal ini membuat pelatih dapat membuat program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet sepak bola SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban. Hasil kondisi ini dapat menjadi gambaran

juga untuk merekrut pemain sepakbola di tim sepakbola atlet sepak bola SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban. Pemain melihat gambaran kondisi fisik keterampilan teknik dasar saat ini dapat menjadikan motivasi untuk meningkatkan latihannya, agar dapat mempertahankan kondisi fisik yang dimilikinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil survei kondisi fisik atlet sepakbola SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban kelompok umur junior dengan usia 12 - 15 tahun memiliki kondisi fisik dengan kategori baik dan cukup dengan presentase sebesar 20% dalam kategori baik dan 80% dalam kategori cukup. Jumlah persentase tersebut diambil dari 30 atlet sepakbola SSB UNIREKAS FC U-15 di kabupaten Tuban kelompok usia junior dengan usia 12 - 15 tahun.

REFERENSI

- Allsabah, M., & WEDA, W. (2020). Perbandingan Profil Antropometri Dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Klub Sepakbola Wanita Kota Dan Kabupaten Kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23-35.
- Deanda, S. R., Nuzuli, N., & Syamsulrizal, S. (2018). Evaluasi Fisik Dominan Pemain Sekolah Sepakbola Brata Bireuen Tahun 2018. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 4(4).
- Fahlevi, R., Mansur, M., & Karimuddin, K. (2019). Evaluasi Kemampuan Fisik Dominan Pemain Sepak Bola SSB Putra Banna Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2018. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 5(3).
- Hidayat, W., & Rahayu, S. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(2).
- Indonesia, U. D. I. (n.d.). *Modul 1*.
- Maulana, A. R., & Faruk, M. (2018). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Indonesia Muda Surabaya: Studi pada kelompok umur 19 tahun SSB Indonesia Muda Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1-11.
- Setiawan, I., & Allsabah, M. A. H. (2022). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 115-121.
- Sugiyono, D. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Alfabeta*