



PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PELANGI UNGARAN

**Ahmad Nailul Haq^{*1}, Fredy Eko Setiawan², Guntur Ratih Prestifa³,
Aristiyanto⁴**

Program Studi Ilmu Olahraga, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang,
Indonesia^{1,2,3,4}

Email: ^{1*}nailulhaqjr11@gmail.com, ²fredyeko@unw.ac.id,
³ratihprestifa@unw.ac.id, ⁴aristiyanto@unw.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to describe the physical fitness profile of athletes at Pelangi Ungaran Soccer School (SSB) as baseline data for evaluating and developing training programs. The study was motivated by the finding that physical fitness evaluation at SSB Pelangi Ungaran had not been conducted systematically, despite the important role of physical fitness components in supporting soccer performance. This research employed a descriptive design with a cross-sectional approach. The participants consisted of 25 male athletes aged 8–11 years, selected using purposive sampling with a total sampling approach. Data were collected through a series of physical fitness tests, including a 600-meter run to assess cardiovascular endurance, a 60-second push-up test to measure muscular strength, a 30-meter sprint to evaluate speed, the sit-and-reach test to assess flexibility, and the Illinois Agility Test to measure agility. The data were analyzed using descriptive statistics in the form of means and percentages. The results showed that 68% of the athletes were categorized as having good cardiovascular endurance. Muscular strength was classified as high in 40% of the athletes, moderate in 36%, and low in 24%. Speed was predominantly classified as low (60%), flexibility was predominantly low (48%), while agility was mostly categorized as moderate (56%). Overall, cardiovascular endurance and muscular strength were relatively better than speed, flexibility, and agility. These findings provide an objective overview of the physical fitness profile of young soccer athletes and can serve as baseline data as well as a reference for coaches in designing more targeted, measurable, and sustainable physical training programs to improve athletes' overall performance.

Keywords: Agility, Cardiovascular Endurance, Muscular Strength, Physical Fitness, Soccer Athletes.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan profil kondisi fisik atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Pelangi Ungaran sebagai data dasar (baseline) dalam evaluasi dan penyusunan program latihan. Latar belakang penelitian didasari oleh temuan bahwa evaluasi kondisi fisik di SSB Pelangi Ungaran belum dilakukan secara sistematis, padahal komponen kondisi fisik berperan penting dalam menunjang performa permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Subjek penelitian berjumlah 25 atlet putra usia 8–11 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan pendekatan total sampling (sampling jenuh). Pengumpulan data dilakukan melalui tes lari 600 meter untuk mengukur daya tahan kardiovaskular, push up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot, sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, sit and reach test untuk mengukur fleksibilitas, serta Illinois Agility Test untuk mengukur kelincahan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68% atlet memiliki daya tahan kardiovaskular kategori cepat. Kekuatan otot berada pada kategori tinggi sebesar 40%, kategori sedang sebesar 36%, dan kategori rendah sebesar 24%. Kecepatan didominasi kategori lambat sebesar 60%, fleksibilitas didominasi kategori rendah sebesar 48%, sedangkan kelincahan didominasi kategori sedang sebesar 56%. Secara keseluruhan, komponen daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot relatif lebih baik dibandingkan komponen kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. Hasil penelitian ini memberikan gambaran objektif mengenai kondisi fisik atlet usia dini serta dapat menjadi data dasar (baseline) sekaligus bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang lebih terarah, terukur, dan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas performa atlet.

Kata Kunci: Atlet sepak bola, kondisi fisik, daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan masyarakat karena berperan dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup (Giriwijoyo & Sidik, 2020). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah sepak bola, yang menuntut pemain memiliki kondisi fisik yang optimal agar mampu menampilkan performa maksimal selama latihan maupun pertandingan (Kurniawan et al., 2020). Menurut Faruq (2015), permainan sepak bola membutuhkan kemampuan fisik yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, serta koordinasi agar pemain mampu menjalankan teknik dan taktik permainan secara efektif selama pertandingan.

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang mendukung kemampuan teknik dan taktik pemain sepak bola (Bafirman & Wahyuri, 2018). Komponen kondisi fisik

meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan yang harus dikembangkan melalui program latihan yang terencana (Supriyoko & Mahardika, 2018). Pemain dengan kondisi fisik yang baik akan mampu mempertahankan intensitas permainan, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan efektivitas performa di lapangan (Sagita et al., 2024). Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang memadai akan menyebabkan pemain lebih cepat mengalami kelelahan sehingga kemampuan teknik dan taktik selama pertandingan ikut menurun.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet sepak bola masih bervariasi. Akhyar (2022) menemukan bahwa kondisi fisik atlet Klub SAGARA U-20 didominasi kategori baik, namun masih terdapat atlet dengan kategori sedang hingga kurang. Sementara itu, Abdillah Eva Mauludiyah et al. (2025) melaporkan bahwa pemain Akademi NZR Kota Malang memiliki kondisi fisik yang termasuk kategori sangat baik. Penelitian lain pada atlet sepak bola Kabupaten Kerinci juga menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori sedang (Handayani, 2019). Variasi hasil tersebut menunjukkan bahwa profil kondisi fisik bersifat spesifik pada setiap klub dan kelompok usia sehingga tidak dapat digeneralisasi, serta menegaskan pentingnya evaluasi kondisi fisik sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai.

Berdasarkan studi pendahuluan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Pelangi Ungaran, frekuensi latihan fisik atlet rata-rata hanya dua kali dalam seminggu dengan porsi latihan yang lebih banyak difokuskan pada penguasaan teknik dasar dibandingkan pengembangan kondisi fisik secara terstruktur. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, SSB Pelangi Ungaran belum pernah melaksanakan battery test kondisi fisik secara sistematis sehingga belum tersedia data dasar mengenai daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan atlet. Penilaian kondisi fisik juga masih dilakukan secara subjektif berdasarkan pengamatan pelatih, dan sekitar 60% atlet mengeluhkan kelelahan yang muncul lebih cepat pada latihan intensitas tinggi maupun saat pertandingan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa evaluasi kondisi fisik belum dilakukan secara objektif dan berkala sehingga perkembangan atlet belum dapat dipantau secara optimal.

Penelitian terdahulu umumnya dilakukan pada atlet usia remaja hingga dewasa, seperti atlet Klub SAGARA U-20 (Akhyar, 2022) dan Akademi NZR Kota Malang (Abdillah Eva Mauludiyah et al., 2025), serta sebagian penelitian hanya mengkaji satu atau dua komponen kondisi fisik. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan memfokuskan pada atlet usia dini 8–11 tahun serta menggambarkan profil kondisi fisik secara komprehensif melalui lima komponen utama, yaitu daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk memberikan gambaran objektif mengenai kondisi fisik atlet SSB Pelangi Ungaran. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi data dasar bagi pelatih dalam mengevaluasi serta menyusun program latihan

fisik yang lebih terarah, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan *cross-sectional* (Sugiyono, 2019). Penelitian dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Pelangi Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, dengan populasi seluruh atlet putra yang aktif berlatih. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang diterapkan secara *total sampling*, sehingga diperoleh 25 atlet putra berusia 8–11 tahun yang memenuhi kriteria inklusi sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui metode tes dan pengukuran (*test and measurement*) terhadap lima komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan menggunakan instrumen tes lari 600 meter, *push up* 60 detik, sprint 30 meter, *sit and reach test*, dan *Illinois Agility Test* (Widiastuti, 2019). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata (*mean*), distribusi frekuensi, dan persentase untuk menggambarkan profil kondisi fisik atlet berdasarkan kategori yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Pelangi Ungaran, Kabupaten Semarang, dengan melibatkan 25 atlet yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Responden terdiri atas atlet yang aktif mengikuti latihan secara rutin dan berada pada rentang usia pembinaan sepak bola usia dini. Karakteristik responden disajikan berdasarkan usia dan jenis kelamin untuk memberikan gambaran umum mengenai subjek penelitian.

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

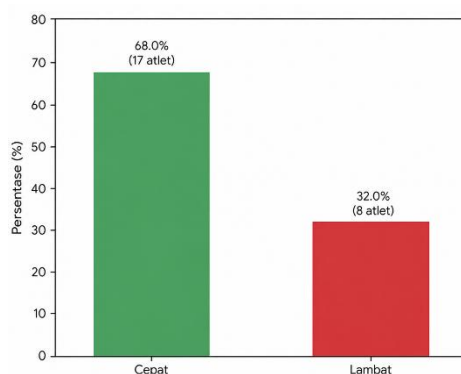
Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
8–9 tahun	8	32,0
10–11 tahun	17	68,0
Jumlah	25	100,0

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden penelitian berjumlah 25 atlet dan berjenis kelamin laki-laki (100%). Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 10–11 tahun sebanyak 17 atlet (68,0%), sedangkan kelompok usia 8–9 tahun berjumlah 8 atlet (32,0%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa penelitian didominasi oleh atlet usia pembinaan, yaitu fase yang sangat penting dalam perkembangan kemampuan fisik, teknik, dan motorik seorang pemain sepak bola (Pohan et al., 2025).

Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Atlet SSB Pelangi Ungaran

Pengukuran daya tahan kardiovaskular atlet SSB Pelangi Ungaran dilakukan menggunakan tes lari 600 meter terhadap 25 atlet yang menjadi responden penelitian. Hasil pengukuran kemudian dikelompokkan ke dalam kategori cepat dan lambat untuk menggambarkan tingkat daya tahan kardiovaskular atlet.



Gambar 1 Diagram Frekuensi Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Atlet SSB Pelangi Ungaran

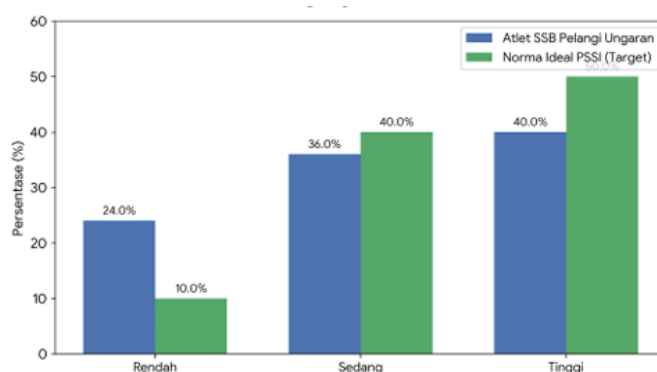
Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Gambar 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 atlet SSB Pelangi Ungaran, sebanyak 17 atlet (68,0%) berada pada kategori cepat, sedangkan 8 atlet (32,0%) berada pada kategori lambat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah memiliki kapasitas aerobik yang cukup baik untuk mendukung aktivitas selama latihan maupun pertandingan. Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam sepak bola karena memungkinkan pemain mempertahankan intensitas permainan, melakukan transisi menyerang maupun bertahan, serta tetap mampu menunjukkan performa yang optimal hingga akhir pertandingan (Bafirman & Wahyuri, 2018). Temuan ini sejalan dengan penelitian Abdillah Eva Mauludiyah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa daya tahan jantung pemain Akademi NZR Kota Malang berada pada kategori sangat baik. Meskipun demikian, masih terdapat atlet yang berada pada kategori lambat sehingga diperlukan evaluasi dan latihan aerobik yang lebih terprogram agar kemampuan daya tahan seluruh atlet dapat berkembang secara merata. Hasil tersebut juga sejalan dengan temuan studi pendahuluan di SSB Pelangi Ungaran yang menunjukkan bahwa pembinaan kondisi fisik belum dilakukan secara terstruktur dan belum pernah dilaksanakan battery test secara berkala. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar (baseline) dalam penyusunan program latihan daya tahan yang lebih objektif dan terarah.

Tingkat Kekuatan Otot Atlet SSB Pelangi Ungaran

Pengukuran kekuatan otot pada atlet SSB Pelangi Ungaran dilakukan menggunakan tes push-up 60 detik untuk mengetahui tingkat kekuatan otot lengan dan bahu. Hasil pengukuran kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu

rendah, sedang, dan tinggi, sehingga dapat menggambarkan distribusi tingkat kekuatan otot atlet.



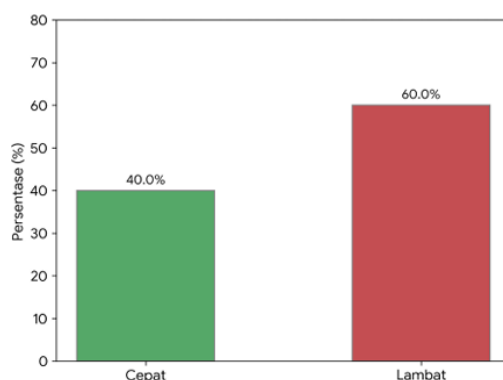
Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi Tingkat Kekuatan Otot Atlet SSB Pelangi Ungaran

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Gambar 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 atlet SSB Pelangi Ungaran, sebanyak 10 atlet (40,0%) memiliki tingkat kekuatan otot pada kategori tinggi, 9 atlet (36,0%) berada pada kategori sedang, dan 6 atlet (24,0%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kekuatan otot yang cukup baik, namun masih terdapat atlet yang memerlukan peningkatan kemampuan otot. Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar yang dibutuhkan pemain sepak bola untuk menunjang kemampuan berlari, menendang bola, menjaga keseimbangan tubuh, serta memenangkan duel dengan lawan (Supriyoko & Mahardika, 2018). Faruq (2015) juga menyatakan bahwa kekuatan termasuk komponen fisik utama yang harus dimiliki pemain sepak bola selain daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, dan power. Oleh karena itu, latihan kekuatan perlu dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan agar perkembangan kemampuan fisik atlet berlangsung secara optimal sesuai dengan karakteristik usia pembinaan.

Tingkat Kecepatan Atlet SSB Pelangi Ungaran

Pengukuran tingkat kecepatan atlet SSB Pelangi Ungaran dilakukan menggunakan tes sprint 30 meter. Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan akselerasi dan mencapai kecepatan maksimum pada lintasan pendek. Hasil pengukuran kemudian dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu cepat dan lambat. Data kekuatan otot yang diperoleh juga dapat digunakan sebagai dasar evaluasi bagi pelatih dalam menentukan intensitas dan variasi latihan kekuatan sesuai dengan tahap perkembangan atlet usia dini.



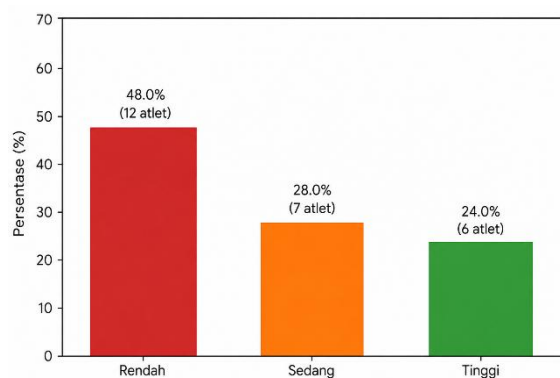
Gambar 3 Diagram Tingkat Kecepatan Atlet SSB Pelangi Ungaran

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Gambar 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 atlet SSB Pelangi Ungaran, sebanyak 10 atlet (40,0%) berada pada kategori cepat, sedangkan 15 atlet (60,0%) berada pada kategori lambat. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan akselerasi atlet masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih spesifik. Dalam permainan sepak bola, kecepatan berperan penting untuk mengejar bola, melakukan penetrasi serangan, memenangkan duel sprint, serta mengantisipasi pergerakan lawan (Faruq, 2015). Menurut Kurniawan et al. (2020), kondisi fisik yang baik menjadi faktor utama dalam mendukung performa pemain baik ketika latihan maupun pertandingan. Sementara itu, Sagita et al. (2024) menjelaskan bahwa sepak bola menuntut kombinasi kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan agar pemain mampu mempertahankan performa sepanjang pertandingan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yang berfokus pada peningkatan kecepatan, seperti sprint interval, acceleration drill, dan latihan reaksi, masih perlu ditingkatkan dalam program pembinaan atlet. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan kecepatan perlu dirancang secara lebih sistematis agar mampu meningkatkan kemampuan akselerasi atlet sejak usia dini dan mendukung performa saat pertandingan.

Tingkat Fleksibilitas Atlet SSB Pelangi Ungaran

Pengukuran fleksibilitas atlet SSB Pelangi Ungaran dilakukan menggunakan Sit and Reach Test untuk mengetahui tingkat kelenturan otot dan persendian, khususnya pada bagian punggung bawah dan otot hamstring. Fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mendukung efektivitas gerakan atlet saat melakukan aktivitas olahraga. Hasil pengukuran kemudian dikelompokkan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah.



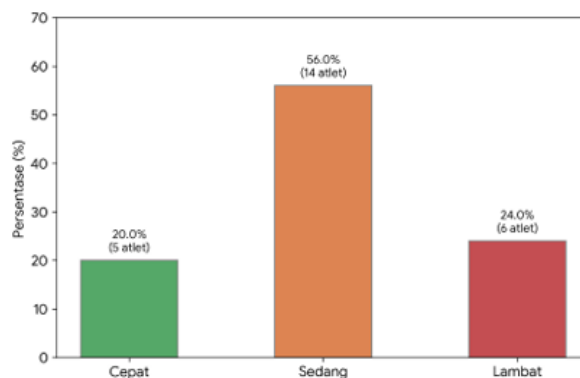
Gambar 4 Diagram Tingkat Fleksibilitas Atlet SSB Pelangi Ungaran

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Gambar 4, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 atlet SSB Pelangi Ungaran, sebanyak 12 atlet (48,0%) berada pada kategori rendah, 7 atlet (28,0%) berada pada kategori sedang, dan hanya 6 atlet (24,0%) yang berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa fleksibilitas merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang masih perlu mendapat perhatian. Fleksibilitas berperan penting dalam memberikan ruang gerak sendi yang optimal sehingga atlet mampu melakukan berbagai gerakan dengan efisien sekaligus mengurangi risiko cedera selama latihan maupun pertandingan (Bafirman & Wahyuri, 2018). Menurut Mielke dalam Asy'ary (2023), kondisi fisik merupakan suatu kesatuan yang terdiri atas berbagai komponen yang saling berkaitan sehingga peningkatan setiap komponen harus dilakukan secara menyeluruh. Oleh sebab itu, latihan peregangan secara rutin sebelum maupun sesudah latihan perlu menjadi bagian dari program latihan agar fleksibilitas atlet dapat meningkat. Peningkatan fleksibilitas sejak usia dini juga penting untuk menunjang perkembangan gerak dasar serta mengurangi risiko cedera selama proses latihan maupun pertandingan.

Tingkat Kelincahan Atlet SSB Pelangi Ungaran

Pengukuran tingkat kelincahan atlet SSB Pelangi Ungaran dilakukan menggunakan Illinois Agility Test. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan atlet dalam mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Hasil pengukuran kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu cepat, sedang, dan lambat.



Gambar 5 Diagram Tingkat Kelincahan Atlet SSB Pelangi Ungaran

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Gambar 5, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 atlet SSB Pelangi Ungaran, sebanyak 14 atlet (56,0%) berada pada kategori sedang, 6 atlet (24,0%) berada pada kategori lambat, dan 5 atlet (20,0%) berada pada kategori cepat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam mengubah arah gerak secara cepat sudah cukup baik, namun masih belum optimal. Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan sepak bola karena berkaitan dengan kemampuan menggiring bola, menghindari lawan, melakukan perubahan arah secara cepat, dan menjaga keseimbangan tubuh saat pertandingan (Faruq, 2015). Shaqkra (2023) menjelaskan bahwa latihan kondisi fisik yang dilakukan secara sistematis mampu meningkatkan efisiensi gerakan, koordinasi, dan performa atlet selama pertandingan. Oleh karena itu, latihan seperti shuttle run, ladder drill, cone drill, dan latihan koordinasi perlu dilakukan secara berkelanjutan agar kemampuan kelincahan atlet semakin meningkat. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan perubahan arah dan koordinasi perlu dilakukan secara konsisten sehingga kemampuan kelincahan atlet dapat berkembang sesuai dengan tuntutan permainan sepak bola modern.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet SSB Pelangi Ungaran relatif baik pada komponen daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot, sedangkan komponen kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Evaluasi kondisi fisik secara berkala menjadi penting sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet sehingga setiap komponen kondisi fisik dapat berkembang secara seimbang dan mampu mendukung peningkatan performa serta prestasi atlet sepak bola. Temuan ini memperkuat pendapat Supriyoko dan Mahardika (2018) bahwa pengembangan seluruh komponen kondisi fisik harus disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga agar mampu menghasilkan performa yang optimal. Selain memberikan gambaran mengenai kondisi fisik atlet, penelitian ini juga menghasilkan data dasar (baseline) yang sebelumnya belum dimiliki oleh SSB Pelangi Ungaran. Data tersebut dapat

dimanfaatkan sebagai acuan dalam menyusun, mengevaluasi, dan mengembangkan program latihan fisik secara lebih terstruktur, objektif, dan berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan atlet usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Pelangi Ungaran menunjukkan variasi pada setiap komponen yang diukur. Komponen daya tahan kardiovaskular didominasi oleh kategori cepat sebanyak 17 atlet (68,0%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kapasitas daya tahan yang cukup baik. Pada komponen kekuatan otot, mayoritas atlet berada pada kategori tinggi sebanyak 10 atlet (40,0%), diikuti kategori sedang sebanyak 9 atlet (36,0%) dan kategori rendah sebanyak 6 atlet (24,0%). Sementara itu, komponen kecepatan masih didominasi kategori lambat sebanyak 15 atlet (60,0%), sedangkan 10 atlet (40,0%) berada pada kategori cepat. Hasil pengukuran fleksibilitas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori rendah sebanyak 12 atlet (48,0%), diikuti kategori sedang sebanyak 7 atlet (28,0%) dan kategori tinggi sebanyak 6 atlet (24,0%). Adapun pada komponen kelincahan, mayoritas atlet berada pada kategori sedang sebanyak 14 atlet (56,0%), sedangkan 6 atlet (24,0%) berada pada kategori lambat dan 5 atlet (20,0%) berada pada kategori cepat. Secara keseluruhan, profil kondisi fisik atlet SSB Pelangi Ungaran menunjukkan bahwa komponen daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot relatif lebih baik dibandingkan komponen kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar (baseline) sekaligus bahan evaluasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang lebih terarah, terukur, dan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah Eva Mauludiyah, F., Rahayuni, K., & Nanda Hanief, Y. (2025). Athropometric Analysis And Physical Condition Of Nzr Academy Football Athletes In Malang City. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13, 40–49.
- Akhyar, M. (2022). *Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Klub SAGARA U-20 Tahun 2022*.
- Anniza, M., & Iskandar, D. (2022). *The Relationship Of Coordination And Agility To The Risk Of Injury In Futsal Players At Muhammadiyah Cilegon Junior High School Meiza*.
- Arridh1, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>

- Asy'ary, A. (2023). Survei Kondisi Fisik dan Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola Umur 12-15 Tahun. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(2), 153-161.
- Bryantara, O. F. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani* (Vo2. December, 237-249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Burhan, Z., Ashari, L. H., Nulhadi, A., & Herlina, H. (2024). Olahraga Sepak Bola Sebagai Antisipasi Kecanduan Game Online pada Generasi Muda. *Devote : Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(2), 110-113. <https://doi.org/10.55681/devote.v3i2.2914>
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, olahraga, dan kinerja*. Bumi Medika.
- Handayani, H. Y. (2019). Tinjauan kondisifisik atlet sepak bola kerinci dalam rangka persiapan mengikuti pomrov. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 88-100.
- Irawan, S., Haryani, M., Mile, R., Prasetyo, A., & Isnanto, J. (2024). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 7 Nomor 2 , Tahun 2024 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal> Daya Ledak Otot Tungkai dan Percaya Diri Pemain SSB Gorontalo United PHYSICAL AND MENTAL SYNERGY IN OPTIMIZING SHOO*. 7(December), 180-187.
- Jumarin, M. A. B., Alfariysi, M. Q., Widowati, A., & Hadinata, R. (2024). *Pembinaan Manajemen Prestasi untuk Sekolah Sepakbola*. 14(4), 207-215.
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis psikologi terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 47-58.
- Mappaompo, M. A., & Aprilo, I. (2022). *Gaya Mengajar Sepakbola*. Penerbit NEM.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010>
- Pohan, I. C., Supriadi, A., & Abady, A. N. (2025). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 30-39. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38-42.
- Sagita, A. A., et al. (2024). *Hubungan antara kelentukan, kekuatan otot kaki, dan power kaki terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa UN PGRI Kediri*.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 27.
- Shaqkra, N. D. (2023). *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri Se-Kecamatan Kapuas*.

- Sholihah, I. (2021). Komunikasi interpersonal pelatih terhadap motivasi berprestasi atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95-104.
- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., Siregar, A., Medan, U. N., Utara, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2021). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> ANALISIS PERBEDAAN KONTRIBUSI*. 1, 102-108.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi fisik atlet anggar kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.
- The, F., Marsaoly, R. R., & Pontoh, L. M. (2025). *Sosialisasi penanganan awal cedera olahraga dengan metode price pada atlet basket muda di kota ternate*. 6(1), 472-477.
- Utomo, D. P. (2021). Profil kondisi fisik atlet sepak bola lamongan soccer academy (LSA) persiapan mengikuti Elite Pro Academy Persela. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 100-104.
- Wahid, A. N., Nilawati, I., Setiawan, F. E., Amin, N., Studi, P., Keolahragaan, I., Kesehatan, F., Waluyo, U. N., Fisik, K., & Silat, P. (2024). *Kembangan Kabupaten Magelang Profile Of The Physical Condition Of Pencak Silat*. 1-6.