

KAJIAN KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) LEO KRAJAN FC KECAMATAN MEJAYAN KABUPATEN MADIUN

Ridha Kurniasih Astuti¹, R. Hariyo Padmoyo²

¹STKIP PGRI Pacitan, ²Universitas Doktor Nugroho Magetan

^{1,2}Email: ridhkurnia@gmail.com¹⁾, rpadmoyo@yahoo.com²⁾

Abstract

This study aims to determine and describe the physical condition and basic movement skills of playing soccer in students of the Leo Krajan FC Football School (SSB), Mejayan District, Madiun Regency. Sports activities, especially soccer, are not only aimed at maintaining fitness but also as a means of developing achievement. SSB plays an important role as a forum for directing and developing children's talents through structured and continuous training. This study was conducted at the LEO Krajan FC Football Field (SSB), Pangeran Timur Sports Hall, Mejayan District, Madiun Regency on March 3, 2025, with a population of 27 SSB students. The method used is qualitative research with a descriptive approach. Data collection techniques are carried out through physical tests and basic soccer skills. The results of the study showed that the majority of students' physical conditions were in the moderate category (63.0%). The main factor that influences the physical condition of players is training that is carried out systematically, directed, and increases gradually. Proper training greatly determines the development of physical abilities and soccer playing skills. This study provides an important overview for coaches in compiling training programs that are in accordance with the physical conditions and basic abilities of students.

Keywords: *Physical Condition, Basic Football Movement Skills, Football School.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan kondisi fisik serta keterampilan gerak dasar bermain sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Leo Krajan FC Kecamatan Mejayan Kabupaten Madiun. Kegiatan olahraga, khususnya sepak bola, tidak hanya bertujuan menjaga kebugaran tetapi juga sebagai sarana pengembangan prestasi. SSB berperan penting sebagai wadah untuk mengarahkan dan mengembangkan bakat anak melalui pelatihan yang terstruktur dan berkesinambungan. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepak Bola (SSB) LEO Krajan FC GOR Pangeran Timur Kecamatan Mejayan Kabupten Madiun pada 3 Maret 2025, dengan populasi sebanyak 27 siswa SSB. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes fisik dan keterampilan dasar sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kondisi fisik siswa berada pada kategori sedang (63,0%). Faktor utama yang memengaruhi kondisi fisik pemain adalah latihan yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan meningkat secara bertahap. Latihan yang tepat sangat menentukan perkembangan kemampuan fisik dan keterampilan bermain sepak bola. Penelitian ini memberikan gambaran penting bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan dasar siswa.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola, Sekolah Sepak Bola.

Submitted: 2025-05-15	Revised: 2025-05-30	Accepted: 2025-06-20
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan jasmani yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam perkembangannya, olahraga juga dapat menjadi sarana hiburan dan upaya untuk meningkatkan prestasi. Rutinitas berolahraga yang teratur dapat menjadikan tubuh seseorang lebih sehat secara jasmani maupun rohani, serta membentuk manusia yang lebih berkualitas. Salah satu tujuan utama berolahraga adalah mencapai prestasi yang optimal, yang memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini, mencakup aspek teknik, taktik, mental, dan fisik.

Dalam setiap cabang olahraga, terutama yang bersifat kompetitif, upaya pencapaian prestasi tertinggi adalah hal yang ingin dicapai. Untuk mencapai prestasi tersebut, diperlukan latihan yang terstruktur dan terprogram, berpedoman pada program latihan sesuai dengan cabang

olahraga yang dijalani. Cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di dunia, termasuk Indonesia. Hal ini terbukti dari banyaknya klub-klub yang bergerak dalam bidang olahraga, serta banyaknya kegiatan baik di desa maupun di perkotaan yang melakukan kegiatan ini.

Dalam peningkatan kecakapan dalam sepak bola, keterampilan dasar sepak bola erat kaitannya dengan koordinasi gerak. Dalam bermain sepak bola, pemahaman dan penerapan teknik dasar yang benar sangat penting. Selain itu, faktor yang paling menunjang dalam meraih prestasi adalah kondisi fisik dan teknik dasar bermain sepak bola.

Menurut Harsono (2008: 64), untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet harus mengetahui dan menguasai aspek-aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Seseorang dikatakan berada dalam kondisi fisik yang baik apabila ia memiliki kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Imanudin, 2008: 66).

Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam proses latihan olahraga. Bempa (Imanudin, 2008: 66) menyatakan bahwa persiapan fisik merupakan salah satu unsur yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan. Menurut Imanudin, terdapat komponen kondisi fisik yang harus diperhatikan, di antaranya kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*).

Upaya pengembangan dan pembinaan pada usia dini sangat penting dilakukan. Dengan adanya sekolah sepak bola, dapat dijadikan wadah bagi mereka yang memiliki bakat dalam bidang sepak bola. Tujuan dari sekolah sepak bola adalah untuk mengarahkan, mengembangkan, dan memfasilitasi bakat anak dalam bermain sepak bola dengan program pelatihan yang terarah, teratur, dan berkesinambungan. Diharapkan dengan adanya program pelatihan tersebut, anak-anak tidak hanya sekadar bermain sepak bola, tetapi juga memiliki potensi untuk menjadi pemain sepak bola profesional.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih SSB Leo Krajan FC Kecamatan Mejayan Kabupaten Madiun, dalam setiap proses latihan selalu sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan di awal agar proses latihan dapat berjalan lancar dan teratur. Latihan dilakukan tiga kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Kamis, dan Sabtu. Setiap latihan mencakup aspek-aspek penting dalam proses latihan, di antaranya latihan teknik, taktik, fisik, dan mental. Untuk mengetahui peningkatan hasil latihan, pelatih secara berkala melakukan tes untuk aspek kondisi fisik dan teknik dasar sepak bola.

Akhir-akhir ini, prestasi sepak bola SSB Leo Krajan FC Kecamatan Mejayan Kabupaten Madiun cenderung menurun, dengan tidak mampu menjuarai setiap ajang kompetisi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga, di antaranya kemampuan seorang pelatih, aspek kondisi fisik, dan teknik dasar sepak bola.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006: 78). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan, dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian, agar dapat bermain sepak bola dengan baik, perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola.

Dalam proses permainan sepak bola, terdapat berbagai aspek penting yang harus diperhatikan, di antaranya teknik dasar dalam sepak bola. Menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*).

Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam proses latihan olahraga. Bempa (Imanudin, 2008: 66) menyatakan bahwa persiapan fisik merupakan salah satu unsur yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan. Menurut Imanudin, terdapat komponen kondisi fisik yang harus diperhatikan, di antaranya kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*).

Menurut Dikdik (2010: 11), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang antara lain: perkembangan usia (anak, remaja, dewasa, orang yang lebih tua), bawaan organ secara genetik (jantung, peredaran darah, dan sistem pertukaran zat dan otot), mekanisme pengendalian koordinasi sistem saraf pusat, kerjasama antara otak, sistem saraf, dan otot, serta kemampuan psikis (sifat-sifat pribadi) yang diperlukan untuk merealisasikan kemampuan fisik, seperti kemauan keras, percaya diri, motivasi berprestasi, gairah, kegembiraan, agresifitas, rangsangan emosi, vitalitas, dan temperamen. Selain itu, usia latihan (sudah berapa lama seseorang berlatih) juga dapat mempengaruhi kualitas kondisi fisik seseorang.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak hanya faktor usia yang dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, melainkan juga bawaan organ, kemampuan psikis, mekanisme pengendalian koordinasi, dan usia latihan yang dapat mempengaruhi kualitas kondisi fisik seseorang.

Sepak bola sebagai cabang olahraga yang gerakan bolanya tidak dapat diprediksi, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk mengontrol, berlari, menjemput bola, melompat, lari cepat, berhenti tiba-tiba, ataupun berkelit sangat diperlukan. Hal ini menunjukkan bahwa seorang pemain sepak bola memerlukan unsur-unsur kondisi fisik yang prima untuk dapat memainkan permainan tersebut dengan baik.

Banyak manfaat yang akan diperoleh oleh setiap individu apabila memiliki kemampuan fisik yang prima. Menurut Harsono (2008: 101) dalam Lingling dan Entang, dengan kondisi fisik yang baik, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, serta terjadi pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Terdapat berbagai komponen fisik yang akan mendukung keberhasilan pelaksanaan keterampilan gerak dalam cabang olahraga sepak bola. Adapun komponen tersebut yang dibutuhkan dalam olahraga sepak bola adalah daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, daya tahan kekuatan, kecepatan siklus, kecepatan aksi reaksi, kekuatan yang cepat (*power*), dan kelenturan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Analisis Kondisi Fisik dan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Leo Krajan FC Kecamatan Mejayan Kabupaten Madiun".

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui dan mendeskripsikan kondisi fisik serta keterampilan gerak dasar bermain sepak bola siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Leo Krajan FC Kecamatan Mejayan Kabupaten Madiun. Pendekatan kualitatif menekankan pada pengolahan data dalam bentuk angka dan analisis statistik untuk menjelaskan fenomena yang terjadi (Nasrulloh et al., 2022). Sejalan dengan pendapat Arikunto (2006), pendekatan kualitatif digunakan untuk memberikan pemahaman berbasis numerik terhadap variabel-variabel yang diteliti, dimulai dari pengumpulan data, analisis hingga penafsiran hasil secara objektif.

Metode deskriptif, di sisi lain, digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan kondisi atau status fenomena yang sedang terjadi tanpa adanya perlakuan atau manipulasi terhadap variabel (Sugiyono, 2005). Dalam konteks ini, metode deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran nyata terkait kondisi fisik dan kemampuan keterampilan dasar sepak bola para siswa SSB, seperti yang dilakukan oleh Syajidan, Yunus, dan Fadil (2023) dalam studi mereka tentang profil kemampuan fisik pemain sepak bola usia muda di Depok.

Penelitian deskriptif kualitatif juga diterapkan secara luas dalam kajian olahraga, khususnya untuk mengetahui kemampuan fisik dan teknis pemain sepak bola berdasarkan data lapangan. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Hambali et al. (2023) yang meneliti hubungan antara status nutrisi dan kondisi fisik atlet sepak bola, di mana pendekatan kualitatif deskriptif menjadi

instrumen penting untuk mengukur status kebugaran dan kesiapan atlet berdasarkan indikator yang telah distandarkan.

Dalam penelitian lain, Prabowo (2014) menggunakan pendekatan serupa untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar dan kondisi fisik siswa SSB di Purwodadi, yang kemudian dapat digunakan sebagai acuan dalam menentukan program latihan yang lebih terstruktur dan tepat sasaran. Temuan ini mendukung urgensi metode deskriptif kualitatif dalam menganalisis kondisi atlet secara menyeluruh.

Gunawan (2021) juga mengungkapkan bahwa penggunaan metode kualitatif dalam mengukur efektivitas program latihan terhadap keterampilan bermain sepak bola sangat membantu pelatih dan akademi dalam mengevaluasi program mereka. Melalui data kualitatif yang akurat, pelatih dapat mengetahui kelemahan dan kekuatan pemain sehingga pelatihan dapat disesuaikan secara individual.

Dengan demikian, penggunaan pendekatan kualitatif deskriptif dalam penelitian ini tidak hanya relevan, tetapi juga mendasar untuk mengungkap gambaran menyeluruh mengenai kondisi fisik dan keterampilan dasar siswa SSB. Data yang diperoleh nantinya akan menjadi rujukan untuk perbaikan kualitas latihan serta pembinaan prestasi sejak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian kondisi fisik secara menyeluruh, ditemukan bahwa mayoritas siswa di Sekolah Sepak Bola (SSB) Leo Krajan FC, Kecamatan Mejayan, Kabupaten Madiun berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 63,0%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran yang cukup, namun masih terdapat ruang untuk perbaikan. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kualitas kondisi fisik siswa adalah pelaksanaan program latihan. Latihan dalam konteks pembinaan olahraga merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berulang, dengan tingkat intensitas atau beban yang ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan dan tujuan yang ingin dicapai.

Latihan yang efektif tidak hanya sekadar dilakukan secara rutin, tetapi juga harus memiliki arah dan tujuan yang jelas. Dalam dunia olahraga prestasi, latihan dirancang untuk mendukung pencapaian performa maksimal, serta berkontribusi pada peningkatan kesehatan umum dan kebugaran jasmani atlet. Oleh karena itu, setiap latihan harus disusun dengan mengikuti prinsip-prinsip ilmiah, seperti prinsip spesifik, beban berlebih, adaptasi, serta periodisasi, agar dapat memberikan hasil yang optimal dan berkelanjutan.

Selain latihan fisik yang terstruktur, gaya hidup sehat juga memainkan peran penting dalam menunjang kebugaran atlet, terutama bagi siswa usia muda yang sedang dalam masa pertumbuhan. Gaya hidup sehat dapat diwujudkan melalui kebiasaan menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, menghindari kebiasaan buruk seperti begadang, serta mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang higienis. Pola makan yang baik tidak hanya menjaga daya tahan tubuh, tetapi juga mendukung proses pemulihan dan adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang diterima.

Dalam rangka menilai dan menggambarkan kondisi fisik siswa secara objektif, digunakan beberapa instrumen tes kebugaran jasmani sebagai alat ukur. Setiap item tes bertujuan untuk mengevaluasi komponen fisik tertentu, seperti kecepatan, kekuatan otot, daya tahan, serta kemampuan eksplosif. Berikut ini disajikan hasil dan analisis dari masing-masing tes yang digunakan dalam penelitian ini.

1) Tes Lari Cepat (*Sprint*) 50 Meter. Dalam permainan sepak bola, unsur kecepatan dan kekuatan merupakan dua komponen fisik yang sangat krusial. Kemampuan berlari dengan cepat memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dan bergerak secara efektif selama pertandingan. Latihan lari sprint sejauh 50 meter menjadi salah satu metode latihan yang tepat untuk mengembangkan aspek kecepatan ini. Dengan kecepatan yang optimal, seorang pemain diharapkan mampu merespons umpan dari rekan setimnya dalam waktu singkat dan melakukan

pergerakan cepat menuju area permainan yang strategis. Berdasarkan hasil tes lari cepat 50 meter yang dilakukan dalam penelitian ini, tercatat bahwa delapan siswa berhasil mencapai kategori "baik sekali". Capaian ini tentu memberikan kontribusi positif terhadap performa tim secara keseluruhan, karena pemain yang memiliki kecepatan lari yang tinggi akan lebih mudah memenangkan duel dan mengambil posisi yang menguntungkan di lapangan.

2) Tes Angkat Tubuh (*Pull-Up*) 60 Detik. Kontak fisik atau body contact dalam permainan sepak bola merupakan hal yang tidak bisa dihindari. Seringkali para pemain mendapatkan penjagaan ketat dari lawan, yang membuat terjadinya sentuhan fisik menjadi sangat mungkin. Oleh karena itu, kekuatan otot bahu sangat penting dimiliki oleh para pemain agar dapat memenangkan perebutan bola di lapangan. Latihan angkat tubuh atau pull-up menjadi salah satu latihan efektif untuk mengembangkan kekuatan otot bahu tersebut. Penggunaan kekuatan otot ini biasanya dilakukan dengan tenaga maksimal dalam durasi yang singkat. Kekuatan otot atau daya otot sendiri dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu kekuatan otot itu sendiri dan kecepatan kontraksinya. Oleh sebab itu, semua hal yang memengaruhi kedua faktor tersebut juga akan berdampak pada daya otot secara keseluruhan.

3) Tes *Sit-Up* Selama 60 Detik. Saat seorang siswa berlari mengejar bola, seluruh otot tubuhnya, terutama otot perut, bekerja aktif dan berkontraksi. Oleh karena itu, dibutuhkan kekuatan dan daya tahan otot perut yang baik agar siswa mampu bertahan selama permainan sepak bola. Melakukan latihan sit-up secara rutin dapat membantu memperkuat otot perut serta membentuknya dengan baik. Selain itu, latihan ini juga membantu mencegah penumpukan lemak, sehingga bentuk perut menjadi lebih ideal. Daya tahan otot perut sangat bergantung pada kekuatan otot dan kecepatan kontraksinya, sehingga segala faktor yang memengaruhi kedua aspek tersebut akan berdampak pada kemampuan daya tahan otot perut secara keseluruhan.

4) Tes Loncat Tegak (*Vertikal Jumping*). Saat siswa sepak bola melakukan heading, mereka berusaha melompat setinggi mungkin agar bisa mencapai dan mengarahkan bola dengan tepat. Kemampuan untuk melompat tinggi sangat dipengaruhi oleh kekuatan ledakan otot tungkai yang dimiliki siswa. Melalui latihan loncat tegak (*vertical jump*), diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan loncatannya sehingga lebih unggul dalam perebutan bola di udara. Namun, hasil tes *vertical jump* menunjukkan bahwa banyak siswa masih memiliki kemampuan lompat yang kurang optimal, sehingga hal ini perlu mendapatkan perhatian khusus dari pelatih, terutama pelatih fisik.

5) Tes Lari Jarak 1000 Meter. Sepak bola adalah olahraga yang berlangsung dalam waktu cukup lama, sehingga dibutuhkan tingkat daya tahan tubuh yang baik. Latihan lari jarak jauh, seperti lari 1000 meter, bertujuan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespiratori siswa secara optimal. Dengan daya tahan yang prima, siswa dapat mempertahankan performa mereka sepanjang pertandingan. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih belum memiliki daya tahan tubuh yang memadai, sehingga diperlukan peningkatan intensitas latihan, khususnya pada aspek kebugaran fisik.

Keterampilan Gerak Dasar. Keterampilan gerak merujuk pada kemampuan melakukan berbagai gerakan tertentu dengan baik dan tepat. Berdasarkan hasil penelitian mengenai keterampilan gerak, sebagian besar siswa di SSB Leo Krajan FC Kecamatan Mejayan Kabupaten Madiun berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 92,6%.

Agar dapat bermain sepak bola secara efektif, siswa perlu menguasai keterampilan dasar atau teknik dasar yang memadai. Mereka yang memiliki teknik dasar yang baik biasanya akan lebih mampu bermain dengan baik pula. Sepak bola sebagai olahraga menuntut aktivitas fisik yang intens, meliputi berbagai gerakan seperti berlari, melompat, menendang, menghentakkan, serta menangkap bola (terutama bagi penjaga gawang). Gerakan-gerakan tersebut merupakan pola dasar yang harus dikuasai siswa untuk melaksanakan tugas mereka di lapangan.

Selain mengajarkan teknik bermain sepak bola dengan baik, pelatih juga memberikan pemahaman tentang aturan permainan sesuai dengan ketentuan dari PSSI. Hal ini bertujuan agar siswa tidak hanya mahir dalam keterampilan gerak, tetapi juga memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang tata cara bermain sepak bola secara benar dan sesuai peraturan.

Penilaian terhadap keterampilan gerak dasar dilakukan melalui beberapa tes sebagai alat ukur. Berikut adalah penjelasan hasil penelitian untuk setiap jenis tes yang digunakan.

1) Tes Sepak dan Tahan Bola (*Passing dan Stopping*). Sepak bola adalah permainan yang mengandalkan kerja sama tim, sehingga keberhasilan dalam memenangkan pertandingan sangat bergantung pada kekompakan antar anggota tim. Untuk membentuk tim yang solid, diperlukan koordinasi yang baik antar pemain. Koordinasi ini akan tampak jelas ketika tendangan atau umpan yang diberikan tepat mengenai sasaran. Oleh karena itu, kemampuan melakukan passing yang baik sangat penting untuk dikuasai oleh setiap siswa sebagai salah satu teknik dasar dalam bermain sepak bola. Selain passing menggunakan kaki, umpan juga bisa dilakukan dengan teknik heading.

Dalam teknik heading, hal yang paling penting adalah bagaimana bagian kepala mengenai bola. Bagian kepala yang digunakan untuk menyundul bola adalah area dengan permukaan paling luas, yaitu bagian dahi di depan. Tujuan menggunakan bagian dahi yang lebar ini agar bola dapat diarahkan sesuai dengan keinginan dan kebutuhan permainan.

2) Tes Memainkan Bola dengan Kepala (*Heading*). Selain kemampuan heading yang akurat, untuk mengukur keterampilan menggunakan kepala, dilakukan latihan mengontrol bola dengan kepala. Semakin lama seorang siswa mampu menguasai bola dengan kepala, semakin besar kemungkinan siswa tersebut dapat melakukan heading dengan tepat, baik dalam hal kontak bola dengan bagian kepala yang benar maupun dalam mengarahkan bola ke sasaran yang diinginkan.

3) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*). Menggiring bola adalah teknik untuk mengontrol dan memindahkan bola dari satu area ke area lain saat pertandingan berlangsung. Latihan dribbling diberikan kepada siswa guna meningkatkan keterampilan mereka dalam membawa bola. Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan siswa dalam menggiring bola masih perlu ditingkatkan. Selain mengikuti latihan dari pelatih, siswa juga perlu memiliki kesadaran untuk mengasah kemampuan dribbling dengan menambah waktu latihan secara mandiri.

4) Tes Menembak/Menendang Bola ke Sasaran (*Shooting*). Menendang bola adalah usaha untuk menggerakkan bola dari satu tempat ke tempat lain menggunakan kaki atau bagian kaki. Teknik menembak atau menendang bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang wajib dikuasai oleh siswa. Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan menendang siswa berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, siswa dan pelatih perlu bekerja sama untuk meningkatkan latihan agar kemampuan menembak siswa menjadi lebih baik. Latihan menendang dapat dilakukan dengan bola dalam kondisi diam, bergulir, maupun melayang di udara.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik serta keterampilan gerak dasar siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Leo Krajan FC, Kecamatan Mejayan, Kabupaten Madiun, secara umum masih berada dalam kategori sedang. Dari data yang diperoleh, sebanyak 63% siswa menunjukkan tingkat kebugaran fisik yang tergolong cukup atau sedang, sementara sebagian kecil lainnya berada dalam kategori baik dan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki dasar kebugaran yang cukup, namun masih diperlukan upaya peningkatan melalui latihan yang lebih intensif dan terarah. Beberapa aspek fisik seperti kecepatan lari, kekuatan otot bahu, daya tahan otot perut, kekuatan eksplosif otot tungkai (loncat tegak), dan daya tahan kardiovaskular (lari jarak jauh) menjadi fokus utama yang perlu dikembangkan lebih lanjut.

Pelaksanaan latihan fisik yang terencana dan sistematis menjadi faktor kunci dalam upaya peningkatan kebugaran siswa. Latihan harus dilaksanakan berdasarkan prinsip ilmiah seperti spesifisitas, beban berlebih, adaptasi, dan periodisasi, agar perkembangan fisik dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan. Selain itu, penerapan pola hidup sehat yang meliputi kebiasaan makan bergizi, istirahat yang cukup, menjaga kebersihan, dan menjauhi kebiasaan buruk seperti

begadang, sangat berpengaruh dalam mendukung daya tahan dan proses pemulihan tubuh terhadap beban latihan.

Di sisi lain, keterampilan gerak dasar siswa dalam bermain sepak bola juga masih berada dalam kategori sedang, dengan 92,6% siswa menunjukkan penguasaan teknik dasar yang belum sepenuhnya optimal. Keterampilan-keterampilan tersebut mencakup kemampuan dalam melakukan passing dan stopping, heading, dribbling, serta shooting. Teknik-teknik dasar ini sangat penting dikuasai oleh setiap pemain agar mampu bermain secara efektif dan efisien di lapangan. Meskipun sudah terdapat pemahaman terhadap teknik dasar tersebut, hasil tes menunjukkan masih adanya kekurangan dalam pelaksanaannya, sehingga diperlukan peningkatan kualitas latihan keterampilan, baik dalam bentuk latihan individu maupun tim.

Selain penguasaan teknik, pemahaman terhadap peraturan permainan juga menjadi aspek penting yang tidak boleh diabaikan. Pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur dalam pengembangan keterampilan, tetapi juga sebagai pendidik yang memberikan pemahaman tentang aturan main sesuai regulasi dari PSSI. Pemahaman terhadap peraturan ini sangat penting untuk membentuk pemain yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga bermain secara sportif dan cerdas di lapangan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik dan keterampilan dasar siswa SSB Leo Krajan FC masih memiliki ruang untuk ditingkatkan. Oleh karena itu, dibutuhkan program pelatihan yang lebih intensif, terstruktur, dan didukung oleh pola hidup sehat serta pendekatan edukatif yang komprehensif. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan mereka secara menyeluruh, baik dari segi fisik, teknis, maupun pemahaman terhadap permainan, sehingga mampu mencapai performa terbaik dalam dunia sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, D., Wijaya, H. H., Setiawan, M. A., & Irawan, A. A. (2023). Analisis Teknik Dasar Sepak Bola pada Anak Usia Dini di SSB Karawang. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan (JSKK)*, 8(1), 76–89. DOI: <https://doi.org/10.5614/jskk.2023.8.1.6>
- Febrianta, A., & Sabillah, M. I. (2022). Metode Latihan Basic Skill Sepak Bola untuk Siswa Sekolah Sepak Bola Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Olahraga Prestasi (Jorpres)*, 18(2), 1–12. DOI: <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i2.59848>
- Gunawan, A. D. (2021). The Effect of Training Methods and Motivation on the Skills to Play Football at SSB Tunas Jaya Players Jambi City. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 7(1), 35-45. <https://doi.org/10.21009/JIPES.071.04>
- Hambali, S., Syamsudar, B., Ishak, M., Bernhardin, D., & Taufik, M. S. (2023). Status of Nutritional and Physical Condition of Football Athletes. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 10(1), 58-63. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v10i1.45429>
- Imanudin, (2008). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Mikail, K., & Suharjan, S. (2020). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola bagi Anak Usia 10-12 Tahun di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi (Jorpres)*, 15(1), 1–12. DOI: <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26023>
- Nasrulloh, A., Sumaryanto, S., Prasetyo, Y., Sulistiyono, S., & Yuniana, R. (2022). Comparison of Physical Condition Profiles of Elite and Non-Elite Youth Football Players. *MEDIKORA*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.39547>

- Parulian, T., Candra, O., Dupri, D., & Fauzi, R. (2025). Program Pelatihan Pengembangan Motorik Pada Pemain Sepak Bola Usia Dini SSB Angkola Raya. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 775–781. DOI: <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2259>
- Prabowo, A. (2014). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Rantai Baja Kota Purwodadi Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(1), 1-6. <https://journal.unnes.ac.id/sju/peshr/article/view/4278>
- Sucipto dkk, (2000). *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti
- Sutopo, W. G., Kurniawan, A., & Rozaki, M. U. (2022). Survei Teknik Dasar Bermain Sepak Bola pada Atlet Usia 13-16 Tahun di SSB Bharata Putra Sempor. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15701–15710. DOI: <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4873>
- Syajidan, M., Yunus, M., & Fadil, N. R. (2023). Physical Ability Level of SSB SPARTA U-15 Soccer Players in Depok City. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 172-182. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122023p172>