



Analisis Kondisi Fisik Atlet Unesa Women Football Club meliputi Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Kekuatan, dan Daya Ledak

Wina Arlina Putri Andini ^{1*}, Achmad Widodo ², Indra Himawan Susanto ³, Mokhamad Nur Bawono ⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Korespondensi penulis: winaarlina.20093@mhs.unesa.ac.id

Abstract. Athletic physical condition is a key factor in determining an athlete's performance during competitions. This study aims to assess the physical condition of Unesa Women FC athletes using a descriptive quantitative method, involving 20 athletes as the sample. Data was collected through a series of physical tests to measure various aspects of physical fitness, including aerobic endurance, speed, agility, leg strength, and explosive power. The tests conducted included the Multistage Fitness Test (MFT) for aerobic endurance, a 30-meter sprint for speed, Illinois Agility Run for agility, Leg Dynamometer for leg strength, and Jump MD for explosive power. The results of the study show that the average VO2Max of the athletes is 30.8 ml/kg/min, which falls into the "Poor" category. This indicates that the athletes' aerobic endurance has not yet reached the optimal standard required for competitive performance. The 30-meter sprint time recorded was 5.53 seconds, categorized as "Good," indicating that the athletes have adequate speed. However, the agility score obtained from the Illinois Agility Run was 21.97 seconds, classified as "Poor," suggesting that the athletes need to improve their agility for quicker movements on the field. The explosive power score, measured by the Jump MD test, was 45.75 cm, which also falls into the "Poor" category, while leg strength, measured using the Leg Dynamometer, resulted in a score of 57.47 kg, classified as "Very Poor." These findings indicate that most components of the physical condition of the Unesa Women FC athletes are still below optimal levels. Therefore, the study emphasizes the need for a more structured and targeted physical training program tailored to the individual needs of each athlete. A training program designed based on these test results will help improve the physical fitness components that are lacking and support the enhancement of their performance during competitions.

Keywords: Athlete, Fitness, Football, Performance, Physical condition

Abstrak. Kondisi fisik atlet merupakan salah satu faktor kunci dalam menentukan performa mereka saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk menilai kondisi fisik atlet Unesa Women FC dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yang melibatkan 20 atlet sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui serangkaian tes fisik untuk mengukur beberapa aspek kebugaran tubuh, termasuk daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan daya ledak. Tes-tes yang dilakukan antara lain Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengukur daya tahan aerobik, lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, Illinois Agility Run untuk kelincahan, Leg Dynamometer untuk mengukur kekuatan otot tungkai, dan Jump MD untuk mengukur daya ledak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata VO2Max atlet adalah 30,8 ml/kg/menit, yang masuk dalam kategori "Kurang." Nilai ini menunjukkan bahwa daya tahan aerobik atlet belum mencapai standar optimal untuk menunjang performa mereka dalam pertandingan. Waktu sprint 30 meter menunjukkan hasil 5,53 detik, yang dikategorikan "Baik" dan menunjukkan bahwa atlet memiliki kemampuan kecepatan yang memadai. Namun, skor kelincahan yang diperoleh dalam tes Illinois Agility Run adalah 21,97 detik, yang termasuk dalam kategori "Kurang," menandakan bahwa atlet perlu meningkatkan kelincahan untuk mendukung pergerakan cepat di lapangan. Skor daya ledak yang diperoleh melalui tes Jump MD adalah 45,75 cm, yang juga berada pada kategori "Kurang," sedangkan kekuatan otot tungkai yang diukur dengan Leg Dynamometer menunjukkan hasil 57,47 kg, yang berada pada kategori "Sangat Kurang." Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar komponen kondisi fisik atlet Unesa Women FC masih berada di bawah kategori optimal. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya program latihan fisik yang lebih terstruktur dan terarah, disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet. Program latihan yang dirancang berdasarkan hasil tes ini akan membantu meningkatkan aspek kebugaran fisik yang masih kurang dan mendukung peningkatan performa mereka dalam pertandingan.

Kata kunci: Atlet, Kebugaran, Sepak Bola, Performa, Kondisi fisik

1. LATAR BELAKANG

Sepak bola menjadi salah satu olahraga yang populer di berbagai negara termasuk di Indonesia. Saat ini sepak bola Indonesia juga sudah mulai berkembang dengan baik dan menjadi ajang pemersatu bangsa. Selain menjadi olahraga yang populer, sepak bola juga menjadi kebanggaan serta identitas bangsa Indonesia (Yunisal & Pasundan, 2019). Untuk meraih prestasi sepak bola yang baik harus ada pembinaan yang teratur, terarah, dan berkelanjutan (Mandala et al., 2018).

Sepak bola dianggap sebagai olahraga yang didominasi oleh lelaki (Doewes & Nuryadin, 2022), sehingga adanya keterlibatan wanita didalam sepak bola akan dianggap oleh masyarakat sebagai hal yang aneh, unik, langka, bahkan menjadi sesuatu yang tabu (Putri et al., 2019). Minat wanita pada sepak bola di Indonesia telah mengalami perkembangan yang signifikan serta peningkatan jumlah pemain yang terlibat (Wahyu Dewangga et al., 2024), sehingga saat ini telah banyak didirikan club wanita. PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) telah memberikan *platform* bagi pemain sepak bola wanita dan memberikan kesempatan para pemain untuk tampil di level yang lebih tinggi.

Permainan sepak bola memerlukan keterampilan dalam mengolah strategi serta memainkan bola dan tentunya berhubungan dengan kondisi fisik yaitu kekuatan pada otot, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi tubuh yang baik, dan daya tahan kardiovaskuler. Posisi pemain juga perlu diperhatikan seperti posisi *mid fielder* dan *center back* yang berjarak tempuh lebih tinggi dibanding posisi lainnya (Anggitasari et al., 2019). Seorang atlet sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang prima karena pemain sepak bola dituntut untuk memiliki daya tahan yang tinggi agar mampu berlari sepanjang pertandingan. Perubahan arah gerak, serta *sprint* merupakan salah satu bagian penting dalam bermain sepak bola yang mengharuskan pemain untuk memiliki stamina yang baik. Atlet sepak bola juga dituntut untuk memiliki fisik yang baik untuk menunjang teknik, taktik, dan mental (Setiawan et al., 2022).

Beberapa aspek dalam sepak bola antara lain fisik, teknik, taktik, dan mental yang mana seluruh aspek tersebut saling berkaitan untuk mencapai performa optimal. Pondasi prestasi atlet terletak pada kondisi fisik, kualitas fisik yang baik memungkinkan atlet untuk dapat mengembangkan teknik, taktik, dan mental. Latihan merupakan salah satu faktor yang menjadi penentu dalam mencapai prestasi. Latihan kondisi fisik berfokus pada proses dalam membina kondisi fisik atlet secara menyeluruh. Kondisi fisik merupakan syarat bagi pemain sepak bola untuk mencapai prestasi yang optimal, sehingga perlu mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisiknya sesuai kebutuhan masing-masing. Kondisi fisik juga merupakan keperluan mendasar bagi seorang atlet sepak bola yang tidak dapat di negosiasi.

Universitas Negeri Surabaya merupakan salah satu perguruan tinggi yang memiliki pembinaan sepak bola wanita yaitu Unesa Women FC. Walaupun membawa nama Universitas, siapapun dapat bergabung didalam tim tersebut. Unesa Women FC dibentuk pada tahun 2024. Jarangnya kompetisi Sepak Bola Wanita di Jawa Timur terutama di Surabaya membuat tim Unesa Women FC kekurangan jam terbang. Selain jam terbang Seorang atlet tentunya dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik agar mencapai performa yang maksimal karena performa merupakan salah satu penentu kemenangan dalam pertandingan. Kondisi fisik seorang atlet berpengaruh pada teknik atau kemampuan yang dimiliki atlet. Kondisi fisik juga menjadi faktor utama untuk mempertahankan serta meningkatkan kebugaran seseorang (Anggitasari et al., 2019).

Kekalahan pada suatu tim dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni kondisi fisik, kesalahan taktik dan strategi, kesalahan individu, kurangnya kerjasama dalam tim, mentalitas serta psikologis yang belum siap, kelemahan dalam set-piece, serta keunggulan lawan. Kekalahan Unesa Women FC pada Piala Pertiwi Jawa Timur Tahun 2024 memunculkan asumsi bahwa salah satu penyebabnya adalah kondisi fisik pada atlet. Dengan melakukan penelitian profil komponen kondisi fisik ini diharapkan atlet serta pelatih mengetahui kondisi fisik atlet, sehingga dapat dijadikan panduan sebagai bahan evaluasi untuk persiapan pertandingan yang akan datang.

2. KAJIAN TEORITIS

Sepak bola wanita merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang sangat signifikan dalam beberapa tahun terakhir, baik ditingkat nasional maupun internasional. Sepak bola wanita di Indonesia mulai mendapatkan perhatian lebih dari berbagai pihak, meskipun masih menghadapi berbagai tantangan seperti minimnya fasilitas, kompetisi, serta dukungan publik dan sponsor (Putri & Hidayat, 2018). Menurut penelitian oleh Asmara dan Setiawan (2020), minat perempuan Indonesia terhadap sepak bola cenderung meningkat, ditandai dengan bertambahnya jumlah klub wanita dan penyelenggaraan kompetisi seperti Liga 1 Putri pada tahun 2019. Namun, perkembangan tersebut belum sepenuhnya merata diseluruh daerah, dan masih terbatas pada kota-kota besar.

Penguasaan teknik yang baik dalam bermain sepak bola akan menciptakan permainan yang bagus (Utomo & Indarto, 2021), adapun teknik dasar pada sepak bola antara lain: Mengoper bola *passing* adalah teknik memindahkan bola kepada rekan satu tim. Untuk menciptakan sebuah ruang, keterampilan *passing* sangatlah penting dalam permainan. *Passing* bisa menggunakan kaki bagian dalam, luar, bahkan punggung kaki. Menggiring Bola

(*Dribbling*) merupakan teknik yang penting didalam sepak bola karena untuk berlari dengan membawa bola diperlukan kemampuan dan keterampilan *dribbling* yang baik agar bola tetap dalam penguasaan (Nur Fajrin et al., 2021) Menembak Bola (*Shooting*) adalah teknik menembakkan bola ke gawang lawan untuk memperoleh skor. *Shooting* menjadi serangan awal terhadap lawan (Syah et al., 2021). Mengontrol bola (*Controlling*) merupakan teknik untuk menghentikan bola atau awal dari penguasaan bolaa. Ada beberapa cara untuik melakukan kontrol, menggunakan telapak kaki, kaki bagian dalam, punggung kaki, dada, dan paha (Rahmadhani et al., 2019). Menyundul bola (*Heading*) merupakan teknik dasar memainkan bola dengan tubuh bagian kepala. *Heading* biasanya digunakan untuk bola-bola udara seperti bola lambung. Fungsi heading biasanya untuk mengumpan bola, membuang bola, bahkan menciptakan gol-gol yang indah karena serangannya sulit ditebak oleh penjaga gawang (Aleksander et al., 2016).

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan integral dari komponen-komponen yang tidak dapat dengan mudah dipisahkan, baik dalam hal peningkatan maupun pemeliharannya (Ridwan, 2020). Setiap melakukan aktivitas fisik seseorang akan mengeluarkan energi, pengeluaran energi tersebut disebabkan oleh setiap gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka. Beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah faktor latihan, overload atau prinsip-prinsip beban latihan, faktor rest, faktor pola hidup, dan faktor lingkungan. Kesehatan mental juga menjadi sebagian manfaat dari kondisi fisik yang baik. Seseorang dapat menjadi lebih percaya diri dan mampu mengatasi masalah ketika memiliki kesehatan mental yang stabil (Rindi Yani et al., 2021). Dalam menjaga kondisi fisik diperlukan kesehatan mental sebagai pendukung, hal ini menjelaskan bahwa kesehatan mental dan fisik saling berkaitan Muchlisin & Pasaribu, 2020 menjelaskan dalam bukunya yang berjudul Tes Dan Pengukuran Olahraga, seorang atlet harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh (*general motor ability*).

Dari berapa komponen tersebut, yang memiliki dampak lebih besar pada performa atlet yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan(Hadi et al., 2016). Komponen kondisi fisik dapat dijadikan sebagai acuan pelatih untuk memberikan program yang disesuaikan dengan keadaan serta keperluan yang mendasar dari kebutuhan atlet melalui tes yang disesuaikan dengan kondisi atlet.

Didalam sepak bola, pelatih cenderung hanya memerhatikan postur dan kemampuan teknis yang dimiliki oleh atlet. Sering kali aspek kesehatan dan kebugaran seorang atlet diasumsikan baik apabila kedua hal tersebut juga baik. Banyak yang bercita-cita menjadi atlet sepak bola namun kondisi fisiknya tidak dijaga. Kebanyakan dari mereka merasa puas selama mampu melakukan *dribbling* dan *shooting*. Hal ini tidak diimbangi dengan menjaga pola hidup

sehat dan pola makan yang baik. sehingga walaupun mereka mampu berlari dengan kencang, bisa saja tingkat kebugaran atau kondisi fisik yang mereka miliki masih belum cukup dari yang dibutuhkan di level profesional (Martha Ariesaka et al., 2024). Atlet yang memiliki kondisi fisik yang akan lebih cepat dalam proses pemulihan pasca berlatih maupun bertanding, sehingga masih dapat menikmati waktu luang serta siap untuk latihan dan pertandingan yang akan datang. Teraturnya frekuensi latihan serta meningkatnya intensitas dan durasi dapat berpengaruh pada kondisi fisik atlet. Volume O₂ maksimal atau VO₂Max akan meningkat ketika melakukan latihan daya tahan kardiovaskuler yang sesuai dengan kebutuhan pada masing-masing cabang olahraga (Afandy et al., 2015). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggabungkan gerakan siklik dan asiklik dalam keberhasilan kompetitif. Peningkatan kondisi fisik memiliki implikasi penting pada olahraga sepak bola, karena pemain banyak melakukan gerakan eksplosif seperti menendang, sleeding, melompat, berputar, sprint, dan mengubah kecepatan serta arah gerak selama pertandingan. Meskipun didalam sepak bola keterampilan memerlukan kinerja aerobik yang baik untuk pemulihan pasca melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi, anaerobiklah yang menentukan keberhasilan (Slimani et al., 2016).

Untuk mengetahui kondisi fisik ada banyak cara, salah satunya dengan MFT (Multistage Fitness Test), tes ini valid untuk mengukur tingkat VO₂Max baik perempuan maupun laki-laki (Raghuveer et al., 2020). MFT (Multistage Fitness Test) adalah tes yang digunakan untuk mengukur tingkat VO₂Max dengan memprediksi penyerapan O₂ maksimum. Tes ini juga tidak mengeluarkan biaya yang besar dan pengujian yang cukup fleksibel karena dapat dilakukan di lapangan kecil dan diluar maupun didalam ruangan. MFT (Multistage Fitness Test) juga biasa digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik pada atlet sepak bola MFT (Multistage Fitness Test), terdapat beberapa instrumen tes lainnya yang digunakan untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepak bola antara lain tes sprint, kecepatan merupakan komponen yang dibutuhkan bagi atlet sepak bola ketika melakukan dribbling maupun saat mengejar bola.

Tes kekuatan otot leg atau lower body terutama otot yang berperan dalam akselerasi, kecepatan, dan daya ledak seperti otot tungkai, hamstring, quadriceps, Gastroc, dan glutes dengan melakukan Standing Broad Jump. Standing Broad Jump merupakan tes yang relevan bagi atlet sepak bola karena didalam sepak bola terdapat beberapa gerakan yang memerlukan gerakan cepat, stabilitas tubuh, dan kemampuan lompat tinggi seperti heading. Untuk mengukur kelincahan atlet sepak bola dapat dilakukan dengan Illinois Agility Run karena gerakan ini merupakan kombinasi dari sprint dan perubahan arah dengan cepat yang menjadi kunci ketika bermain sepak bola karena dalam situasi bermain seringkali pemain harus

merubah arah dengan cepat saat mengejar bola maupun menghindari lawan. Illinois Agility Run juga digunakan untuk mengukur seberapa cepat atlet dapat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan maupun kecepatannya

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan pendekatan dengan menganalisis data yang tujuannya untuk memberi gambaran atau deskripsi tentang karakteristik variabel atau kelompok data menggunakan prosedur-prosedur statistik. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang memberikan data berupa angka-angka (Syahrizal & Jailani, 2023). Penelitian ini dilakukan di Gedung Laboratorium Anti Doping Universitas Negeri Surabaya yang beralamat di Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Unesa Women FC yang berjumlah 20 atlet. Adapun Instrumen pelaksanaan tes komponen kondisi fisik yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Daya tahan aerobik (bleep test)
- b. Dengan norma penilaian

Tabel 1. Norma Penilaian

Usia	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali	Sangat baik sekali
13 – 19 tahun	<25.0	20.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	>41.9
20 – 29 tahun	<23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	>41.0
30 – 39 tahun	<22.8	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	>40.0
40 – 49 tahun	<21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.9-36.9	>36.9
50 – 50 tahun	<20.2	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	>35.7
>60 tahun	<17.5	20.5-26.0	20.2-24.4	24.5-30.2	30.3-31.4	>31.4

Sumber: (Muchlisin & Pasaribu, 2020)

- a. Kekuatan daya ledah (*jump meter digital*)
- b. Dengan norma penilaian

Tabel 2. Norma Penilaian

Kategori	Jarak (cm)
Baik Sekali	>70
Baik	62 – 70
Cukup	56 – 61
Kurang	46 – 55
Kurang Sekali	<46

Sumber: (Setiawan et al., 2022)

- a. Kecepatan (*sprint 30 meter*)
- b. Dengan norma penilaian

Tabel 3. Norma Penilaian

Waktu (detik)	Kategori
<4.6	Baik sekali
4.7 – 5.7 detik	Baik
5.8 – 6.8 detik	Cukup
6.9 – 7.9 detik	Kurang
>8.0 detik	Kurang sekali

Sumber: (Setiawan et al., 2022)

- a. Kelincahan (*Illinois agility test*)
- b. Dengan norma penilaian

Tabel 4. Norma Penilaian

Kategori	Waktu (detik)
Baik sekali	<17.0
Baik	17.0 – 17.9
Cukup	18.0 – 21.7
Kurang	21.8 – 23.0
Kurang sekali	>23.0

Sumber: (Prabowo & Safitri, 2023)

- a. Kekuatan otot tungkai (*leg dynamometer*)

Tabel 5. Kekuatan otot tungkai

1. Kekuatan Otot (kg)	Kategori
>219.50	Baik sekali
171.50 – 219.50	Baik
127.50 – 171.50	Sedang
81.50 – 127.50	Cukup
<81.50	Kurang sekali

Sumber: (Setiawan et al., 2022)

Untuk mengetahui berapa persen besarnya kondisi fisik atlet sepak bola UNESA Women FC dengan rumus frekuensi sebagai berikut:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Besarnya persentase

F = Jumlah subjek yang ada pada kategori tertentu

N = Frekuensi atau total keseluruhan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pada penelitian ini berdasarkan data yang telah didapatkan dari atlet yang tergabung dalam UNESA Women FC sebanyak 20 atlet dan telah melakukan tes berupa MFT (Multistage Fitness Test), Sprint 30 meter, Illinois Agility Run, Jump MD, dan Leg Dynamometer. Berikut merupakan hasil tes yang telah dikumpulkan

Tabel 6. Hasil MFT Bleep Test

No.	Nama	Usia	MFT (VO ₂ Max)	Kategori
1.	WA	22	28.7	Kurang
2.	DC	22	29.5	Cukup
3.	DM	24	28	Kurang
4.	NN	19	38.9	Baik
5.	PM	19	31.4	Cukup
6.	LD	15	34.3	Cukup
7.	VS	20	28	Kurang
8.	VG	17	31	Cukup
9.	QA	15	27.6	Kurang
10.	RP	18	29.1	Kurang
11.	AR	17	41.5	Baik Sekali
12.	LB	15	28	Kurang
13.	KA	15	33.2	Cukup
14.	SAJ	20	29.8	Cukup
15.	YM	15	31.6	Cukup
16.	RS	20	29.8	Cukup
17.	SI	22	30.6	Cukup
18.	LA	19	26.8	Kurang
19.	WD	20	28.3	Kurang
20.	SR	22	29.8	Cukup

Tabel 7. Hasil tes *Sprint* 30 Meter

No.	Nama	<i>Sprint</i> 30M	Kategori
1.	WA	05.55	Baik
2.	DC	05.50	Baik
3.	DM	06.47	Cukup
4.	NN	04.70	Baik
5.	PM	05.52	Baik

6.	LD	05.58	Baik
7.	VS	06.49	Cukup
8.	VG	06.40	Cukup
9.	QA	05.90	Cukup
10.	RP	05.68	Baik
11.	AR	05.17	Baik
12.	LB	05.41	Baik
13.	KA	04.56	Baik Sekali
14.	SAJ	06.18	Cukup
15.	YM	05.21	Baik
16.	RS	04.92	Baik
17.	SI	04.83	Baik
18.	LA	05.67	Baik
19.	WD	05.94	Cukup
20.	SR	05.39	Baik

Tabel 8. Hasil tes *Illinois Agility Run*

No.	Nama	<i>Illinois Agility Run</i>	Kategori
1.	WA	22.26	Kurang
2.	DC	21.38	Cukup
3.	DM	22.61	Kurang
4.	NN	20.59	Cukup
5.	PM	20.38	Cukup
6.	LD	21.92	Kurang
7.	VS	23.31	Kurang
8.	VG	25.11	Kurang sekali
9.	QA	22.88	Kurang
10.	RP	22.98	Kurang
11.	AR	21.29	Cukup
12.	LB	23.21	Kurang Sekali
13.	KA	21.89	Kurang
14.	SAJ	23.36	Kurang Sekali
15.	YM	21.57	Cukup
16.	RS	21.29	Cukup
17.	SI	19.29	Cukup
18.	LA	20.48	Cukup
19.	WD	22.26	Kurang
20.	SR	21.27	Cukup

Tabel 9. Hasil tes *Jump Meter Digital*

No.	Nama	<i>Jump Meter Digital</i>	Kategori
1.	WA	45	Kurang sekali
2.	DC	46	Kurang
3.	DM	39	Kurang sekali

4.	NN	59	Cukup
5.	PM	50	Kurang
6.	LD	41	Kurang sekali
7.	VS	38	Kurang sekali
8.	VG	31	Kurang sekali
9.	QA	31	Kurang sekali
10.	RP	46	Kurang
11.	AR	64	Baik
12.	LB	65	Baik
13.	KA	62	Baik
14.	SAJ	44	Kurang sekali
15.	YM	40	Kurang sekali
16.	RS	44	Kurang sekali
17.	SI	49	Kurang
18.	LA	41	Kurang sekali
19.	WD	36	Kurang sekali
20.	SR	44	Kurang sekali

Tabel 10. Hasil tes *Leg Dynamometer*

No.	Nama	<i>Leg Dynamometer</i>	Kategori
1.	WA	61.5	Kurang sekali
2.	DC	57	Kurang sekali
3.	DM	51.5	Kurang sekali
4.	NN	59.5	Kurang sekali
5.	PM	45.5	Kurang sekali
6.	LD	53	Kurang sekali
7.	VS	52	Kurang sekali
8.	VG	48	Kurang sekali
9.	QA	48	Kurang sekali
10.	RP	37	Kurang sekali
11.	AR	67.5	Kurang sekali
12.	LB	76	Kurang sekali
13.	KA	70	Kurang sekali
14.	SAJ	69	Kurang sekali
15.	YM	48.5	Kurang sekali
16.	RS	53.5	Kurang sekali
17.	SI	86.5	Kurang
18.	LA	47.5	Kurang sekali
19.	WD	56.5	Kurang sekali
20.	SR	61.5	Kurang sekali

Tabel 11. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
MFT (VO2Max)	20	26.80	41.50	30.7950	3.75001
Sprint 30m	20	4.56	6.49	5.5285	.57690
Illinois Agility Run	20	19.29	25.11	21.9665	1.32422
Jump MD	20	31.0	65.0	45.750	9.9888
Leg Dynamometer	20	37.0	86.5	57.475	11.7814
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan pengolahan data menggunakan SPSS Versi 27, menunjukkan hasil dari instrumen tes yang telah dilakukan pada atlet sepak bola UNESA Women FC. MFT menunjukkan hasil rata-rata VO_2Max yang diperoleh yaitu 30.8 ml/kg/min, yang artinya nilai tersebut berada pada kategori “Kurang”. Sedangkan pada tes *Sprint* 30 meter, rata-rata nilai yang didapatkan adalah 5.53 yang artinya nilai tersebut masuk pada kategori “Baik”. Pada tes *Illinois Agility Run* menunjukkan hasil rata-rata 21.97 yang berada pada kategori “Kurang”. Nilai rata-rata pada tes *Jump Meter Digital* yaitu 45.75 yang berada pada kategori “Kurang”. Tes *Leg Dynamometer* menunjukan hasil rata-rata nilai yang didapatkan adalah 57.47 yang berarti nilai tersebut masuk pada kategori “Kurang Sekali”

Pembahasan

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet, atlet harus memiliki performa yang bagus saat pertandingan agar atlet tidak mudah lelah. Daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan merupakan beberapa unsur yang mendorong prestasi atlet sepak bola. Untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang telah dipelajari dapat ditentukan dengan kemampuan kondisi fisik seorang atlet.

Sepak bola merupakan olahraga yang gaya permainannya cepat, cepat dalam mengoper bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, serta berusaha untuk mencetak skor dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan sehingga pemain sepak bola harus meningkatkan standar kondisi fisiknya (Pratama, 2020).

Hasil penelitian menunjukan kategori nilai yang didapat oleh atlet yang tergabung dalam Unesa Women FC. Pada tes MFT berada pada kategori “Kurang” dengan rata-rata VO_2Max 30.8 ml/kg/min dan standar deviasi 3.75. Terdapat 10 (sepuluh) atlet pada kategori “Cukup” 8 (delapan) atlet pada kategori “Kurang”, 1 (satu) atlet pada kategori “Baik”, 1 (satu) atlet pada kategori “Baik sekali”. Pada tes kecepatan 30 meter berada pada kategori “Baik” dengan rata-rata 5.53 dan standar deviasi 0.58. Pada tes *Sprint* 30, 6 (enam) atlet pada kategori “Cukup”, 13 atlet pada kategori “Baik”, 1 (satu) atlet pada kategori “Baik sekali”. Serta tes

kelincahan berada pada kategori “Kurang” dengan rata-rata 21.97 dan standar deviasi 1.32. Pada tes *Illinois Agility Run*, 9 (sembilan) atlet pada kategori “Cukup”, 8 (delapan) atlet pada kategori “Kurang”, 3 (tiga) atlet pada kategori “Kurang Sekali”. Tes daya ledak berada pada kategori “Kurang” dengan rata-rata 45.75 dan standar deviasi 9.99. Pada tes *Jump MD* 12 atlet pada kategori “Kurang sekali”, 4 (empat) atlet pada kategori “Kurang”, 1 (satu) atlet pada kategori “Cukup”, 3 (tiga) atlet pada kategori “Baik”. Sedangkan tes kekuatan otot tungkai berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan rata-rata 57.47 dan standar deviasi 11.78. Pada tes *Leg Dynamometer*, 19 atlet pada kategori “Kurang sekali, dan 1 (satu) atlet pada kategori “Kurang”.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti uraikan, maka dapat disimpulkan bahwa secara umum beberapa atlet menunjukkan hasil yang sangat baik, terutama pada aspek MFT dan Jump, namun beberapa juga perlu ditingkatkan, terutama pada aspek kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Hasil ini dapat digunakan pelatih untuk menyusun program latihan fisik yang lebih spesifik dan terarah sesuai kebutuhan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Analisis data serta tinjauan yang telah ditemukan menunjukan hasil yang dijabarkan bahwa profil komponen kondisi fisik atlet sepak bola UNESA Women FC pada komponen daya tahan (*Endurance*) aerobik yang diperoleh melalui tes MFT dalam kategori “Kurang”, komponen kecepatan (*Speed*) yang diperoleh melalui tes sprint 30 meter berada pada kategori “Baik”, komponen kelincahan (*Agility*) yang diperoleh melalui tes *Illinois Agility Run* pada kategori “Kurang”, komponen kekuatan (*Strength*) yang diperoleh melalui tes *Leg Dynamometer* berada pada kategori “Kurang sekali”, dan daya ledak (*Power*) melalui tes *Jump MD* berada pada kategori “Kurang”. Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam perencanaan dan pelaksanaan program latihan fisik, terutama yang difokuskan pada peningkatan daya tahan, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak otot. Dengan pengembangan program latihan yang tepat dan berkesinambungan, diharapkan performa fisik para atlet dapat ditingkatkan untuk mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kondisi fisik atlet sepak bola UNESA Women FC, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait, antara lain:

Untuk pelatih dan Tim Kepelatihan: Disarankan agar pelatih lebih fokus pada aspek-aspek kondisi fisik yang masih tergolong kurang optimal, seperti daya tahan kardiorespirasi, kecepatan, kekuatan otot, dan kelincahan. Program latihan sebaiknya dirancang lebih spesifik dan berkesinambungan agar mampu meningkatkan komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepak bola.

Untuk atlet: Atlet diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisik mereka tidak hanya saat musim kompetisi, tetapi juga di luar musim. Kesadaran akan pentingnya kebugaran fisik harus menjadi bagian dari gaya hidup atlet agar performa tetap terjaga dan resiko cedera dapat diminimalisir.

Untuk peneliti selanjutnya: Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih luas dan beragam, serta mencakup variabel lain seperti aspek psikologis, nutrisi, dan teknik bermain. Selain itu, pendekatan longitudinal dapat digunakan untuk melihat perkembangan kondisi fisik atlet dari waktu ke waktu.

DAFTAR REFERENSI

- Afandy, T., Andinana, O., & Kinanti, R. G. (2015). Survey tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola usia 13-15 tahun di Arema Football Academy Kota Malang. *Jurnal Olahraga UM*.
- Aleksander, H., Purnomo, E., Haetami Program Studi Pendidikan Jasmani, M., & Rekreasi FKIP Untan, D. (2016). Meningkatkan heading sepak bola melalui media bola plastik di SDN 07 Sebasas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*.
- Anggitasari, E. D., Dieny, F. F., & Candra, A. (2019). Hubungan somatotype dengan kesegaran jasmani atlet sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 11–22. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.21188>
- Doewes, R. I., & Nuryadin, I. (2022). Analysis of the participation of women in football in Indonesia. *Journal of Sport Sciences*. <https://revistas.um.es/sportk>
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa U-17 di Persatuan Sepak Bola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Mandala, J. P., Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis keterampilan sepak bola pemain klub Bima Sakti. *JUPE*, 3(3).
- Martha Ariesaka, K., Fanani, E., Widya Sishartami, L., Lucano Fulviansyah, Z., Akhmadian Gelaner, N., Dwinita Haryono, P., & Sri Suhartanti, A. (2024). Pengukuran tingkat kebugaran dan skrining kesehatan akademi sepak bola di Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(3). <https://doi.org/10.36312/linov.v9i3.2070>
- Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM). www.ypsimbanten.com

- Nur Fajrin, S., Suci Mahayati, D., Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, P., Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, F., & Pusat Otak Nasional, R. (2021). Hubungan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1).
- Prabowo, B. Y., & Safitri, W. (2023). Tinjauan kondisi fisik atlet voli klub Adroit Kota Sungai Penuh. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.21547>
- Pratama, T. (2020). Tinjauan tingkat kondisi fisik atlet sepak bola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2).
- Raghuveer, G., Hartz, J., Lubans, D. R., Takken, T., Wiltz, J. L., Mietus-Snyder, M., Perak, A. M., Baker-Smith, C., Pietris, N., & Edwards, N. M. (2020). Cardiorespiratory fitness in youth: An important marker of health: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 142(7), E101–E118. Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000866>
- Rahmadhani, N., S., S., Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (2019). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw terhadap hasil belajar passing dan control kaki dalam sepak bola (Pada siswa kelas VII SMP Negeri 9 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Jasmani*. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi fisik pemain sekolah sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Rindi Yani, I., Pratiwi, E., & Nurdiantami, Y. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada usia dewasa di masa pandemi Covid-19: Tinjauan literature. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3).
- Setiawan, I., Akbar Husein Allsabab, M., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Ilmu Kesehatan dan Sains, F., Nusantara PGRI Kediri Jl Achmad Dahlan No, U., Kediri, K., Kunci, K., & Fisik, K. (2022). Profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Slimani, M., Chamari, K., Miarka, B., Del Vecchio, F. B., & Chéour, F. (2016). Effects of plyometric training on physical fitness in team sport athletes: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 53(1), 231–247. Polish Academy of Science, Committee of Physical Culture. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0026>
- Syah, H., Wibawa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, E., & Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F. (2021). Pengaruh permainan target terhadap kemampuan shooting dalam permainan sepak bola pada SSB Kembang Putra Aikmel. *Sportify Journal*, 1(1). <http://sce-journal.sport-excell.com/index.php/sfj>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis keterampilan dasar passing dalam sepak bola. *Jurnal Porkes*, 4(2).

- Wahyu Dewangga, M., Studi Fisioterapi, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., Tengah, J., & Jl Yani, I. A. (2024). Edukasi cold water immersion sebagai cara recovery untuk atlet sepak bola putri. *Jurnal Stokbinaguna*, 4(2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>
- Yunisal, P., & Pasundan, S. (2019). Peranan Galanita sebagai organisasi sepakbola wanita dalam mengembangkan sepakbola wanita di Indonesia 1978-1993. *Jurnal Olahraga*. <http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga>