

## **ANALISIS DAYA TAHAN PEMAIN U-17 SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) KELINGI KANGEN KABUPATEN MUSI RAWAS**

**Hotipan Hobir<sup>1</sup>, Anna Fauziah<sup>2</sup> & Hengky Remora<sup>3</sup>**

**Program Studi Penjaskesrek**

Universitas PGRI Silampari

[hobirhotipan@gmail.com](mailto:hobirhotipan@gmail.com)

Submitted: 2026-06-18

Published: 2026-06-30 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v6i1.1042>

Accepted: 2026-06-27

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari sautu analisis daya tahan pemain SSB Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas. Dalam masalah penelitian ini belum diketahuinya daya tahan pemain sepakbola. Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain U-17 SSB Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas yang berjumlah 18 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *simple random sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Instrumen tes yang digunakan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi, yang terdiri dari tes *bleep test*. Data yang dianalisis menggunakan formula skala 5 kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan hasil tes *bleep test* terhadap 18 orang, diketahui sebanyak 2 orang memperoleh sangat baik, 3 orang memperoleh baik, 7 orang memperoleh nilai cukup, 5 orang memperoleh nilai kurang dan 1 orang memperoleh nilai sangat kurang. Maka dapat disimpulkan daya tahan pemain U-17 Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelingi Kangen dalam kategori cukup.

Kata Kunci: Analisis Daya Tahan Pemain Sepakbola.

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the results of an analysis of the endurance of SSB Kelingi Kangen players in Musi Rawas Regency. In this research problem, the endurance of football players is not yet known. This type of research uses a qualitative descriptive method. The population in this study were all U-17 players of SSB Kelingi Kangen Musi Rawas Regency, totaling 18 people. The sampling technique used simple random sampling, so that the sample in this study totaled 18 people. The test instruments used were observation, interviews and documentation, consisting of bleep tests. The data analyzed used a 5-category scale formula, very good, good, sufficient, lacking, and very lacking. Based on the results of the bleep test on 18 people, it is known that 2 people got very good, 3 people got good, 8 people got enough and 5 people got less and 1 person got very less. So it can be concluded that the endurance of U-17 Kelingi Kangen Football School (SSB) players is in the sufficient category.*

*Keywords: Analysis of Football Player Endurance.*

## Pendahuluan

Olahraga diyakini memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, tetapi manfaat tersebut muncul jika olahraga tersebut dilakukan, bukan hanya dibaca, dilihat ataupun diangan-angan. Olahraga menjadi bagian dari aktivitas kehidupan sehari-hari. Olahraga adalah hak asasi manusia, setiap individu harus memiliki kemungkinan untuk berlatih olahraga tanpa diskriminasi dalam bentuk apapun dalam semangat olimpiade yang menyaratakan saling pengertian dengan semangat persahabatan, solidaritas dan *fair play* (Center 2020:10).

Sesuai dengan Undang-undang nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pada pasal 20 dan 28 C ayat (1) menyebutkan bahwa Olahraga adalah suatu kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegratis dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Berdasarkan Undang-Undang nomor 11 Tahun 2022 bahwa olahraga terbagi menjadi 4 jenis yaitu salah satunya adalah olahraga prestasi.

Undang-Undang di atas menjelaskan bahwa perkembangan dan pembangunan olahraga merupakan hal

yang sangat penting serta bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun prestasi. Jihad (2021:47) mengatakan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Jihad (2021:47) menjelaskan bahwa olahraga prestasi akan tercapai apabila didalamnya terdapat kegiatan pembinaan olahraga, karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembina olahraga itu sendiri. Untuk mendapatkan sebuah prestasi harus dilakukan pembinaan yang sistematis dan berkesinambungan melalui latihan-latihan terencana dan terprogram.

Olahraga prestasi terdiri dari berbagai macam cabang olahraga, mulai dari sepakbola, bola basket, bola voli, atletik, dan silat. Salah satu olahraga berprestasi yang berkembang pada saat ini adalah olahraga sepakbola. Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Agustina (2020:1) menjelaskan bahwa Permainan sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim

yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Tujuan orang melakukan permainan sepakbola. Pada dasarnya adalah untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal. Pencapaian prestasi bagi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor.

Dalam permainan sepakbola, kondisi fisik yang sehat sangat diperlukan terlebih lagi dalam aspek daya tahan, salah satu cara mengukur daya tahan dengan mengukur (vo2max). Vo2max yang baik semestinya harus dimiliki pemain sepakbola karena harus berlari sepanjang waktu 45x2 menit. Menurut Suganda (Yulianto, 2024:36) menjelaskan bahwa dalam bermain sepakbola pada setiap pemainnya harus memiliki daya tahan yang baik. Yulianto (2024:36) menjelaskan bahwa komponen penting pada seorang pemain sepakbola adalah mempunyai daya tahan dan kebugaran sehingga oksigen dapat berjalan lancar dan menghasilkan energi yang melibatkan paru-paru maupun jantung. Suganda (Yulianto, 2024:36) menjelaskan bahwa hal terpenting bagi seorang pemain sepakbola adalah mempunyai daya tahan yang baik dan optimal akan sangat

membantu dalam pengoptimalan daya tahan sehingga dapat berkesinambungan antara keduanya. Ibrosulloh (2023:18) menyatakan bahwa didalam olahraga terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang mendorong prestasi seorang atlet yaitu kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

Berdasarkan hasil observasi pengamatan yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 September 2024 saat tim SSB Kelingi Kangen melakukan latihan, peneliti melihat bahwa yang diterapkan dalam latihan tim SSB Kelingi Kangen lebih berfokus pada teknik dan taktik, sedangkan untuk latihan fisik pemain hanya melakukan jogging mengelilingi lapangan. Dan pengamat saat melihat pemain U-17 SSB Kelingi Kangen melakukan pertandingan persahabatan dan hasil dari pengamatan tersebut ditemukan permasalahan, yaitu terlihat saat pertandingan pada babak pertama pemain dapat bermain dengan baik, namun pada babak berikutnya kondisi fisik daya tahan pemain mulai menurun yang menyebabkan menurunnya penampilan pemain dalam pertandingan dan para pemain tidak mampu untuk bermain secara konsisten dan maksimal selama dua babak, sehingga

berhimpas pada teknik maupun taktik tidak berjalan dengan tidak sempurna apa yang disampaikan oleh pelatih.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 20 September 2024 di SSB Kelingi Kangen dengan pelatih Bapak Anggri, mengatakan bahwa memang belum ada yang melakukan penelitian kondisi fisik di SSB Kelingi Kangen dan pelatih juga menyampaikan kondisi fisik atlet masi belum baik. Hal ini dapat dilihat saat pemain melakukan pertandingan, terlihat kondisi fisik daya tahan pemain kurang baik sehingga mengakibatkan pemain mudah kelelahan.

Dengan kondisi seperti ini tentu saja tidak mungkin bagi tim U-17 SSB Kelingi Kangen untuk berprestasi secara optimal. Berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, tingkat kondisi fisik pemain U-17 SSB Kelingi Kangen dan nantinya akan memperoleh jawaban tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Penulis berharap hasil dari penelitian ini nanti dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan di masa yang akan datang agar pemain U-17 SSB Kelingi Kangen ini bisa memiliki komponen kondisi fisik daya tahan yang

optimal.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul: “Analisis Kondisi Fisik Pemain U-17 Sekolah Sepakbola (SSB) Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas”.

### **Metode**

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif. Subjek penelitian adalah pemain U-17 Sekolah Sepakbola (SSB) Kelingi Kangen Kecamatan Muara Kelingi Kabupaten Musi Rawas. Tyas (Jatmiko, 2024:29) terdapat dua instrument dalam penelitian. Instrument utama adalah peneliti itu sendiri dan instrument pendukung adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Masalah-masalah yang diamati dalam penelitian ini adalah daya tahan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang datanya dideskriptifkan kebentuk kata-kata.

### **Hasil Dan Pembahasan**

#### **Hasil**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SSB Kelingi Kangen, maka dapat dikemukakan pembahasan yang berdasar pada tujuan peneliti yaitu mendeskripsikan daya tahan pemain U-17 SSB Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas. Pada pembahasan

ini peneliti akan menjelaskan hasil wawancara dan observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti pada narasumber.

Hasil penelitian diperoleh dari narasumber melalui instrumen wawancara maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa semua pernyataan dari informan daya tahan dari 18 atlet terdapat 4 atlet yang memberi pernyataan atau informasi yang sesuai atau benar dalam kajian teori dan terdapat 14 atlet yang memberi pernyataan atau informasi yang tidak sesuai dalam kajian teori. Pada akhirnya kita dapat mengetahui akhiran rata-rata hampir semuanya menjawab dengan benar dan sesuai pada sumber dalam kajian teori.

Sedangkan hasil observasi daya tahan melalui instrumen tes *bleep test* peneliti dapat menyimpulkan jumlah keseluruhan nilai  $vo_{2max}$  berjumlah 759.8 dengan nilai minimal 31.0 dan nilai maksimal 56.0 serta didapatkan nilai rata-rata 42.2. Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemampuan daya tahan atlet sepak bola Kelingi Kangen berada dalam kategori cukup.

Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang terpenting, karena dasar semua komponen kondisi fisik yang lain. Harsono (Kaltsum, 2020:4)

menjelaskan bahwa daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu berlatih ataupun bertanding dalam waktu yang lama, tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan maupun pertandingan tersebut. Daya tahan memiliki peranan penting bagi pemain sepak bola untuk mendukung kemampuan pemain atlet sepak bola. Berdasarkan pernyataan tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa penting bagi seorang atlet sepak bola memiliki kemampuan daya tahan yang baik.

### **Pembahasan**

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi daya tahan atlet SSB Kelingi Kangen berada di kategori cukup, sehingga perlu ditingkatkan dengan cara melakukan proses latihan yang teratur, terstruktur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan daya tahan atlet SSB Kelingi Kangen.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah diperoleh dari observasi pengamatan, wawancara dan dokumentasi yang telah direduksi, berdasarkan pembahasan yang telah dilaksanakan oleh penulis penelitian ini, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa keseluruhan daya

tahan pemain U-17 Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelingi Kangen didapatkan nilai rata-rata vo2max 42.2 yang dimana itu masuk dalam kategori cukup. Sehingga untuk perkembangan kedepannya pemain U-17 Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelingi Kangen perlu peningkatan daya tahan dengan program latihan yang perlu ditingkatkan.

### Daftar Pustaka

Agustina, 2021. *Buku Jago Sepak Bola untuk pemula*. Tangerang Selatan. Ilmu Cemerlang Group.

Ibrosulloh and I. A. Marta, (2023). "Analisis Kondisi Fisik Khusus Pemain Sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok," vol. 6, no. 9, pp. 17–24.

Jatmiko, R. W. Syaputra. & Remora, H. (2024). Analisis Teknik Angkat Besi Atlet Pabbsi Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal: Binagogik*. Vol. 1, (88-92)

Jihad & M. Annas, (2021). "Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021," *Indones. J. Phys. Educ. Sport*, vol. 2, no. 2, pp. 46–53.

Wahyudi, 2020. *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Madiun. Cv Beyfa Cendekia Indonesia

Yulianto, A. G. Hadi, & D. Yudhistira, (2024). "Analisis Daya Tahan Aerobik

Pemain Sepak Bola Terang", *Jurnal: Sparta*. Vol. 7, (35-40)

Shabih, M. I. (2021). Latihan Zig-zag terhadap Kelincahan Mengiring Bola pada Atlet Sepak Bola. *Kejora*. 6 (1).

Simanjuntak, E, R, Utami, R, N, Daniela, C, Kusumastuti, S, Y, (2024). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Sucipto. (2023). *Mahir Bermain Sepak Bola*. Bandung: Indonesia Emas Group.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung:Alfa Betha.

Swarjana, I, K. (2022). *Populasi - Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Syahban, A. (2023). *Pliometrik Sepak Bola Remaja*. Palembang: Bening Media Publishing.

Syuja, H., Fauzi, M. S. (2023). *Pembinaan Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.

Tangkudung, J., Puspitorini,W., Prabowo, E., dkk. (2025). *E-Learning dan Big Data dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Gowa: CV. Ruang Tentor.

Utomo., D. Syafii., D. S. (2022). *Pengaruh Latihan Zig-zag Run dengan Bola Terhadap Kelincahan Mengiring Bola di Akademi Triple's*. Prestasi Olahraga. 5(7). 2.