

Survey Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 10-12 Tahun pada Pemain SSB Se-Kecamatan Karanganyar Tahun 2026

Andri Anggoro Saputro^{1✉}, Fatkhul Imron¹, Risa Agus Teguh Wibowo¹

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author*

Email: andreiherrera26@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-07-03
Direvisi: 2026-07-13
Diterima: 2026-07-17
Diterbitkan: 2026-07-18

Keywords:
physical condition; basic techniques; football; young players; football academy

Abstract

This study aimed to determine the level of physical condition and basic football technical skills of 10–12-year-old players enrolled in Football Schools (SSBs) across Karanganyar District in 2026. The study involved 50 athletes selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a series of standardized tests, including physical condition assessments (50-meter sprint, vertical jump, sit-up, pull-up, and 1,000-meter run) and basic football technical skill tests (passing and stopping, heading, dribbling, and shooting). Data were analyzed using descriptive quantitative statistics with percentage analysis. The results indicated that, in terms of physical condition, 5 athletes (10%) were categorized as excellent, 41 athletes (82%) as good, and 4 athletes (8%) as fair. Overall, the players' physical condition was classified as good. Meanwhile, the assessment of basic football technical skills revealed that 5 athletes (10%) were categorized as excellent, 10 athletes (20%) as good, 20 athletes (40%) as fair, 11 athletes (22%) as poor, and 4 athletes (8%) as very poor. Based on the overall mean score, the players' basic football technical skill level was classified as fair. The findings indicate a gap between the players' relatively good physical condition and their moderate mastery of basic football techniques, highlighting the need for more structured and integrated technical training programs.

Kata Kunci:
kondisi fisik; teknik dasar; sepak bola; usia dini; sekolah sepak bola

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) berusia 10-12 tahun di se-Kecamatan Karanganyar tahun 2026. Sampel penelitian ini berjumlah 50 atlet yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian instrumen tes standar, yang meliputi tes kondisi fisik (lari sprint 50 meter, *vertical jump*, *sit-up*, *pull-up*, dan lari 1000 meter) serta tes keterampilan gerak dasar sepak bola (*passing-stopping*, *heading*, *dribbling*, dan *shooting*). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil analisis data kondisi fisik menunjukkan bahwa sebanyak 5 atlet (10%) berada pada kategori sangat baik, 41 atlet (82%) pada kategori baik, dan 4 atlet (8%) pada kategori cukup. Secara akumulatif, tingkat kondisi fisik pemain diklasifikasikan dalam kategori baik. Sementara itu, hasil tes kemampuan teknik dasar menunjukkan 5 atlet (10%) berkategori sangat baik, 10 atlet (20%) berkategori baik, 20 atlet (40%) berkategori cukup, 11 atlet (22%) berkategori kurang, dan 4 atlet (8%) berkategori kurang sekali. Berdasarkan rerata pencapaian, tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola berada dalam kategori cukup. Penelitian ini menyimpulkan adanya kesenjangan antara

kapasitas fisik yang prima dan penguasaan keterampilan teknik dasar yang masih memerlukan optimalisasi program latihan terstruktur.

Copyright (c) 2026 Andri Anggoro Saputro, Fatkhul Imron, Risa Agus Teguh Wibowo
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia

How to cite:

Saputro, A. A., Imron, F., & Wibowo, R. A. T. (2026). Survey Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 10-12 Tahun pada Pemain SSB Se-Kecamatan Karanganyar Tahun 2026. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 830-836.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i3.1322>

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta prestasi olahraga. Salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat partisipasi tertinggi di dunia adalah sepak bola. Berdasarkan Football Development Report yang diterbitkan oleh FIFA (2023), sepak bola tidak hanya menjadi olahraga kompetitif, tetapi juga berperan sebagai media pembangunan karakter, integrasi sosial, dan pembinaan prestasi sejak usia dini. Oleh karena itu, pembinaan atlet usia muda menjadi salah satu strategi utama dalam menciptakan prestasi sepak bola yang berkelanjutan (Fédération Internationale de Football Association [FIFA], 2023).

Pembinaan sepak bola usia dini merupakan fondasi penting dalam pengembangan atlet berbakat. Menurut Lloyd et al. (2016), rentang usia 10–12 tahun merupakan fase perkembangan yang sangat menentukan karena anak berada pada periode optimal untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, koordinasi gerak, serta penguasaan teknik dasar. Pada fase ini, latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga mampu mengoptimalkan kemampuan fisik sekaligus keterampilan bermain. Sejalan dengan hal tersebut, Malina et al. (2021) menegaskan bahwa proses pembinaan atlet muda harus mempertimbangkan tingkat kematangan biologis agar program latihan yang diberikan sesuai dengan kapasitas individu dan mampu mendukung perkembangan prestasi jangka panjang.

Keberhasilan pembinaan sepak bola dipengaruhi oleh empat komponen utama, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan aspek psikologis. Di antara keempat komponen tersebut, kondisi fisik merupakan dasar yang menopang keberhasilan penguasaan teknik dan penerapan taktik selama pertandingan.

Komponen biomotor seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, serta koordinasi berperan penting dalam mempertahankan performa pemain selama pertandingan berlangsung (Bompa & Buzzichelli, 2019). Penelitian Stølen et al. (2020) menunjukkan bahwa pemain sepak bola yang memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik mampu mempertahankan intensitas permainan, meningkatkan akurasi teknik, dan mengambil keputusan yang lebih efektif sepanjang pertandingan. Sebaliknya, penurunan kapasitas fisik akan berdampak pada menurunnya kualitas teknik, efektivitas taktik, serta meningkatnya risiko kesalahan selama pertandingan (Slimani & Nikolaidis, 2019).

Sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan teknik pada pemain sepak bola usia muda. Hammami et al. (2018) menemukan bahwa komponen daya tahan, kecepatan, dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas keterampilan teknik dasar pemain muda. Penelitian Murr et al. (2018) juga menunjukkan bahwa evaluasi kondisi fisik dan keterampilan teknik merupakan indikator penting dalam proses identifikasi bakat serta penyusunan program latihan jangka panjang. Sementara itu, Sarmento et al. (2020) melalui kajian sistematis menyimpulkan bahwa sebagian besar penelitian sepak bola selama dekade terakhir lebih berfokus pada analisis performa pertandingan, efektivitas metode latihan, serta hubungan antarvariabel performa pada pemain akademi profesional atau atlet elit.

Meskipun demikian, penelitian mengenai profil kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) di tingkat pembinaan akar rumput (*grassroots football*) masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan subjek pemain akademi profesional atau peserta kompetisi nasional sehingga hasilnya belum sepenuhnya dapat menggambarkan kondisi pemain pada SSB di

daerah. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak menguji hubungan antarvariabel atau efektivitas model latihan tertentu dibandingkan melakukan pemetaan kondisi aktual kemampuan fisik dan teknik dasar sebagai dasar evaluasi pembinaan. Dengan demikian, masih terdapat research gap, yaitu belum tersedianya data empiris yang menggambarkan secara komprehensif kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain SSB usia 10–12 tahun pada tingkat kecamatan, khususnya di Kecamatan Karanganyar.

Kecamatan Karanganyar memiliki perkembangan Sekolah Sepak Bola yang cukup pesat ditandai dengan meningkatnya jumlah SSB dan tingginya minat masyarakat terhadap pembinaan sepak bola usia dini. Namun demikian, hingga saat ini evaluasi objektif mengenai tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain usia 10–12 tahun di seluruh SSB se-Kecamatan Karanganyar masih belum tersedia. Kondisi tersebut menyebabkan penyusunan program latihan oleh pelatih umumnya masih didasarkan pada pengalaman praktis dan observasi subjektif tanpa didukung oleh data hasil pengukuran yang terstandar. Padahal, informasi mengenai profil kondisi fisik dan kemampuan teknik sangat diperlukan sebagai dasar penyusunan program latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan atlet usia dini (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, novelty penelitian ini terletak pada penyajian profil komprehensif kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain Sekolah Sepak Bola kelompok usia 10–12 tahun di seluruh SSB se-Kecamatan Karanganyar. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak berfokus pada pemain akademi elit atau menguji hubungan antarvariabel, penelitian ini bertujuan memetakan kondisi aktual pemain pada tingkat pembinaan akar rumput sebagai dasar penyusunan program latihan berbasis bukti (*evidence-based training program*). Hasil penelitian diharapkan menjadi sumber informasi ilmiah bagi pelatih, pengelola SSB, maupun organisasi sepak bola daerah dalam merancang program pembinaan usia dini yang lebih efektif, terukur, dan sesuai dengan karakteristik pemain.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar pemain Sekolah Sepak Bola kelompok usia 10–12 tahun se-Kecamatan Karanganyar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan model evaluasi pembinaan sepak bola usia dini serta menjadi dasar pengambilan keputusan dalam penyusunan program latihan yang

berorientasi pada peningkatan prestasi pemain.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif melalui metode survei. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran objektif mengenai karakteristik suatu populasi atau fenomena berdasarkan data empiris tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Pendekatan survei dipilih karena sesuai untuk memperoleh informasi mengenai tingkat kondisi fisik dan kemampuan teknik dasar sepak bola pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) kelompok usia 10–12 tahun. Pengambilan data dilakukan melalui teknik tes dan pengukuran (*test and measurement*) secara langsung di lapangan pada bulan Mei 2026 di Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah.

Partisipan

Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain aktif Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kecamatan Karanganyar. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023).

Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) pemain laki-laki berusia 10–12 tahun, (2) terdaftar sebagai pemain aktif pada SSB di Kecamatan Karanganyar, (3) mengikuti latihan secara rutin minimal tiga kali setiap minggu, (4) tidak mengalami cedera saat pelaksanaan tes, serta (5) memperoleh izin dari orang tua/wali untuk mengikuti penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sebanyak 50 pemain sebagai responden.

Intsrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data dibagi menjadi dua kategori utama:

1. Tes Kondisi Fisik: Kondisi fisik diukur menggunakan baterai tes yang mengacu pada komponen biomotor dominan dalam permainan sepak bola (Bompa & Buzzichelli, 2019; Stølen et al., 2020), meliputi: (a) Lari sprint 50 meter untuk mengukur kecepatan, (b) *Vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai (*muscular power*), (c) *Sit-up* selama 30 detik untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, (d) *Pull-up* (gantungan siku tekuk) untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, serta (e) Lari 1000 meter untuk mengukur kapasitas daya tahan kardiorespiratori

(*endurance*).

2. Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola: Menggunakan instrumen standar sepak bola yang terdiri atas: (a) Tes *passing-stopping* menggunakan dinding sasaran, (b) Tes *heading* (menyundul bola) terarah, (c) Tes *dribbling* (menggiring bola) zig-zag melewati rintangan pancang, dan (d) Tes *shooting* (menendang bola) ke sasaran gawang yang terbagi dalam zona skor.

Prosedur

Penelitian diawali dengan memperoleh izin dari pengelola Sekolah Sepak Bola (SSB) dan pelatih di Kecamatan Karanganyar. Selanjutnya dilakukan pendataan peserta yang memenuhi kriteria inklusi. Sebelum pelaksanaan tes, peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, tata cara pelaksanaan tes, serta manfaat penelitian. Seluruh peserta melakukan pemanasan selama 10–15 menit sesuai rekomendasi American College of Sports Medicine (ACSM, 2022).

Pengambilan data dilakukan secara langsung di lapangan oleh peneliti bersama tiga orang asisten penguji. Urutan pelaksanaan tes dimulai dari sprint 50 meter, vertical jump, sit-up, pull-up, dan lari 1.000 meter. Setelah waktu istirahat yang cukup, peserta melaksanakan tes

teknik dasar sepak bola yang terdiri atas *passing-stopping*, *heading*, *dribbling*, dan *shooting*. Setiap hasil pengukuran dicatat pada lembar observasi dan diverifikasi kembali sebelum dilakukan analisis statistik.

Analisis Data

Seluruh data mentah yang diperoleh dari hasil pengukuran di lapangan dikonversi ke dalam nilai standar (*T-Score*) untuk menyamakan satuan ukuran yang berbeda. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif untuk menghitung nilai rerata (*mean*), standar deviasi, frekuensi, dan persentase distribusi. Klasifikasi tingkat kemampuan sampel dikelompokkan ke dalam 5 kategori standar, yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali.

HASIL

Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola

Analisis deskriptif terhadap hasil tes kondisi fisik yang dilakukan pada 50 pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) usia 10–12 tahun di Kecamatan Karanganyar menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain berada pada kategori yang bervariasi. Distribusi frekuensi tingkat kondisi fisik disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kondisi Fisik Pemain SSB Usia 10–12 Tahun di Kecamatan Karanganyar

No	Interval Nilai (T-score)	Frekuensi (atlet)	Persentase (%)	Kategori
1	>65	5	10%	Sangat Baik
2	55-64,9	41	82%	Baik
3	45-54,9	4	8%	Cukup
4	35-44,9	0	0%	Kurang
5	<34,9	0	0%	Kurang Sekali
Total		50	100%	Baik

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 5 pemain (10%) berada pada kategori sangat baik, 41 pemain (82%) berada pada kategori baik, dan 4 pemain (8%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat pemain yang termasuk dalam kategori kurang maupun kurang sekali. Dengan demikian, secara umum tingkat kondisi fisik pemain SSB usia 10–12 tahun di Kecamatan Karanganyar berada pada kategori baik.

Hasil pengukuran setiap komponen kondisi fisik menunjukkan variasi skor pada seluruh peserta. Pengukuran meliputi kecepatan (lari 50 meter), daya ledak otot tungkai (vertical jump), kekuatan dan daya tahan otot perut (sit-up 30 detik), kekuatan otot lengan dan bahu

(pull-up), serta daya tahan kardiorespirasi (lari 1.000 meter). Seluruh hasil pengukuran selanjutnya dikonversi ke dalam skor baku (*T-score*) sebagai dasar penentuan kategori kondisi fisik.

Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola

Hasil analisis deskriptif terhadap kemampuan teknik dasar sepak bola menunjukkan adanya variasi tingkat penguasaan teknik pada pemain. Distribusi frekuensi kemampuan teknik dasar disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain SSB Usia 10–12 Tahun di Kecamatan Karanganyar

No	Interval Nilai (T-score)	Frekuensi (atlet)	Persentase (%)	Kategori
1	>65	5	10%	Sangat Baik
2	55-64,9	10	20%	Baik
3	45-54,9	20	40%	Cukup
4	35-44,9	11	22%	Kurang
5	<34,9	4	8%	Kurang Sekali
Total		50	100%	Cukup

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 5 pemain (10%) berada pada kategori sangat baik, 10 pemain (20%) berada pada kategori baik, 20 pemain (40%) berada pada kategori cukup, 10 pemain (20%) berada pada kategori kurang, dan 5 pemain (10%) berada pada kategori kurang sekali. Secara keseluruhan, kemampuan teknik dasar sepak bola pemain SSB usia 10–12 tahun di Kecamatan Karanganyar berada pada kategori cukup.

Pengukuran kemampuan teknik dasar dilakukan melalui empat jenis tes, yaitu passing–stopping, heading, dribbling, dan shooting. Hasil setiap tes dikonversi ke dalam skor baku (T-score), kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor kemampuan teknik dasar masing-masing pemain. Distribusi skor menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori cukup, sedangkan proporsi pemain yang berada pada kategori baik dan sangat baik sama dengan jumlah pemain yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali, yaitu masing-masing sebanyak 15 pemain (30%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) usia 10–12 tahun di Kecamatan Karanganyar memiliki kondisi fisik pada kategori baik (82%), sedangkan kemampuan teknik dasar sepak bola didominasi kategori cukup (40%), bahkan sekitar 30% pemain masih berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesiapan fisik yang relatif baik belum diikuti oleh penguasaan keterampilan teknik dasar yang optimal. Dengan kata lain, terdapat kesenjangan antara kapasitas biomotorik dan kemampuan melakukan keterampilan spesifik sepak bola pada pemain usia dini.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep pengembangan atlet jangka panjang (*Long-Term Athlete Development/LTAD*) yang menyatakan bahwa perkembangan kemampuan fisik tidak secara otomatis diikuti oleh peningkatan keterampilan teknik apabila proses latihan tidak dirancang secara terpadu (Lloyd et al., 2016). Pada usia 10–12 tahun, anak memasuki fase *Learn to Train*, yaitu periode ketika

pembelajaran teknik dasar, koordinasi, dan keterampilan gerak harus menjadi prioritas utama dibandingkan peningkatan kapasitas fisik secara spesifik (Balyi et al., 2013). Oleh karena itu, kondisi fisik yang baik hanya akan memberikan kontribusi terhadap peningkatan performa apabila diintegrasikan dengan latihan teknik yang terstruktur dan dilakukan secara berulang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hammami et al. (2018) yang melaporkan bahwa kondisi fisik memang berkontribusi terhadap performa teknik pemain sepak bola usia muda, namun besarnya kontribusi tersebut dipengaruhi oleh kualitas latihan teknik yang diterima atlet. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemain dengan tingkat kebugaran tinggi belum tentu memiliki kemampuan teknik yang lebih baik apabila frekuensi dan kualitas latihan teknik masih rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Murr et al. (2018) yang menyatakan bahwa perkembangan pemain muda tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas pembelajaran teknik, pengalaman bermain, dan lingkungan latihan.

Dominannya kategori "cukup" pada kemampuan teknik dasar menunjukkan bahwa proses pembelajaran keterampilan sepak bola di SSB Kecamatan Karanganyar masih memerlukan optimalisasi. Berdasarkan hasil observasi selama penelitian, beberapa pemain masih menunjukkan kelemahan pada akurasi passing, kontrol bola, dribbling, serta penyelesaian akhir (*shooting*). Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan proporsi latihan yang lebih banyak diarahkan pada peningkatan kebugaran umum dibandingkan latihan teknik yang bersifat spesifik. Padahal, menurut Bompas dan Buzzichelli (2019), peningkatan kemampuan teknik memerlukan latihan yang dilakukan secara sistematis, progresif, dan berulang sehingga terbentuk pola gerak yang efisien dan otomatis.

Dari perspektif teori pembelajaran motorik, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep *deliberate practice* yang dikemukakan oleh Ericsson et al. (2018). Teori tersebut menjelaskan bahwa penguasaan keterampilan kompleks diperoleh melalui

latihan yang memiliki tujuan jelas, umpan balik yang berkelanjutan, dan pengulangan dalam jumlah yang memadai. Pada usia 10–12 tahun, sistem saraf masih berada pada fase perkembangan yang sangat responsif terhadap pembelajaran keterampilan baru sehingga latihan teknik dasar yang dilakukan secara konsisten akan mempercepat pembentukan koordinasi neuromuskular dan meningkatkan efisiensi gerak. Sebaliknya, apabila latihan lebih banyak diarahkan pada peningkatan kondisi fisik tanpa diimbangi latihan teknik, maka peningkatan kebugaran tidak akan diikuti oleh peningkatan kualitas permainan.

Temuan penelitian ini juga memperkuat rekomendasi FIFA Grassroots bahwa tujuan utama pembinaan pemain usia dini bukanlah pencapaian kemenangan dalam kompetisi, melainkan penguasaan teknik dasar, kreativitas bermain, pengambilan keputusan, dan kecintaan terhadap permainan sepak bola (FIFA, 2023). Oleh karena itu, program latihan pada kelompok usia 10–12 tahun sebaiknya lebih banyak mengintegrasikan latihan teknik dasar melalui permainan berskala kecil (*small-sided games*), latihan koordinasi, serta aktivitas yang memberikan jumlah sentuhan bola (*ball contact*) lebih tinggi dibandingkan latihan fisik konvensional. Pendekatan tersebut terbukti mampu meningkatkan kemampuan teknik sekaligus kemampuan pengambilan keputusan pemain muda (Sarmiento et al., 2020).

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pelatih SSB di Kecamatan Karanganyar perlu melakukan evaluasi terhadap komposisi program latihan. Latihan fisik tetap diperlukan sebagai fondasi performa, namun proporsinya perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan atlet usia dini. Porsi latihan teknik dasar sebaiknya ditingkatkan melalui pendekatan *game-based learning*, *small-sided games*, dan *deliberate practice* agar perkembangan kemampuan fisik dapat diikuti oleh peningkatan kualitas teknik secara optimal. Selain itu, evaluasi kondisi fisik dan kemampuan teknik hendaknya dilakukan secara berkala sebagai dasar penyusunan program latihan yang berbasis bukti (*evidence-based coaching*), sehingga proses pembinaan menjadi lebih efektif dan sesuai dengan tahapan perkembangan atlet muda.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kondisi fisik pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) se-Kecamatan Karanganyar tahun 2026 secara akumulatif berada dalam

kategori baik. Sebanyak 82% atlet memiliki kebugaran fisik yang memadai untuk mendukung aktivitas olahraga sepak bola kelompok usia dini.

2. Tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) se-Kecamatan Karanganyar tahun 2026 secara akumulatif berada dalam kategori cukup. Mayoritas atlet (40%) masih berada pada tingkat penguasaan intermedier, dan terdapat 30% atlet yang berada di bawah standar kualifikasi kepelatihan yang ideal.

Implikasi dari penelitian ini menegaskan bahwa program pembinaan sepak bola usia dini di Kecamatan Karanganyar perlu mendesain ulang prioritas kepelatihan dengan memberikan porsi latihan keterampilan teknik dasar yang lebih dominan, kreatif, dan berbasis metodologi kepelatihan usia dini yang tepat, tanpa mengesampingkan pemeliharaan kapasitas fisik yang telah terbentuk dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kecamatan Karanganyar yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, kepada para pelatih dan pemain usia 10–12 tahun yang telah berpartisipasi sebagai responden, serta kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi pengembangan pembinaan sepak bola usia dini dan ilmu keolahragaan.

REFERENSI

- ACSM. (2022). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (2018). *Psychological testing* (7th ed.). Pearson.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage.
- Ericsson, K. A., Hoffman, R. R., Kozbelt, A., & Williams, A. M. (Eds.). (2018). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Fédération Internationale de Football

- Association. (2023). *Football development report 2023*. FIFA.
- Hammami, A., Kasmi, S., Mohr, M., & Chamari, K. (2018). Physical fitness characteristics and performance in youth soccer players: A systematic review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(12), 1706–1718.
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000001387>
- Malina, R. M., Rogol, A. D., Cumming, S. P., Coelho-e-Silva, M. J., & Figueiredo, A. J. (2021). Biological maturation of youth athletes: Assessment and implications. *British Journal of Sports Medicine*, 55(16), 913–918.
- Markovic, G., et al. (2016). Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Murr, D., Raabe, J., & Höner, O. (2018). The prognostic value of physical and technical characteristics in the development of youth soccer players: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 36(22), 2567–2581.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. J. (2020). What performance analysts need to know about research trends in association football (2012–2018): A systematic review. *Sports Medicine*, 50(4), 799–836.
- Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2019). Anthropometric and physiological characteristics of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: A systematic review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(1), 141–163.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2020). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 50(9), 1615–1633.