

ABSTRAK

Yohannes (2014): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Putra Ranah Minang Kota Padang

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *deskriptif*, dimana bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet SSB Putra Ranah Minang Kota Padang yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan kelincahan.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara *purposive sampling*, dimana seluruh populasi berjumlah 70 orang dan yang dijadikan sebagai sample adalah usia 16-18 tahun berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik atlet.

Daya tahan aerobik diukur tingkat VO_{2max} dengan *bleep test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical jump test*, kecepatan diukur dengan tes lari *sprint* 30 meter, kelincahan diukur dengan *Shuttle-Run test* (4 x 10 meter), dan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi ferkwensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil: “Tingkat kondisi fisik atlet SSB Putra Ranah Minang yaitu terdiri dari: (1) tingkat daya tahan aerobik atlet 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori sedang, 40% kategori kurang, 60% kategori kurang sekali (2) tingkat daya ledak otot tungkai atlet 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 0% kategori sedang, 100% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali (3) tingkat kecepatan atlet 0% kategori baik sekali, 0% kategori baik, 65% kategori sedang, 30% kategori kurang 5% kategori kurang sekali (4) tingkat kelincahan atlet 35 % kategori baik sekali, 45% kategori baik, 20% kategori sedang, 0% kategori kurang, 0% kategori kurang sekali, Berdasarkan hasil penelitian ini, kondisi fisik atlet SSB Putra Ranah Minang berada pada kategori sedang, perlu ditingkatkan lagi terutama pada kemampuan daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobiknya.

Kata kunci : kondisi fisik, sepakbola.