

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang

Oleh: Ilham Novel Syafril

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang yang berkenaan dengan daya tahan *aerobik*, kekuatan dan kecepatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang yang berjumlah 155 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling yaitu sebanyak 30 orang. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes dan pengukuran pada masing masing unsur fisik atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang, sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistic (tabulasifrekuensi).

Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil:

1. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang = 43,07 /kgBB/ maxdikategorikan BAIK.
2. Rata – rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang =30,43 tergolongkategori KURANG.
3. Rata – rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang = 6,73 detik tergolong kategori BAIK.