

## ABSTRAK

### Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMPN 36 Kerinci

Oleh: Jaka Andria Saputra

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan, teknik dasar Sepakbola secara keseluruhan sudah baik, namun dalam hal kondisi fisik pemain masih kurang baik. Hal ini juga ditegaskan pelatih bahwa banyak pemain yang mengalami kelelahan saat bertanding. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 20 Kerinci.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini pemain Sepakbola SMPN 36 Kerinci, dan berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik pemain. Daya tahan aerobik diukur dengan *Bleep test*, kecepatan diukur dengan tes lari 30 meter, kelincahan diukur dengan *zig-zag run test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical jump test*, kelentukan diukur dengan *Flexiometer test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi ferkuensi).

Hasil yang diperoleh dari penelitian adalah : (1) Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci 30,575 di kategorikan sedang. (2) Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci 81.0 dikategorikan pemula lanjutan. (3) Rata-rata kelentukan tubuh yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci 8.05 dikategorikan cukup. (4) Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci 31.7005 dikategorikan kurang. (5) Rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 36 Kerinci 5,122 dikategorikan kurang sekali.