

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman

Oleh: Rikhi Mardianto

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa rendahnya prestasi sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (dayatahan, kelincahan, Kecepatan dan daya ledak) pemain Sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola Klub Sepakbola Patamuan Kabupaten Padang Pariaman yang aktif latihan berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Data dayatahan di ukur dengan *bleep test*, data kelincahan di ukur dengan *zig-zag run test*, data Kecepatan di ukur dengan *sprint 30m* dan data daya ledak di ukur dengan *vertical jump*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dayatahan aerobik yang dimiliki atlet 37,57 cc/kgBB/mnt tergolong kategori sedang, kelincahan yang dimiliki atlet 7,98 detik tergolong kategori kurang, Kecepatan yang dimiliki atlet 4.77 s tergolong kategori sedang dan daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet 18 detik tergolong kategori kurang. Dengan demikian, kondisi fisik atlet sepakbola perlu ditingkatkan untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.