

## ABSTRAK

### **Andreo Saputra, (2018) : Studi Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat yang berkenaan dengan daya tahan aerobik (*Vo2max*), daya ledak otot tungkai, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan koordinasi mata-kaki.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan mengungkapkan data yang berhubungan dengan tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra di tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 1 Lembah Malintang Kabupaten Pasaman Barat berjumlah sebanyak 24 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran Tes Kondisi Fisik yang berkenaan dengan : daya tahan aerobik (*Vo2max*) diukur dengan *bleeb test*, daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump*, kelentukan diukur dengan *sit and reach*, kelincahan *the arrowhead Agility Test* , kecepatan diukur dengan sprint 30 meter dan koordinasi mata-kaki diukur dengan sepak sasaran. Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dengan metode persentase.

Hasil penelitian berdasarkan deskripsi data dan analisis data adalah (a) daya tahan aerobik (*VO2Max*) sebanyak 69,16% pada kategori Baik, (b) daya ledak otot tungkai sebanyak 56,67% pada kategori Sedang, (c) kelentukan sebanyak 70,83% pada kategori Baik, (d) kelincahan sebanyak 55,83% pada kategori Sedang, (e) kecepatan sebanyak 52,5% dengan kategori Sedang dan (f) koordinasi mata-kaki sebanyak 64,16% dengan kategori Baik.

**Kata kunci : Kondisi Fisik**