

ABSTRAK

Erick Lio Nardo (1104496): Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Excellent Batusangkar

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik bermain sepakbola atlet sepakbola SSB Excellent Batusangkar belum begitu baik. Salah satu faktor penyebabnya adalah kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola SSB Excellent Batusangkar.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola SSB Excellent Batusangkar yang berjumlah 25 orang pada tahun 2018. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 25 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik atlet sepakbol SSB Excellent Batusangkar meliputi daya tahan aerobik, kelincahan, kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan analisis data maka hasil penelitian ditemukan bahwa dari 25 orang atlet yang memiliki : 1) kemampuan daya tahan aerobik hanya 1 orang (4%) kategori baik sekali dan 8 orang kategori baik, 10 orang (40%) kategori sedang, 4 orang (16%) kategori kurang dan 2 orang (8%) kategori kurang. 2) Kemampuan kelincahan 2 orang (8%) kategori baik sekali dan 3 orang (12%) kategori baik, 12 orang (48%) kategori sedang, 6 orang (24%) kategori kurang dan 2 orang (8%) kategori kurang, 3) Kemampuan kecepatan hanya 1 orang (4%) kategori baik sekali, 7 orang (28%) kategori baik, 8 orang (32%) kategori sedang, 8 orang (32%) kategori kurang, dan 1 orang (4%) kategori kurang sekali. 4) Kemampuan daya ledak otot tungkai tidak satupun kategori baik sekali, 5 orang (20%) kategori baik, 15 orang (60%) kategori sedang, 4 orang (16%) kategori kurang dan hanya 1 orang (4%) kategori kurang sekali.

Kata Kunci: Tinjauan Kondisi Fisik