

ABSTRAK

Filian, Muhammad Yoga “Tinjauan Kondisis Fisik Atlet Sepakbola PSP Padang”

Penelitian ini didasari pada kenyataan bahwa prestasi PSP Tabing masih rendah, hal ini dapat kita lihat dari beberapa event yang diselenggarakan, atlet PSP tabing cepat merasa lelah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola PSP Tabing.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola PSP Tabing yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel di ambil dengan cara *total sampling*, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif.

Tingkat kondisi fisik atlet PSP Tabing yaitu: 0 % pada kategori Baik sekali, 10 % pada kategori baik, 40 % pada kategori sedang, 50 % pada Kategori kurang, dan 0% pada kategori Kurang sekali, untuk daya ledak otot tungkai atlet sepakbola PSP Tabing 5% baik sekali, 20 % baik, 30% Sedang, 45% Kurang dan 0% Kurang sekali. Kepada Pelatih dan pengurus diharapkan dapat memperhatikan daya tahan aerobik dan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola PSP Tabing.

Kata kunci: Daya Tahan Aerobik, Daya Ledak Otot Tungkai