

ABSTRAK

Andre Marta Putra (1303084): Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu peneliti menduga bahwa kondisi fisik pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP sedang melakukan latihan dan bermain masih belum begitu baik, hal ini diketahui dari hasil observasi dan pengamatan di lapangan ketika pemain melakukan latihan dan bermain. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi yaitu seluruh pemain sepakbola yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan sekaligus menjadi pemain sepakbola di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik penarikan sampel adalah total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Data dikumpulkan menggunakan pengukuran yaitu tes kondisi fisik meliputi: kelincahan, kecepatan, kelentukan, daya tahan aerobik dan daya ledak otot tungkai. Dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP, dari 20 orang hanya 1 orang (5%) kategori baik sekali, 7 orang (35%) kategori baik, 5 orang (25%) kategori sedang, dan 7 orang (35%) kategori kurang. Sedangkan untuk komponen kondisi fisik: 1) Kelincahan semua pemain sepakbola memiliki kelincahan pada kategori baik sekali. 2) Kecepatan, hanya 1 orang (5%) pemain kategori baik sekali, dan sebanyak 19 orang (95%) kategori kurang sekali, artinya hampir secara keseluruhan pemain rendah kemampuan kecepatannya. 3) Keletukan pemain 3 orang (15%) kategori baik sekali, 6 orang kategori baik, dan 11 orang (55%) kategori sedang. Artinya lebih dari sebagian jumlah pemain belum memiliki kelentukan dengan baik). 4) Daya tahan aerobik, 3 orang (15%) kategori baik sekali, 10 orang (50%) kategoribaik, dan 7 orang (35%) kategori sedang. 5) Daya ledak otot tungkai, 20 orang (100%) kategori baik sekali. Artinya seluruh pemain memiliki daya ledak otot tungkai baik sekali.

Kata Kunci: Kondisi Fisik Pemain Sepakbola