ABSTRAK

Filauhim Mahfutzah, 2017 : Tinjauan Kondisi Fisik Ektrakurikuler Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Kota Padang

. penelitian ini berawal dari pengamatan di lapangan tentang kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 28 Kota Padang belum sesuai seperti yang diharapkan. kondisi fisik dalam permainan sepakbola merupakan salah satu faktor utama dan menjadi dasar seorang pemain untuk mengoptimalkan teknik, taktik dan mental dalam usaha mendukung keberhasilan atau prestasi. Berdasarkan hal tersebut menimbulkan keingginan penulis untuk melakukan suatu penelitian tentang keadaan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 28 Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondis fisik pemain sepakbola SMP Negeri 28 Kota Padang yakni daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 28 Kota Padang yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola yang berjumblah sebanyak 20 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 20 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan melakukan pengukuran terhadap variabel kondisi fisik, kemudian data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekwensi)

Kemudian data dianalisis dengan persentase dengan hasil sebagai berikut : tes daya tahan dengan kategori kurang sekali sebanyak 11 orang (55%) dan pada kategori kurang sekali 9 orang (45%). tes daya ledak (Ekplosive power) dengan kategori sedang sebanyak 20 orang (100%). tes kelincahan (agility) dengan kategori baik sekali sebanyak 10 orang (50%) dan pada kategori baik sebanyak 10 orang (50%). tes kecepatan (speed) dengan kategori kurang sebanyak 2 orang (10%) dan pada kategori kurang sekali sebanyak 18 orang (90%). Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa daya tahan pemain kurang sekali dan untuk daya ledak otot tungkai pemain sedang,. Sedangkan untuk kelincahan pemain memiliki kategori yang baik dan kecepatan pemain belum memiliki kecepatan yang tinggi atau kurang sekali., Artinya secara keseluruhan pemain sepakbola SMP Negeri 28 Kota Padang memiliki kondisi fisik yang kurang baik sehinga perlu di tingkatkan lagi latihan tentang kondisi fisik supaya dapat mencapai suatu prestasi.