

ABSTRAK

GUNTUR TITRA AMORA PUTRA :Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Pengikut Kegiatan Pengembangan Diri SMA Pembangunan Laboratorium UNP

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang dilakukan oleh penulis yaitu belum diketahui kondisi fisik pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP. Hal ini terlihat di saat pemain sepakbola melakukan uji coba dan pertandingan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meninjau kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang berkenaan dengan daya tahan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, dan kelentukan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri di SMA pembangunan laboratorium UNP yang berjumlah 60 orang, Sampel pada penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Pembangunan Laboratorium UNP yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan purposive sampling. Teknik pengumpulan data yaitu Daya Tahan dengan *balke test*, daya ledak dengan *vertical jump*, Kecepatan dengan lari cepat 30 meter dan kelincahan dengan *shuttle Run Test*, dan kelentukan dengan flexiometer.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil sebagai berikut: 1) sampel ditemukan daya tahan aerobik sebesar 57% pada klasifikasi “baik“. 2) sampel ditemukan daya ledak otot tungkai sebesar 65% pada klasifikasi “sedang“. 3) sampel ditemukan kelincahan sebesar 65% pada klasifikasi “sedang“. 4) sampel ditemukan kecepatan sebesar 76% pada klasifikasi “baik“. 5) sampel ditemukan kelentukan sebesar 55% pada klasifikasi “sedang“.