ABSTRAK

Riyono Saputra 2017: Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA N 3 Kota Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (kecepatan, kelincahan, dan daya tahan) pemain sepakbola SMA N 3 Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA N3 Kota Pariaman yang aktif latihan berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan smpel adalah total sampling. Teknik pengambilan data adalah dengan tes kecepatan lari sprint 30 meter, tes kelincahan zig-zag run, dan tes daya tahan menggunakan bleep test.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh: 1) kemampuan kecepatan, kategori baik 7 orang (35 %), kategori sedang 9 orang (45%), kategori kurang 3 orang (15%), dan kategori kurang sekali 1 orang (5%); 2) kemampuan kelincahan, kategori baik 3 orang (15%), kategori sedang 13 orang (65%), kategori sedang 4 orang (20%); 3) kemampuan daya tahan kategori baik 2 orang (10%), kategori sedang 15 orang (75%), kategori kurang 3 orang (15%).

Kata Kunci: Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman.