

ABSTRAK

Satria Malsi: Studi Tentang Kondisi Fisik Atlit Sepakbola MTsN Seleman Kabupaten Kerinci

Masalah dalam penelitian ini adalah tentang bagaimana keadaan kondisi fisik Atlet MTsN Seleman Kabupaten Kerinci. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola di MTsN Seleman Kabupaten Kerinci berkenaan dengan Daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan keadaan kondisi fisik.

Populasi Dalam Penelitian ini adalah 16 orang atlet dan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*, dimana seluruh populasi yang berasal dari atlit sepakbola di MTsN Seleman Kabupaten Kerinci yang masih aktif berlatih yang pada usia 13-15 tahun dengan jumlah 16 orang yang akan dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara lakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik atlet. Daya tahan diukur dengan lari 1600 meter, *power* otot tungkai di ukur dengan *vertical jump*, kelincahan *dodging run test* dan kecepatan diukur dengan lari (*sprint*) 30 meter.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisi deskriptif melalui statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil Tingkat daya tahan aerobik yang dominan dimiliki atlet sepakbola MTsN Seleman Kabupaten Kerinci tergolong kategori baik 81,25 %, Tingkat daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki atlet sepak bola MTsN Seleman Kabupaten Kerinci tergolong baik sekali 50 %, Tingkat Kelincahan yang dominan dimiliki atlet sepak bola MTsN Seleman Kabupaten Kerinci, tergolong sedang 62,5 %, Tingkat Kecepatan yang dominan dimiliki atlet sepak bola MTsN Seleman Kabupaten Kerinci tergolong Sedang 43,75 %, Tingkat keadaan kondisi fisik atlet sepakbola MTsN Seleman Kabupaten Kerinci dilihat dari 4 variabel pada dengan katagori baik sebanyak 7 orang atlit (43.75 %) , dengan katagori Cukup sebanyak 6 orang atlit (35.5 %) , dan kurang sekali dengan sebanyak 3 Orang atlit (18.75%).

Kata Kunci : Kondisi Fisik Atlet.