

ABSTRAK

Alfikri Candra. 2017. “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat”

Rendahnya prestasi sepakbola Maligi, mungkin disebabkan oleh rendahnya kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola Persatuan Maligi tersebut, kondisi fisik yang baik sangat berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam bermain sepakbola. Bagaimanapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang pemain tanpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, maka jelaslah prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terwujud. Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan di lapangan terlihat bahwa selalu kalah dalam duel sprint ketinggalan oleh lawan, dribbling atau merubah arah bola yang tidak akurat sehingga bola direbut oleh lawan, juga heading selalu di dapat lawan dikarenakan lompatan pemain Persatuan Maligi kurang tinggi, dan pemain persatuan sepakbola maligi selalu tidak siap untuk melakukan serangan balik maupun diserang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola persatuan Maligi Kecamatan Sasak Ranah Pasisie Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 s/d 7 Juni 2017 di lapangan klub Persatuan Sepakbola Maligi Kec. Sasak Ranah Pasisie Kab. Pasaman Barat. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Persatuan Maligi yang berjumlah 16 orang yang usianya 18- 21 tahun. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat paling banyak mempunyai kecepatan pada kategori baik yaitu sebanyak 7 orang. Paling banyak pemain memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori cukup yaitu sebanyak 9 orang. Paling banyak pemain mempunyai kelincahan pada kategori cukup adalah sebanyak 7 orang. Paling banyak pemain mempunyai daya tahan kecepatan pada kategori baik yaitu sebanyak 6 orang. Disarankan kepada pelatih sepak bola untuk membuat program latihan fisik secara teratur dan tersistematis.

Kata Kunci : Kecepatan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Daya Tahan Kecepatan