

ABSTRAK

Fuad Saputra (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Perisai Payakumbuh

Rendahnya tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain SSB Perisai Payakumbuh menjadi masalah dalam penelitian ini. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat komponen kondisi fisik yang dominan berpengaruh terhadap kondisi fisik pemain sepakbola seperti; bagaimana daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan, dan kecepatan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran dari kondisi fisik siswa SSB Perisai Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 108 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa SSB Perisai Payakumbuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian diperoleh 1) daya tahan aerobik yang dominan dimiliki siswa SSB Perisai Payakumbuh tergolong pada kategori cukup dengan rata-rata 38 ml/kg.BB/min, 2) daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki atlet siswa SSB Perisai Payakumbuh tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 79 kg-m/scon, 3) kelincahan yang dominan dimiliki atlet siswa SSB Perisai Payakumbuh tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 14 detik, 4) Kelentukan yang dominan dimiliki atlet siswa SSB Perisai Payakumbuh tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 43 cm, dan 5) kecepatan yang dominan dimiliki atlet siswa SSB Perisai Payakumbuh tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 12,18 detik.