

## ABSTRAK

### **Devando Maulana, 2019 : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok**

Berdasarkan pengamatan pada pemain sepakbola SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain kondisi fisik pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok yang berjumlah sebanyak 59 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan daya tahan menggunakan tes *bleep test*, kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter dan kekuatan otot tungkai dengan tes *leg dynamometer*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik pemain sepakbola SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok dengan indikator daya tahan pada kategori *sedang*. 2) Kondisi fisik pemain sepakbola SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok dengan indikator kelincahan pada kategori *sangat kurang*. 3) Kondisi fisik pemain sepakbola SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok dengan indikator kecepatan pada kategori *sedang*. 4) Kondisi fisik pemain sepakbola SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok dengan indikator kekuatan otot tungkai dengan pada kategori *kurang*. 5) Kondisi fisik secara keseluruhan pemain SSB Arema Kayu Jao Kabupaten Solok berada pada kategori *sedang*.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik, Daya Tahan Aerobic, Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan**