ABSTRAK

Taufiq Rahman (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola MAN 1 Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini masih rendahnya prestasi sepakbola man 1 sijunjung yang diduga karena faktor kondisi fisik.Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kondisi fisik pemain sepakbola MAN 1 Sijunujung.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola man 1 sijunjung yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet.Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2019. Instrumentasi dalam penelitian ini adalah: 1) Kekuatan Otot Tungkai dengan *Leg Dynamometer Test,* 2)Daya ledak otot tungkai menggunakan tes "*Standing Board Jump 3)* Lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, 4) Kelincahan dengan *Zig Zag Run Test 5) Bleep Test* untuk mengukur *VO2Max.*Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (82 kg) dikategorikan kurang sekali. 2) Rata-rata daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (170 cm) dikategorikan cukup. 3) Rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (6,99 detik) dikategorikan cukup. 4) Rata-rata tingkat kecepatan pemain sepakbola MAN 1 Sijunjung (5,77) dikategorikan baik. 5) Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepabokla MAN 1 Sijunjung (32,59), dikategorikan sedang.

Kata Kunci: Kondisi Fisik