

ABSTRAK

Alvi Tra Ulya. 2018. “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Klub SSB Balai Baru U-15 tahun kota Padang”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain bola SSB U-15 tahun SSB Balai Baru kota Padang yang berkenaan dengan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan dan daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Balai Baru yang berjumlah 94 orang. Sampel diambil dengan cara “*purposive sampling*”, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu”. Sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Balai Baru U-15 tahun. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka jumlah sampel adalah sebanyak 30 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing fisik pemain sepak bola SSB U-15 Balai Baru kota Padang yaitu daya ledak otot diukur dengan *Vertikal Jump Test*, kecepatan diukur dengan *sprint* 30 meter, kelincahan diukur dengan *dodging run*, serta daya tahan aerobik diukur dengan *Bleep test*.

Dari analisis data diperoleh (1) Daya ledak otot tungkai, rata-rata yang dimiliki oleh pemain SSB U-15 Balai Baru kota Padang adalah 58,06 kg-m/sec atau 56,67%, dikategorikan baik. (2) Kecepatan, rata-rata yang dimiliki oleh pemain SSB U-15 Balai Baru kota Padang adalah 4,40 detik atau 46,67%, dengan kategori cukup. (3) Kelincahan, rata-rata yang dimiliki oleh pemain SSB U-15 Balai Baru kota Padang adalah 25,52 detik atau 44,83% yang artinya termasuk kategori cukup. (4) Daya tahan aerobik, rata-rata yang dimiliki oleh pemain SSB U-15 Balai Baru kota Padang adalah 38,40 ml/kg/min atau 44,67% dengan kategori cukup.

Kata Kunci: Kondisi Fisik dan Pemain sepakbola