ABSTRAK

Wis Saputra (2019) "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Alam Sakti Kerinci Kelompok Umur 16-18 Tahun Kabupaten Kerinci"

Masalah dalam penelitian ini adalah kondisi fisik pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci yang belum begitu baik, hal ini terlihat saat mengikuti latihan, uji coba dan pertandingan. Terlihat pada babak kedua, pemain mulai malas bergerak untuk mengejar bola dan meminta operan bola dalam bermain. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci yang berkenaan dengan daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berasal dari pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 kabupaten kerinci yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *sampling jenuh*. Pengambilan data daya tahan diukur dengan *bleep test,* daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump,* kecepatan diukur dengan *sprint 30 meter,* dan kelincahan diukur dengan *shuttle run 4x10 meter.* Teknik analisis data adalah analisis deskriptif.

Dari analisis data menunjukkan bahwa hasil penelitian (1) tingkat daya tahan pemain sekolah sepak bola (SSB) alam sakti kerinci kelompok umur 16-18 tahun kabupaten kerinci tergolong kategori sedang (33,32%), (2) tingkat daya ledak otot tungkai tergolong kategori sangat baik (2,38%), (3) tingkat kecepatan tergolong sedang (4,55%), tingkat kelincahan tergolong kurang (15,44%), dan (4) tingkat kondisi fisik tergolong kategori cukup (50.00%).

Kata kunci: Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola