

ABSTRAK

Rifandri Agiyola Alsi (2012) : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Lengayang SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang disebabkan oleh tingkat kemampuan kondisi fisik pemain SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berkenaan dengan daya tahan, daya tahan kecepatan dan kelincahan.

Populasi penelitian berasal dari pemain sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan diambil kelompok pemain 16-18 tahun yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*, khusus sampel dalam penelitian ini adalah pemain usia 16-18 tahun yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara lakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik pemain. Daya tahan diukur dengan *balke test*, daya tahan kecepatan dengan *tes lari 300 meter* dan kelincahan diukur dengan *dodging run test*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :1) Rata-rata tingkat daya tahan pemain sepakbola Club SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan = 48,07 ml/kg BB/ menit tergolong kategori kurang. 2) Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan pemain sepakbola Club SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan = 53,92 tergolong kategori kurang. 3) Rata-rata tingkat kelincahan pemain sepakbola Club SMA Negeri 3 Kabupaten Pesisir Selatan = 25,65 detik tergolong kategori Sedang.

Kata Kunci : Daya Tahan, Kecepatan dan Kelincahan