

ABSTRAK

Andra Putra Mulia(2011) : Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 2 Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi pemain SMAN 2 Payakumbuh yang diduga disebabkan karena faktor kondisi fisik pemain yang cukup rendah. Variabel dalam penelitian ini adalah daya tahan *aerobic*, daya ledak, kecepatan, kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan *aerobic*, daya ledak, kecepatan, kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMAN 2 Payakumbuh.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *survey*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SMAN 2 Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel secara *Total Sampling*, yaitu semua pemain berjumlah 20 orang. Pengumpulan data untuk mengukur daya tahan *aerobic* dilakukan dengan *Yo-yo Intermittent Recovery Test*, daya ledak diukur dengan *Standing Broad Jump*, kecepatan diukur dengan tes lari *sprint 30 meter*, dan kelincahan diukur dengan *zig zag run*. Pengolahan data dengan menggunakan rumus deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata $P=f/n \times 100\%$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil: 1) Daya tahan *aerobik* pemain dengan rata-rata (*mean*) 36,43 diklasifikasikan cukup. 2) Daya ledak otot tungkai pemain dengan rata-rata (*mean*) 216,75 berada pada tingkat kemampuan Baik. 3) Kecepatan pemain dengan rata-rata (*mean*) 3,76 dikategorikan sangat baik. 4) Kelincahan pemain dengan rata-rata (*mean*) 12,46 diklasifikasikan baik.