ABSTRAK

Pieri Sandria. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci U-15. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Tingkat kebugaran pemain sangat mempengaruhi dalam permainan sepakbola yang baik terutama terhadap penguasaan bola. Permasalahannya pada penelitian ini adalah kenapa prestasi SSB Puncak Andalas Kerinci tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini terlihat dari beberapa pertandingan dimana SSB Puncak Andalas Kerinci sering mengalami kekalahan karena tingkat kebugaran pemain yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran Pemain SSB Puncak Andalas Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Puncak Andalas kerinci. Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola club SSB Puncak Andalas Kabupaten Kerinci yang berjumlah 18 orang yang aktif berlatih. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah teknik *purposive sampling.* Teknik analisis data yaitu distribusi frekuensi.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kekuatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 20.06. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval 19 – 27. Tingkat kelentukan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 9.11. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kelentukan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval (-1.5) – 11.4. Tingkat kecepatan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.44. Daya tahan pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 8.04. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan pemain pada kategori sedang karena berada pada interval 7.46 – 9.01. Tingkat kebugaran pemain SSB Puncak Andalas Kerinci diperoleh nilai rata-rata sebesar 12.33. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran pemain SSB Puncak Andalas Kerinci pada kategori sedang karena berada pada interval 10.00 - 13.

Kata Kunci : Kekuatan, Kelentukan, Kecepatan, Daya Tahan dan Tingkat Kebugaran