

ABSTRAK

Aulia Rahman, (2020) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya FC Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya FC Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya FC Kota Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya FC Kota Padang yang berjumlah sebanyak 55 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *proposive sampling* sehingga berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya tahan aerobik dengan tes *yo-yo intermittent recovery test*, kecepatan dengan tes lari 30 meter, kelincahan dengan tes *course of the arrowhead agility test* dan daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya FC Kota Padang pada indikator daya tahan aerobik dalam kategori “kurang”. 2) Kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya FC Kota Padang pada indikator kecepatan dalam kategori “baik”. 3) Kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya FC Kota Padang pada indikator kelincahan dalam kategori “cukup”. 4) Kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya FC Kota Padang pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “cukup”. 5) Kondisi fisik pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya FC Kota Padang dalam kategori “kurang”.

Kata Kunci : Kondisi Fisik