

ABSTRAK

Dedet Joni Putra 2020 : Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola SMA 2 Lubuk Basung

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahui tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memaparkan kondisi fisik siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung seperti; daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kelentukan, dan kecepatan.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung. Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase*.

Hasil penelitian diperoleh (1) daya tahan aerobik yang dominan dimiliki siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung tergolong pada kategori **cukup** dengan rata-rata 37,1 ml/kg.BB/min, (2) daya ledakotot tungkai yang dominan dimiliki siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 81,4 kg-m/scon, (3) kelincahan yang dominan dimiliki siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung tergolong pada kategori **kurang** dengan rata-rata 14,6detik, (4) kelentukan yang dominan dimiliki siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 44 cm, (5) kecepatan yang dominan dimiliki siswa yang mengikuti ektrakurikuler sepakbola SMA 2 Lubuk Basung tergolong pada kategori **kurang sekali** dengan rata-rata 11,9 detik.

Kata Kunci : Tinjauan KondisiFisik