# ABSTRAK

**Tomi Pratama (2020) :Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung**

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna.Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih sepakbola Porma FC yaitu *coach* Khairul Anwar, bahwa banyak faktor yang menyebabkan tim sepakbola Porma FC mengalami kekalahan saat mengikuti pertandingan. Salah satunya adalah terjadinya penurunan peforma pemain saat bertanding. Oleh sebab itu, masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kondisi fisik pemain sepakbola Porma FC Sijunjung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Porma FC Sijunjung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan populasi dan sampel adalah seluruh pemain sepakbola Porma FC yang berjumlah 25 orang. Oleh sebab itu pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Data penelitian ini yaitu berupa skor hasil tes daya tahan, kecepatan dan kelincahan. Data tersebut diperoleh melalui 5 jenis tes yaitu tes daya tahan melalui *bleeptest*, tes kecepatan dengan lari *sprint* 30 meter, tes kelincahan melalui *zig-zag run*, tes kelentukan melalui flexiometer dan daya ledak otot tungkai melalui lompatan tanpa awalan (*standing broad jump*).

Hasil penelitian ini di antaranya yaitu pada tes daya tahan dengan menggunakan *bleep test* berada pada kategori sedang dengan rata-rata berkisar antara 25-33. Tes kecepatan (lari *sprint* 30 meter) berada pada kategori cukup dengan rata-rata 4,57. Tes kelincahan melalui *zig-zag run* berada pada kategori sedang dengan rata-rata hasil 7,29. Tes pengukuran kelentukan dengan flexiometer berada pada kategori baik dengan kisaran rata-rata antara 12-17. Sedangkan tes daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*) berada pada kategori cukup dengan rata-rata 2,12.