

ABSTRAK

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN TEAM SEPAKBOLA PORPROV KABUPATEN 50 KOTA TAHUN 2012

OLEH : NOFEBRYANSYAH (2012):

Masalah dalam penelitian ini adalah belum jelasnya kondisi fisik pemain team sepakbola porprov Kabupaten 50 Kota Tahun 2012, karena baru terbentuknya team waktu itu dan minimnyanya persiapan, team ini terbentuk 1 setengah bulan sebelum akan dimulainya kompetisi. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik pemain team sepakbola porprov Kabupaten 50 Kota Tahun 2012 yang juga berguna bagi pelatih untuk mengetahui data awal kondisi fisik pemainnya.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, Populasi penelitian adalah semua Pemain Sepak Bola Tim PORPROV Kab. 50 Kota yang berjumlah 18 orang pemain. Sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 18 orang. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap variabel kondisi fisik. Data variabel daya tahan dengan VO2 Max, kelincahan diambil dengan tes *shuttle run test*, tes kecepatan dengan tes lari 30 meter, Tes Keseimbangan *Test Stork Stand*, dan tes daya ledak otot tungkai dengan vertikal jump. Teknik analisis data adalah dengan analisis deskriptif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola Porprov Kab. 50 Kota dikategorikan kurang (55,6%). 2) Hasil tes tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola Porprov Kab. 50 Kota dikategorikan baik sekali (77,8%). 3) Hasil tes tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola Porprov Kab. 50 Kota dikategorikan sedang (55,6%). 4) Hasil tes tingkat keseimbangan yang dimiliki pemain sepakbola Porprov Kab. 50 Kota dikategorikan sedang (66,7%). 5) Hasil tes tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola Porprov Kab. 50 Kota dikategorikan sedang (50%).