

## ABSTRAK

### **Putra Alfajri Yandri. 2020. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang**

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang pada kompetisi liga pendidikan Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2020 di lapangan SMA Adabiah 1 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kondisi fisik, diantaranya: Daya tahan dengan *yo-yo intermittent recovery test*, 2) kecepatan dengan tes *sprint* 30 meter, 3) kelincahan dengan *zig-zag run test*, dan 4) daya ledak otot tungkai dengan *vertical jump test*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat Daya tahan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang memiliki rata-rata 40.0 mL/min/kg, berada pada kategori sedang. 2) Tingkat kecepatan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang memiliki rata-rata 4,30 detik, berada pada kategori baik. 3) Tingkat kelincahan pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang memiliki rata-rata 6,49, berada pada kategori baik. 4) Tingkat daya ledak otot tungkai pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang memiliki rata-rata 57,3, berada pada kategori kurang. 5) Tingkat kondisi fisik pemain sepakbola LPI SMA Adabiah 1 Kota Padang memiliki rata-rata 50,00, berada pada kategori sedang.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik, Sepakbola**