

ABSTRAK

Ihsan Qalbi Arridho, Tinjauan Kondisi Fisik SSB Tiku Putra Kecamatan Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

Masalah dalam penulisan artikel ini adalah dalam sepakbola seorang pemain sepakbola dituntut untuk selalu memiliki kondisi fisik yang prima selama bermain 2 x 45 menit. Tujuan dari artikel ini adalah untuk melakukan review pada kondisi fisik pemain sepak bola. Pemain sepak bola SSB diharapkan memiliki kondisi fisik secara umum seperti daya tahan aerobik, dimana daya tahan aerobik menjadi kondisi umum yang melibatkan kemampuan jantung dan paru dalam melakukan kegiatan fisik dalam waktu yang lama dengan intensitas rendah. Dalam permainan sepak bola pemain (kata-katanya kurang tepat). Dalam setiap pertandingan sepakbola seorang pemain bola dituntut untuk mempertahankan kondisi fisik selama 90 menit. Selain daya tahan aerobik, seorang pemain sepakbola dituntut memiliki kelenturan karena kelenturan pinggang berfungsi disaat pemain merubah posisi tubuh kearah berlawanan atau kelenturan juga dibutuhkan pada saat melakukan *heading*, *menggiring*, bola dkl. Selain itu, pergerakan kecepatan tinggi menjadi hal yang penting dalam melakukan pertandingan sepak bola. Terlepas dari kenyataan bahwa gerakan kecepatan tinggi hanya berkontribusi 11 persen dari total jarak lari, sprint berkontribusi langsung untuk mencetak gol dan penguasaan bola.

Kata Kunci: KONDISI FISIK ATLET, ATLET SEPEKBOLA