

## ABSTRAK

### **Yudha Ilhajri Anwar. 2021. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020.**

Masalah dalam penelitian ini yaitu bahwa masih rendahnya tingkat kondisi fisik pemain sepakbola klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memaparkan kondisi fisik pemain sepakbola klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung Tahun 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik kelentukan dengan *flexiometer*, koordinasi mata kaki dengan melambungkan bola ke sasaran dengan jarak 2 meter, daya ledak otot tungkai dengan *standing board jump*, kelincahan dengan *t test*, kecepatan dengan lari 30 meter dan daya tahan  $Vo_{2Max}$  dengan tes *blep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil penelitian diperoleh (1) Kelentukan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 14. (2) Koordinasi Mata kaki yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 12. (3) Daya ledak otot tungkai yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **sedang** dengan rata-rata 152,33 cm. (4) Kelincahan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **kurang sekali** dengan rata-rata 14,35 detik. (5) Kecepatan yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **kurang** dengan rata-rata 4,68 detik. (6) Daya tahan aerobik yang dominan dimiliki pemain klub Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung tergolong pada kategori **cukup** dengan rata-rata 37,01 ml/kg.bb/min.

**Kata Kunci : Kondisi Fisik; Kelentukan, Kordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kecepatan, Daya Tahan Aerobic**