

ABSTRAK

Dede Arbi Putra. 2020: Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Porsiba FC Bukit Apit Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola Porsiba FC Bukit Apit Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Porsiba FC Bukit Apit Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini seluruh pemain sepakbola Porsiba FC Bukit Apit Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota yang terdaftar dan ikut aktif mengikuti latihan sebanyak 23 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 23 orang. Kelincahan dengan tes *zig-zag run*, daya tahan dengan tes *bleep test* dan kecepatan dengan tes lari 40 meter. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; 1) Kondisi fisik pemain sepakbola Porsiba Fc Bukit Apit Kabupaten Lima Puluh Kota pada indikator kelincahan dalam kategori “cukup” dengan rata-rata 7,64. 2) Kondisi fisik pemain sepakbola Porsiba Fc Bukit Apit Kabupaten Lima Puluh Kota pada indikator daya tahan aerobik dalam kategori “cukup” dengan rata-rata 38,89. 3) Kondisi fisik pemain sepakbola Porsiba Fc Bukit Apit Kabupaten Lima Puluh Kota pada indikator kecepatan dalam kategori “cukup” dengan rata-rata 6,10.

Kata kunci: Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola