

ABSTRAK

Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung

Oleh: Eko Saputra

Penelitian ini diawali berdasarkan hasil observasi kemampuan kondisi fisik Pemain Sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung belum diketahui tingkat kondisi fisiknya. Peneliti melihat masih banyak pemain yang mengalami kelelahan saat bermain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pemain Sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan populasi Pemain Sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung 22 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan *teknik purposive sampling*, sebagian populasi menjadi sampel yaitu 16 orang. Instrument penelitian daya tahan aerobik dengan *Yo-yo Intermittent Recovery*, kecepatan dengan *lari 50 meter*, kelincahan dengan *zig-zag run* dan koordinasi mata kaki dengan tes *soccer wall volly*. Dari analisis data dapat diperoleh hasil: (1) Kemampuan daya tahan aerobik pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “15,74”, (2) kemampuan kecepatan pada klasifikasi “Kurang” dengan rata-rata “7,58”, (3) kemampuan kelincahan pada klasifikasi “Kurang sekali” dengan rata-rata “16,72”, (4) kemampuan koordinasi mata kaki pada klasifikasi “Kurang sekali” dengan rata-rata “8,00”, (5) kemampuan kondisi fisik pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “50,00”.

Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kondisi fisik atlet bolavoli putri di Kecamatan Junjung Sirih Kabupaten Solok berada pada klasifikasi “Sedang” dengan rata-rata “53,69”. Dengan demikian hal ini dapat diartikan bahwa masih banyak Pemain Sepakbola SSB Posra Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung yang memiliki kemampuan kondisi fisik kurang baik.

Kata Kunci: KODISI FISIK, SEPAKBOLA