ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang

OLEH : DELVI HERRY ELZA

Penelitian ini berawal dari masalah rendahnya prestasi atlet Sepakbola SSB Balai Baru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Sepakbola di SSB Balai Baru Kota Padang, Jenis penelitian ini bersifat *deskriptif.*

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sepakbola SSB Balai Baru yang sesuai dengan tingkat U.10 - U.13 jumlah 25 orang, U.13 - U.16 jumlah 30 orang, dan U.16 - U.19 jumlah 20 orang, total populasi 75 orang. Teknik sampling dengan cara *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data dengan melakukan tes kondisi fisik yaitu tes *vertical jump* (daya ledak otot tungkai), lari 50 meter (kecepatan), *bleep test* (daya tahan aerobik) dan *flexion of trunk* (kelentukan).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang menurut klasifikasi sebagai berikut :

1) Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai atlet Sepakbola SSB Balai Baru kota padang diklafikasikan dengan kriteria **Kurang** dengan mean **93,56** dari 20 orang atlet.
2) Kemampuan Lari 50 meter atlet Sepakbola SSB Balai Baru kota padang diklasifikasikan dengan kriteria **Kurang** dengan mean **6,91** dari 20 orang atlet
3) Kemampuan daya tahan aerobik atlet Sepakbola SSB Balai Baru kota padang diklasifikasikan dengan kriteria **Cukup** dengan mean **36,41** dari 20 orang atlet
4) Kemampuan kelentukan atlet Sepakbola SSB Balai Baru kota padang diklasifikasikan dengan kriteria **Sedang** dengan mean **12,24** dari 20 orang atlet

Di harapkan dari hasil penelitian ini bermanfaat dan berguna bagi peningkatan prestasi atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, Daya Tahan Aerobik, Kelentukan