

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Tim Kecamatan Bayang

Oleh: Aldo Almenteros

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kondisi fisik pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik sepakbola Tim Kecamatan Bayang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah sepakbola Tim Kecamatan Bayang yang berjumlah sebanyak 50 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik kecepatan menggunakan tes lari 40 meter, kelincahan menggunakan tes *zig-zag run*, daya tahan menggunakan tes *VO2max* dan daya ledak otot tungkai dengan tes *tanding board jump*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian dari analisis kondisi fisik yaitu, 1) Kondisi fisik pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang pada indikator kecepatan dalam kategori “cukup”. 2) Kondisi fisik pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang pada indikator kelincahan dalam kategori “cukup”. 3) Kondisi fisik pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang pada indikator daya tahan dalam kategori “cukup”. 4) Kondisi fisik pemain sepakbola Tim Kecamatan Bayang pada indikator daya ledak otot tungkai dalam kategori “kurang”.

Kata kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola.