

ABSTRAK

Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Bima Football Club Bukittinggi U16

Oleh: Tomy Afrinaldi

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Pemain Sepakbola SSB Bima Bukittinggi. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola U-16 di bawah naungan organisasi SSB Bima Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik purposive sampling*, dimana cara penarikan sampel dilakukan berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan oleh penulis, yaitu yang berjumlah 19 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kondisi fisik. Kecepatan diukur dengan *tes lari 30 meter*, kelentukan diukur dengan *Flexiometer*, daya ledak diukur dengan *Standing broad jump test*, daya tahan aerobik (*VO2Max*) diukur dengan *Yoyo intermittent recovery test*, dan kelincahan diukur dengan *tes Shuttle Run*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa, (1) kecepatan pemain SSB Bima Bukittinggi termasuk dalam kategori kurang sekali. (2) kelentukan pemain SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori kurang sekali. (3) Daya ledak otot tungkai pemain SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori baik. (4) Daya tahan pemain SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori sedang. (5) kelincahan pemain SSB Bima Bukittinggi termasuk kategori baik sekali. Artinya masih banyak atlet yang belum memiliki kondisi fisik yang baik.

Kata kunci: **Kondisi Fisik Pemain**