

## ABSTRAK

### Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola PS. Garuda Padang

OLEH : Apri

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan kondisi fisik pemain PS. Garuda Padang masih kurang, ini dapat dilihat dari segi passing controlnya kurang akurat, bola-bola pacu selalu ketinggalan, bola-bola atas sering kalah, pergerakan pemain terlihat kaku, penguasaan bola kurang baik, dan semua pemain sering lengah akhirnya sering kebobolan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain PS. Garuda Padang yang berkenaan dengan daya tahan aerobik, kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan kelincahan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *deskriptif*, dengan populasi seluruh pemain PS. Garuda Padang yang berjumlah 25 orang, Peneliti berpedoman pada pendapat Sudjana (1996:5), jika populasi subjeknya kurang dari 100, lebih baik semua populasi dijadikan sampel, dengan demikian penelitian ini merupakan penelitian populasi (*total sampling*). Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur masing-masing unsur kondisi fisik. Daya tahan aerobik diukur dengan *bleep-test*, kecepatan diukur dengan lari 50 meter, kekuatan diukur dengan *leg dynamometer*, daya ledak dengan *vertical-jump*, dan kelincahan diukur dengan *dodging-run*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *statistik deskriptif* (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data diperoleh hasil: Tingkat kondisi fisik pemain PS. Garuda Padang yaitu terdiri dari:

1. rata-rata tingkat daya tahan aerobik (48,06) kategori sedang,
2. rata-rata tingkat kecepatan (05,84) kategori baik,
3. rata-rata tingkat kekuatan otot tungkai (143 kg) kategori kurang,
4. rata-rata tingkat daya ledak (91,16) kategori cukup,
5. dan rata-rata tingkat kelincahan (16,99 detik) kategori sempurna.