

ABSTRAK

Studi tentang Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Talang Babungo Kabupaten Solok

OLEH : Nofri Aldi

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan fisik pemain SSB Talang Babungo Kabupaten Solok. Hal ini dilihat dari kompetisi-kompetisi yang pernah diikuti dimana pada babak awal para atlet bermain bagus namun pada babak kedua para atlet sudah kelelahan dan mulai hilang konsentrasi, diduga karena kurangnya kondisi fisik para pemain SSB Talang Babungo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola SSB Talang Babungo berkenaan dengan kecepatan, kelincahan, daya tahan aerobik, dan daya tahan kekuatan. Diharapkan melalui penelitian ini dapat diperoleh manfaat untuk peningkatan prestasi SSB Talang Babungo.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dimana bertujuan mengungkapkan sesuatu dengan melihat tingkat kondisi fisik pada saat pengukuran. Penelitian dilakukan pada bulan November 2011 di lapangan Talang Babungo. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Talang Babungo yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Data dikumpulkan dari hasil tes kondisi fisik atlet, instrumen tes kecepatan menggunakan lari 50 meter, kelincahan menggunakan tes *dodging run*, daya tahan aerobik menggunakan *bleep test*, daya tahan kekuatan menggunakan tes *push-up* dan *sit-up*.

Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistic deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Hasil penelitian dari data yang sudah terkumpul dari atlet sepakbola SSB Talang Babungo menunjukkan bahwa tingkat kecepatan pada kategori kurang (45,45%), tingkat kelincahan pada kategori baik (72,72%), tingkat daya tahan aerobik pada kategori baik (68,18%), tingkat daya tahan kekuatan dengan push-up dan sit-up pada kategori kurang (59,09%) dan baik (63,64%). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan, daya tahan aerobik, dan sit-up sudah sesuai dengan yang diharapkan dan untuk tingkat kecepatan dan push-up harus lebih diperhatikan dan ditingkatkan. Untuk itu peneliti menyarankan agar pelatih dan pemain SSB Talang Babungo untuk lebih memperhatikan proses latihan terutama untuk meningkatkan kondisi fisik agar dapat berpengaruh terhadap keterampilan bermain atlet dan prestasi atlet.