ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola pada Klub Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok

Oleh: Randa Ramadhan

Permasalahannya adalah rendahnya prestasi sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok. Setelah melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok, salah satu faktor penyebab rendahnya prestasi yaitu kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok. Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data diperoleh dari sampel sebanyak 27 orang pemain sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok. Dengan elemen-elemen kondisi fisik yang diteliti sprint 50 meter untuk tes kecepatan, Illinois tes untuk kelincahan, *standing broad jump* untuk daya ledak otot tungkai, daya tahan kecepatan tes lari 300 meter, *bleep tes*t untuk daya tahan aerobik, flexiometer untuk kelentukan. teknik analisis data menggunakan perhitungan frekuensi dan persentase.Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Sepakbola MOS Muaro Paneh Kabupaten Solok: Kecepatan 7 detik termasuk klasifikasi kurang, kelincahan 17 detik termasuk klasifikasi sedang, daya ledak otot tungkai 2.19 m termasuk klasifikasi baik sekali, daya tahan kecepatan 1 menit termasuk klasifikasi kurang sekali , daya tahan aerobik 30.79 termasuk klasifikasi sedang, kelentukan 13,51 cm termasuk klasifikasi sedang.

Kata kunci: kondisi fisik, sepakbola.