

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci

Oleh: Ozha Wahyu Pra Adha

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya kondisi fisik pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci yang meliputi daya tahan umum, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata kaki, keseimbangan dan daya tahan kecepatan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam Penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci dengan sampel yang digunakan 16 pemain yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Berdasarkan analisis hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola siswa SMA Negeri 4 Kerinci adalah sebagai berikut : daya tahan tergolong dalam kategori cukup (26.25%), kecepatan dalam kategori kurang (81.25%), kelincahan dalam kategori baik sekali (97.75%), daya ledak otot tungkai dalam kategori kurang (12.5%), koordinasi dalam kategori kurang sekali (87.5%), dan keseimbangan dalam kategori cukup (37.5%), dan daya tahan kecepatan dalam kategori kurang (100%).

Kata kunci :Kondisi Fisik Pemain