

ABSTRAK

Profil Kondisi Fisik Pemain Klub Sepak Bola Brandon Fc Sebelum an pada Saat New Normal

Oleh: Rahmad Fajri

Masalah Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki atlet Brandon fc yang berkenaan dengan Daya Ledak, Kelincahan, dan Daya Tahan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan dilakukan di lapangan sepakbola Brandon FC pada tanggal 22 Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Brandon fc. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, jumlah sampel 18 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian : (1) Daya Ledak Otot tungkai yang dominan dimiliki pemain Brandon fc pada saat new normal adalah 9 orang termasuk kategori baik. (2) Daya Tahan yang dominan dimiliki pemain Brandon fc pada saat new normal adalah 11 orang termasuk kategori Sedang. (3) Kelincahan kanan yang dominan dimiliki pemain Brandon fc adalah 16 orang dalam kategori baik dan kiri 10 orang termasuk kategori kurang baik. Tidak terjadinya penurunan yang berarti dari kemampuan daya ledak otot tungkai pemain karena program latihan mandiri yang diberikan oleh pelatih dijalankan secara sungguh-sungguh oleh pemain

Kata Kunci : Kondisi Fisik Pemain