

## ABSTRAK

### Profil Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Sekolah Sepak Bola Dilaraf Kota Padang Panjang

Oleh: Roberto

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pada komponen daya tahan aerobik, daya ledak, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, dan keterampilan teknik dasar sepak bola (*passing, heading, dribel, shooting*) yang dimiliki oleh pemain SSB Dilaraf Kota Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada Maret 2021 di lapangan Sepak bola Gunung Sejati, kelurahan ganting, kecamatan padang Panjang timur, Kota Padang Panjang. Populasi penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Dilaraf Kota Padang Panjang sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel dayatahan aerobik dengan *Yo-Yo Intermittent Recovery test*, daya ledak diukur dengan *Standing Board Jump*, kecepatan dengan tes lari sprint 30 meter, kelincahan dengan *zig-zag run*, dan koordinasi dengan tes melambungkan bola dengan kaki ke arah sasaran. Keterampilan Teknik dasar *passing* dan *stopping* dengan tes sepak dan tahan bola, *heading* dengan memainkan bola dengan kepala, *dribbling* dengan menggiring bola, *shooting* dengan menendang bola kesasaran. Pengolahan data dengan menggunakan deskriptif tabulasi frekuensi dan rata-rata  $P=f/n \times 100\%$ .

Hasil penelitian 1) kemampuan kondisi fisik menunjukkan: a) kemampuan daya tahan aerobik rata-rata dimiliki adalah 41,88 ml/kg/min tergolong kategori sedang, b) kemampuan daya ledak otot tungkai rata-rata dimiliki 209,65cm tergolong kategori sangat kurang, c) kemampuan kecepatan rata-rata dimiliki adalah 4,84 detik tergolong kategori kurang, d) kemampuan kelincahan rata-rata dimiliki adalah 31,30 detik tergolong kategori kurang, e) kemampuan koordinasi yang dimiliki pemain dengan nilai 10,65 tergolong tergolong kategori sedang. Sedangkan hasil penelitian 2) keterampilan teknik dasar sepakbola menunjukkan: a) keterampilan teknik dasar sepak dan tahan bola rata-rata dimiliki adalah 13,65 tergolong kategori sedang, b) keterampilan teknik dasar heading rata-rata dimiliki adalah 16 tergolong kategori sedang, c) keterampilan teknik dasar menggiring bola rata-rata dimiliki adalah 23,4 tergolong kategori sedang, d) keterampilan teknik dasar shooting rata-rata dimiliki dengan nilai 2,45 tergolong kategori sedang.

Kata kunci: **Kondisi Fisik Pemain, Teknik Dasar Sepak Bola**