

## ABSTRAK

### **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet SS Bandarejo FC Kelompok Umur 15-17 Tahun di Era New Normal di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat**

**Oleh: Titi Armelia**

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahui baik atau buruknya kondisi fisik atlet SS Bandarejo FC Kelompok Umur 15 - 17 Tahun Di Era New Normal Di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kondisi fisik atlet SS Bandarejo FC Kelompok Umur 15 - 17 Tahun Di Era New Normal Di Nagari Lingkuang Aua Bandarejo Kabupaten Pasaman Barat

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 25 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 pemain. Instrumen penelitian adalah, tes daya tahan (*bleep test*), tes kecepatan (*lari 30 meter*), daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*), kelentukan (*fleximometer*), kelincahan (*lari bolak balik 4x5 meter*) Teknik pengambilan data adalah dengan tes kondisi fisik kepada atlet yang menjadi sampel penelitian. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik *distribusi frekuensi* dengan perhitungan presentase  $P = F/N \times 100\%$

. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Daya tahan aerobik (  $Vo_{2max}$ ) pemain termasuk dalam dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 31,08; 2) Kecepatan pemain termasuk dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 4,35; 3) Daya ledak otot tungkai pemain termasuk dalam klasifikasi sempurna dengan nilai rata-rata 268,8; 4) kelentukan pemain termasuk dalam dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 15,68; 5) Kelincahan pemain termasuk dalam dalam klasifikasi kurang sekali dengan nilai rata-rata 19,05; 6) Kondisi fisik pemain termasuk dalam dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 51,06.

Kata kunci : **Kondisi Fisik Atlet**