

ABSTRAK

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Binaan SSB Bunga Pasir Kabupaten Kerinci
Penulis : Akbar
NIM/BP : 17086101/2017
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Pembimbing : Drs. Kibadra, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi SSB Bunga Pasir Kabupaten Kerinci. Hal ini diduga disebabkan oleh salah satu faktor kondisi fisik yang disebabkan oleh kurangnya sesi latihan karena dalam masa pandemi *Covid-19* yang mengharuskan tetap dirumah untuk memutus rantai penyebaran *Covid-19*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik yang meliputi daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan aerobik.

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet binaan SSB Bunga Pasir berjumlah 58 orang. Besar sampel sebanyak 20 orang yang berumur 16-18 tahun diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini adalah tes, yang terdiri dari test daya tahan metode beep (multi tahap) untuk mengukur daya tahan, test lompat jauh tanpa awalan (Standing broad jump) untuk mengukur kekuatan otot tungkai, test course for the linier sprint test untuk mengukur kecepatan, testing of agility untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis data penelitian ini dilakukan dengan menghitung persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes daya tahan aerobik dengan *Yo-Yo intermittent level 1* yang pemain SSB Bunga Pasir Kabupaten Kerinci dengan rata-rata 24,85 putaran atau 994 meter di kategori Kurang Sekali, 2) Hasil tes daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jump* yang dimiliki pemain SSB Bunga Pasir Kabupaten Kerinci dengan rata-rata 2,56 meter di kategori Sangat Baik, 3) Hasil tes kecepatan dengan tes *Curved sprint* yang dimiliki pemain SSB Bunga Pasir Kabupaten Kerinci dengan rata-rata 6,00 detik di kategori Sangat Baik, 4) Hasil tes kelincahan dengan tes *Arrowhead agility* yang dimiliki pemain SSB Bunga Pasir Kabupaten Kerinci dengan rata-rata 15,86 detik di kategori Baik.

Dengan demikian disimpulkan bahwa kategori kondisi fisik pemain SSB Bunga Pasir Kabupaten Kerinci berada pada tingkat Baik, namun ada beberapa item yang perlu ditingkatkan dan dipertahankan agar kondisi fisik pemain SSB Bunga Pasir berada pada kategori sangat baik.