

ABSTRAK

Jenny Lusiana Purba. (2021). “Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum baiknya kondisi fisik yang dimiliki Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang seperti komponen daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan daya ledak otot tungkai.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran dari kondisi fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan selama dua (2) hari dengan jadwal pada hari Rabu dan Jumat tanggal 14 dan 16 Juli 2021. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Muspan dengan usia 14-17 tahun dengan jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang, Teknik analisis data yang digunakan adalah *persentase* dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Hasil penelitian yang diperoleh diantara komponen kondisi fisik tersebut adalah: (1) Daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 41,67 atau 100%, (2) Kekuatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik sekali dengan rata-rata 64 kg atau sekitar 67%, (3) Kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik dengan rata-rata 3,20 detik atau sekitar 28%, (4) Kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 17,4 deik atau sekitar 56%, (5) Kelentukan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 27 cm atau sekitar 28%, (6) Daya ledak otot tungkai yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori sangat kurang dengan rata-rata 192 cm atau sekar 72. Jadi Kondisi fisik pemain SBB Muspan Kota Padang secara keseluruhan masih berada pada kategori cukup, dan pelatih dapat memberikan latihan peningkatan kondisi fisik.

Kata kunci: kondisi fisik, pemain sekolah sepakbola