

ABSTRAK

Ade Vetra, 2013 :Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan,

Berdasarkan dari pengamatan peneliti di lapangan, peneliti mendapatkan masih kurangnya tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet sepakbola SMP Negeri 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sepakbola SMP Negeri 2 Painan, sehingga diperoleh gambaran tentang tingkat kemampuan dari kondisi fisik. Dari hasil penelitian ini diharapkan memperoleh gambaran sebagai dasar upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga ini.

Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan yang berjumlah 20 orang. Dan Sampel dalam penelitian ini adalah pemain inti sepakbola SMP Negeri 2 Painan. Untuk mengumpulkan data digunakan instrumen tes kondisi fisik, kemudian data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekwensi). Dari hasil analisis, kemudian dideskripsikan sesuai dengan data yang diperoleh dilapangan. Data yang diperoleh disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian dipeoleh 1. tes kecepatan dengan lari 50 meter, ternyata rata-rata tingkat kecepatan pemain SMP Negeri 2 Painan sebesar 6,93 berada pada ketegori kurang. 2. Hasil tes kelincahan dengan lari bolak-balik, ternyata rata-rata tingkat kelincahan pemain SMP Negeri 2 Painan sebesar 13,66 berada pada kategori sedang. 3. Hasil tes kelentukkan dengan tes *standing trunk flexio*, ternyata rata-rata tingkat kelentukkan pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan sebesar 12 berada pada ketegori sedang. 4. Hasil tes daya tahan kekuatan otot perut dengan sit-up, ternyata rata-rata tingkat daya tahan kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negeri 2 Painan sebesar 40 kali berada pada kategori sedang. Dari hasil k kondisi fisik yang dimiliki oleh emain sepakbola di atas diharapkan bagi pelatih dan guru bidang studi lebih memerhatikan latihan kondisi fisik bagi atlet untuk dapat menambah tingkat kondisi fisik atlet ke yang lebih baik lagi.