ABSTRAK

Tinjauan Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Tahan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan tubuh Dan Kemampuan Menyundul Bola Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kecamatan Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.

OLEH : Aripin (2012) :

Terdapat permasalahan pada pemain sepak bola SMP Negeri 1 Padang Gelugur, yaitu pada kondisi fisik dan teknik dalam sepak bola. Dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan teknik dan kodisi fisik pemain sepak bola SMP Negeri 1 Padang Gelugur.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot perut, kelentukan) dan juga teknik menyundul bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman yang aktif latihan berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sample adalah *total sampling* di mana seluruh populasi dijadikan sampel, maka sampel dalam penelitian ini berjumah 22 orang. Data yang diperoleh yaitu daya tahan dengan daya ledak otot tungkai (*vertical jump)*, daya tahan kekuatan ototb perut dengan *sit up*, kelentukan dengan *fleksiometer* dan kemampuan menyundul bola. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman berada pada kategori Cukup yaitu 13 orang sampel (59,09%). Kemampuan daya tahan kekuatan otot perut pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman berada pada kategori Kurang yaitu 15 orang (68,18%). Kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman kategori Cukup, yaitu 12 orang (54,54%). Kemampuan menyundul bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman berada pada kategori sedang, yaitu 13 orang (59,09%).