

ABSTRAK

Aulia Rahman, 2013 : “Studi Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci”.

Masalah dalam penelitian ini adalah dugaan rendahnya tingkat kondisi fisik pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengungkapkan tentang kondisi fisik pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci yang terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelentukan, daya ledak dan kelincahan. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif jenis analisis deskriptif.

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci yang berusia 18 – 24 tahun berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling, dimana semua populasi dijadikan sampel. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes yaitu : 1) bleep test, 2) tes lari 30 m, 3) flexiometer test, 4) vertical jump test, 5) dodging run. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif melalui statistik (tabulasi frekuensi).

Dari analisis data sesuai dengan pertanyaan penelitian diperoleh hasil : (1) Tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci rata – rata $42,2 \text{ } \frac{\text{cc}}{\text{kgBB}/\text{max}}$ dikategorikan baik.(2) Tingkat kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci rata – rata 4,33 detik dikategorikan baik.(3)Tingkat kelentukan yang dimiliki pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci rata – rata 17,6cm dikategorikan sedang.(4)Tingkat daya ledak yang dimiliki pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci rata – rata $209,80 \text{ kg} - \frac{\text{m}}{\text{sec}}$ dikategorikan sedang.(5) Tingkat kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola klub Merpati Hiang Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci rata – rata 14,58 detik dikategorikan sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik Dalam Sepakbola.