

ABSTRAK

Wanda Satria (2013) : Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Umum Pemain Sepakbola Lareh Sago Sekitar Football Club (Lasser FC) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota

Penelitian ini bertitik tolak dari kurangnya kemampuan kondisi fisik pemain Sepak bola Lareh Sago Sekitar Football Club (LASSER FC) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan 1) daya tahan umum, 2) kecepatan, 3) kelincihan (*flexibilitas*) pemain Sepak bola Lareh Sago Sekitar Football Club (LASSER FC) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2012. Populasi penelitian ini adalah pemain Sepak bola Lareh Sago Sekitar Football Club (LASSER FC) Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 20 orang putra yang berumur 17-30 tahun. Penarikan sampel dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur daya tahan melalui tes lari 2,4 km , kecepatan melalui tes lari 50 yadrs (45,73 meter) dan kelincihan (*flexibilitas*) melalui tes *zig-zag run*. Data yang diperoleh melalui hasil tes tersebut diolah dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan dari analisis data dapatlah diperoleh hasil daya tahan umum berada pada klasifikasi baik sekali (0%), klasifikasi baik (35%), sedang (65%), dan kurang sekali (0%) sedangkan pada hasil kecepatan dapat dikatakan pada klasifikasi baik sekali (0%), klasifikasi baik (25%), klasifikasi sedang (5%), klasifikasi kurang (30%), kurang sekali (40%), dan hasil kelincihan (*flexibilitas*) berada pada klasifikasi baik sekali (0%), klasifikasi baik (0%), klasifikasi sedang (30%), kurang (50%), klasifikasi kurang sekali (20%).