ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Lintau

OLEH : Toni Fransiska

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis temui di lapangan, bahwa rendahnya prestasi sepakbola SMP Negeri 3 Lintau. Tujuan penelitina ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya tahan, kelincahan, kelentukan dan daya ledak) pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Lintau.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMP Negeri 3 Lintau yang aktif latihan berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan *total sampling*. Data daya tahan di ukur dengan *bleep test*, data kelincahan di ukur dengan *zig-zag run test*, data kelentukan di ukur dengan *fleksiometer test* dan data daya ledak di ukur dengan *vertical jump.* Data dianalisis dengan menggunakan tehnik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau diklasifikasikan dengan kritreria cukup sebanyak 25 orang, kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau diklasifikasikan dengan kriteria cukup sebanyak 21 orang, kemampuan kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau diklasifikasikan dengan kriteria sedang sebanyak 17 orang dan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMP Negeri 3 Lintau diklasifikasikan dengan kriteria sedang sebanyak 17 orang.