

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Rajawali Fc Padang.

OLEH : Andre Suretno,

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola Rajawali FC Padang yang berkenaan dengan daya tahan *aerobik*, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, dan dayatahan kecepatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Rajawali FC Padang yang berjumlah 35 orang, yang terdiri dari 9 pemain U-18, 10 pemain U-21, 10 orang pemain U-23, dan 6 orang pemain junior atau diatas 23 th. Sampel diambil dengan cara "*Purposive Sampling*", yaitu sebanyak 20 orang yang diambil dari pemain U-21 dan U-23 Club Rajawali Fc Padang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing – masing unsur kondisi fisik pemain sepakbola Rajawali FC Padang. Daya tahan aerobik diukur dengan *VO 2 Max* dengan menggunakan *Balke Tes*, Kecepatan diukur dengan *sprint* 30 meter, Kekuatan diukur dengan *Leg Dynamometer*, Kelincahan diukur dengan *Zigzag Run*, Kelentukan diukur dengan *Flexiometer*, dan Daya Tahan Kecepatan diukur dengan Lari 300 meter. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Rata-rata tingkat daya tahan *aerobik* yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **51,124 ml^{ml}/kg/BB/menit** dikategorikan **SEDANG**.
2. Rata – rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **4,415294 detik** tergolong kategori **CUKUP**.
3. Rata – rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **131,9 Kg** tergolong kategori **KURANG**.
4. Rata-rata tingkat kelincahan yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **6,8095 detik** tergolong kategori **BAIK**.
5. Rata-rata tingkat kelentukan yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **17,25 cm** tergolong kategori **BAIK**.
6. Rata-rata tingkat daya tahan kecepatan yang dimiliki Pemain Sepakbola Rajawali FC Padang = **44,8175 detik** tergolong kategori **SEDANG**.