ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Negeri 13 Tabing Padang

OLEH : Aryuliendri

.

Penelitian ini berawal dari pengamatan di lapangan tentang kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 13 Tabing Padang belum sesuai seperti yang diharapkan. kondisi fisik dalam permainan sepakbola merupakan salah satu faktor utama dan menjadi dasar seorang pemain untuk mengoptimalkan teknik, taktik dan mental dalam usaha mendukung keberhasilan atau prestasi. Berdasarkan hal tersebut menimbulkan keingginan penulis untuk melakukan suatu penelitian tentang keadaan kondisi fisik pemain sepakbola SMP Negeri 13 Tabing Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondis fisik pemain sepakbola SMP Negeri 13 Tabing Padang yakni daya ledak, kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 13 Tabing Padang yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola yang berjumblah sebanyak 20 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah 20 orang. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan melakukan pengukuran terhadap variabel kondisi fisik, kemudian data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: tes daya tahan dengan kategori kurang sebanyak 55% dan pada kategori kurang sekali 45%. Tes daya ledak (*ekplosive power*) dengan kategori sedang sebanyak 100%. Tes kelincahan (*agility*) dengan kategori baik sekali sebanyak 50% dan pada kategori baik sebanyak 50%. Tes kecepatan (*speed*) dengan kategori kurang sebanyak 10% dan pada kategori kurang sekali sebanyak 90%. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa daya tahan pemain kurang sekali, daya ledak otot tungkai pemain sedang, sedangkan untuk kelincahan pemain memiliki kategori yang baik dan kecepatan pemain belum memiliki kecepatan yang tinggi atau kurang sekali, artinya secara keseluruhan pemain sepakbola SMP Negeri 13 Tabing Padang memiliki kondisi fisik yang kurang baik sehingga perlu di tingkatkan lagi latihan tentang kondisi fisik supaya dapat mencapai suatu prestasi.