

ABSTRAK

“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMPN 1 Pasaman Barat”

OLEH : Muhammad Ihsan,

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk meninjau kondisi fisik pemain sepakbola SMPN 1 Pasaman Barat terhadap daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kecepatan

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMPN 1 Pasaman Barat. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling yang berjumlah 32 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes kondisi fisik siswa. Daya tahan aerobik dengan tes *VO2max* menggunakan *bleep test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kelincahan dengan *dodging run test*, kecepatan dengan menggunakan tes lari 50 meter.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis dapat diperoleh hasil:

1. Kondisi fisik ditinjau dari daya tahan aerobik yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 1 Pasaman Barat masuk dalam kategori sedang (31-37 ml/Kg.BB/menit) dengan prestasi rata-rata 34,8 ml/Kg.BB/menit. Tidak ada siswa dalam kategori baik sekali (>49 ml/Kg.BB/menit), 7 siswa (22%) dalam kategori baik (38-48 ml/Kg.BB/menit), 23 siswa (72%) dalam kategori sedang (31-37 ml/Kg.BB/menit), 2 siswa (6%) dalam kategori kurang (26-30 ml/Kg.BB/menit), dan tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali (<25 ml/Kg.BB/menit).
2. Kondisi fisik ditinjau dari daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 1 Pasaman Barat masuk dalam kategori sedang (76.50-112.00 kg-m/sec) dengan prestasi rata-rata 97,1 kg-m/sec. Tidak ada siswa dalam kategori baik sekali (>153.50 kg-m/sec), 4 siswa (13%) dalam kategori baik (112.50-153.00 kg-m/sec), 28 siswa (87%) dalam kategori sedang (76.50-112.00 kg-m/sec), tidak ada siswa dalam kategori kurang (52.50-76.00 kg-m/sec) dan kurang sekali (<52.00 kg-m/sec).
3. Kondisi fisik ditinjau dari kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 1 Pasaman Barat masuk dalam kategori sedang (13.54-14.96 detik) dengan prestasi rata-rata 14.16 detik. Tidak ada siswa dalam kategori baik sekali (<12,10 detik), 6 siswa (18%) dalam kategori baik (12.11-13.53 detik), 20 siswa (64%) dalam kategori sedang (13.54-14.96 detik), 6 siswa (18%) dalam kategori kurang (14.97-16.39 detik) dan tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali (>16.40 detik).
4. Kondisi fisik ditinjau dari kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola SMPN 1 Pasaman Barat masuk dalam kategori sedang (6.51-7.08 detik) dengan prestasi rata-rata 6,7 detik. 2 siswa (6%) dalam kategori baik sekali (<5.92 detik), 10 siswa (32%) dalam kategori baik (5.93-6.50 detik), 9 siswa (28%) dalam kategori sedang (6.51-7.08 detik), 9 siswa (28%) dalam kategori kurang (7.09-7.66 detik) dan 2 siswa (6%) dalam kategori kurang sekali (>7.67 detik).