

ABSTRAK

”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang”.

OLEH : Ricad Zulendra,

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi atlet sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang yang berkenaan dengan *power* otot tungkai, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, daya tahan (VO_2max) dan daya tahan kecepatan.

Populasi penelitian berasal dari atlet sepakbola Putra Wijaya Padang di tahun 2012 dengan jumlah 127 orang yang terdiri dari 30 orang usia 10-11 tahun, 25 orang usia 12-13 tahun, 15 orang usia 14-15 tahun, 24 orang usia 16-18 tahun, 15 orang usia 19-21 tahun, dan 18 orang usia 21 ke atas (senior). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *porposive sampling*, khusus atlet usia 16-18 tahun dengan jumlah 24 orang yang dijadikan sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. *Power* otot tungkai diukur dengan lompat jauh tanpa awalan, kelincahan diukur dengan *shuttle run tes*, kecepatan diukur dengan lari *sprint* 50 meter, keseimbangan diukur dengan *stork stand*, daya tahan (VO_2max) diukur dengan *bleeptest*, dan daya tahan kecepatan diukur dengan lari 300 meter.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil :

1. Rata – rata tingkat *power* otot tungkai Atlet Sekolah Sepak Bola Putra Wijaya Padang 2,04 meter tergolong kategori kurang.
2. Rata – rata tingkat kelincahan Atlet Sekolah Sepak Bola Putra Wijaya Padang 15,85 detik tergolong kategori baik
3. Rata – rata tingkat kecepatan Atlet Sekolah Sepak Bola Putra Wijaya Padang 7,35 detik tergolong kategori kurang
4. Rata – rata tingkat keseimbangan Atlet Sekolah Sepak Bola Putra Wijaya Padang 17,73 detik tergolong kategori kurang
5. Rata – rata tingkat daya tahan aerobik (VO_2max) Atlet Sekolah Sepak Bola Putra Wijaya Padang 44,83 $ml/kgBB/menit$ tergolong kategori kurang
6. Rata – rata tingkat daya tahan kecepatan Atlet Sekolah Sepak Bola Putra Wijaya Padang 48,1 detik tergolong kategori sedang.