

ABSTRAK

Ferry Riskianto, (00802) : Studi Tentang Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan fisik pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kota Solok.

Jenis penelitian ini adalah *descriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SMA Negeri 2 Kota Solok yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 22 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap daya tahan aerobic menggunakan *bleep test*, kekuatan otot menggunakan tes *leg dynamometer*, kecepatan menggunakan tes lari 50 meter, kelincahan menggunakan tes *dodging run*, kelentukan menggunakan tes *flexiometer*, *explosive power* menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan, dan daya tahan kekuatan menggunakan tes *push-up* dan *sit-up*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) daya tahan aerobik, tidak satupun memiliki kategori baik sekali, hanya 1 orang pada kategori baik, 5 sedang, 14 kurang, 2 kurang sekali. 2) kekuatan otot, tidak satu orangpun yang memiliki kekuatan otot pada kategori baik sekali dan baik, hanya dalam kategori sedang dan kurang. 3) kecepatan, sebanyak 9 orang memiliki kecepatan pada kategori baik, dan sisanya berada pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali. 4) kelincahan, ada 2 orang pemain memiliki kecepatan pada kategori baik sekali dan 2 orang pula pada kategori baik, selebihnya pada sedang, kurang dan kurang sekali. 5) kelentukan, sebanyak 4 orang pada kategori baik sekali, 4 orang pula pada kategori baik, dan selebihnya pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali. 6) *eksplosive power*, tidak satu orangpun pada kategori sempurna, 3 orang kategori di atas rata-rata dan selebihnya sebanyak 19 orang pada kategori rata-rata dan di bawah rata. 7) daya tahan kekuatan dengan menggunakan tes *push-up*, tidak satu orangpun pada kategori baik sekali, hanya 2 orang kategori baik, dan selebihnya sebanyak 20 orang pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali dan dengan menggunakan tes *sit-up*, sebanyak 4 orang pada kategori baik sekali, dan 9 orang kategori baik, dan selebihnya sebanyak 9 orang pada kategori sedang, kurang dan kurang sekali.