

ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Siswa SMP Negeri 2 Batang Anai

Oleh: Hermansyah/ 2014

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang maksimalnya prestasi pemain sepak bola siswa SMP Negeri 2 Batang Anai yang dipengaruhi oleh kurangnya tingkat kondisi fisik. Penelitian ini bersifat deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepak bola siswa SMP Negeri 2 Batang Anai yang berkenaan dengan kelincahan, kecepatan, dan kelentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola siswa SMP Negeri 2 Batang Anai yang berusia 13-15 tahun dengan jumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*, dimana khusus 16 orang pemain sepak bola yang dijadikan sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur fisik pemain.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kemampuan kondisi fisik daya tahan anaerobik pemain sepak bola siswa SMP Negeri 2 Batang Anai berada pada kategori baik yaitu 43,90 detik. Nilai rata-rata kemampuan kondisi fisik kelincahan pemain sepak bola siswa SMP Negeri 2 Batang Anai berada pada kategori sedang yaitu 16,7 detik. Nilai rata-rata kemampuan kondisi fisik kecepatan pemain sepak bola siswa SMP Negeri 2 Batang Anai berada pada kategori baik yaitu 06,82. Nilai rata-rata kemampuan kondisi fisik kelentukan pemain sepak bola siswa SMP Negeri 2 Batang Anai berada pada kategori sedang yaitu 18,04 cm.