

ABSTRAK

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PERSIPASI BEKASI

Pembimbing 1 : Drs. H. Dede Rohmat, M.Pd

Pembimbing 2 : Muhamad Tafaqur, M.Pd

Hermanto*

0900024

Penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PERSIPASI Bekasi” dilatarbelakangi oleh pentingnya pembinaan atau latihan kondisi fisik dalam olahraga, salah satunya cabang olahraga sepakbola. Latihan fisik menjadi sangat penting karena dengan memberikan beban latihan fisik, kondisi fisik atlet dapat dikembangkan secara maksimal sehingga dapat mencapai prestasi maksimal. Tetapi pada kenyataannya, banyak pelatih yang mengabaikan komponen fisik dalam melatih. Hal ini biasanya mengakibatkan penurunan kualitas kondisi fisik para atlet, sehingga sulit dalam mencapai prestasi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik atlet sepakbola PERSIPASI Bekasi .

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Subyek penelitian adalah atlet putra sepakbola PERSIPASI Bekasi sebanyak 24 orang. Instrument penelitian berupa lembar observasi tes kondisi fisik. Pada penelitian ini diteliti enam komponent kondisi fisik untuk cabang olahraga sepakbola, antara lain daya tahan otot perut, power tungkai, daya tahan aerob, kecepatan, fleksibilitas dan kelincahan.

Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet sepakbola yang meliputi, tes *sit up*, tes *vertical jump*, tes *bleep test*, tes lari cepat 20 meter, tes *sit and reach* dan tes *shuttle run*.

Profil Kondisi Fisik Atlet Sepakbola PERSIPASI Bekasi untuk setiap komponen adalah sebagai berikut: fleksibilitas memiliki rata-rata 3.16 tergolong kategori kurang, sedangkan daya tahan otot perut memiliki rata-rata 6.75, kelincahan memiliki rata-rata 6.75, kecepatan memiliki rata-rata 6.50 dan dayatahan aerob memiliki rata-rata 6.41 tergolong dalam kategori cukup, sedangkan untuk power memiliki rata-rata 8.25 tergolong dalam kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi fisik kondisi fisik atlet PERSIPASI Bekasi tergolong dalam kategori cukup.

***)Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2009**

Hermanto, 2014

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PERSIPASI BEKASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hermanto, 2014

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PERSIPASI BEKASI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu