

ABSTRAK

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DEPAN TENGAH DAN PEMAIN BELAKANG PADA OLAHRAGA SEPAK BOLA

**Pembimbing: Dr. Mulyana, M.Pd
Drs. Satriya**

***Sugeng Hadiyanto
2014**

Latihan fisik menjadi sangat penting sebagai pondasi utama bagi seorang pemain sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi fisik pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang pada SSB Tanjung Medal dibawah usia 20 tahun dan mengetahui manakah diantara ketiga posisi tersebut yang memiliki kondisi fisik baik. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Subjek penelitian ini adalah siswa SSB Tanjung Medal dibawah usia 20 tahun sebanyak 30 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa pemberian tes kondisi fisik, seperti tes lari 15 menit, lari cepat 20 meter, tes *sit and reach*, tes *vertical jump*, tes *shuttle run*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain depan berada dalam kategori cukup, pemain tengah berada dalam kategori kurang, dan pemain belakang berada dalam kategori kurang. Dengan demikian kondisi fisik pemain depan lebih baik dari pada pemain tengah dan pemain belakang. Sedangkan kondisi fisik untuk keseluruhan SSB Tanjung Medal dibawah usia 20 tahun berada dalam kategori kurang.

**Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2008*

Sugeng Hardiyanto, 2014

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DEPAN TENGAH DAN PEMAIN BELAKANG PADA OLAHRAGA
SEPAK BOLA**

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

ABSTRAK

PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN DEPAN TENGAH DAN PEMAIN BELAKANG PADA OLAHRAGA SEPAK BOLA

**Pembimbing: Dr. Mulyana, M.Pd
Drs. Satriya**

***Sugeng Hadiyanto
2014**

Physical exercise is very important as the main foundation for a football player. This study aims to obtain a clear picture of the physical condition of players forward, midfielder and defender at Cape Medal SSB under the age of 20 years and know which of the three positions that have a good physical condition. The research method used is the method deskriptif. The subjects were students SSB Cape Medal under the age of 20 years as many as 30 people. Instrument used in this study is a form of testing physical conditions, such as the 15-minute test run, 20-meter sprint, sit and reach test, test vertical jump, shuttle run test. The results showed that the forwards are in enough categories, are central players in the low category, and the defender is in a category less. Thus the physical condition of the better forwards in the midfielder and defender. While the overall physical condition for SSB Cape Medal under the age of 20 years are in the poor category

**Mahasiswa Jurusan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2008*