

## **ABSTRAK**

### **PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SEMEN PADANG U-21**

Pembimbing 1 : Dudung Hasanudin, M.Pd

Pembimbing 2 : Muhamad Tafaqur, M.Pd

**Reza Anom Wibisana\***

**1000322**

Penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Semen Padang U-21” dilatar belakangi oleh pentingnya 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. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang memerlukan daya tahan prima ditunjang dengan pemulihan yang cepat. Berdasarkan pengamatannya, dalam satu pertandingan rata-rata pemain sepakbola menempuh jarak sekitar 15 kilometer. Dalam jarak itu 70% ditempuh dengan lari cepat. 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 pemain sepakbola Semen Padang U-21.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Subyek penelitian adalah atlet putra sepakbola Semen Padang U-21 sebanyak 24 orang. Instrument penelitian berupa lembar observasi tes kondisi fisik. Pada penelitian ini diteliti tiga komponent kondisi fisik untuk cabang olahraga sepakbola, antara lain daya tahan aerob, kecepatan dan kelincahan.

Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet sepakbola yang meliputi, bleep test, tes lari cepat 20 meter dan tes Illionis Agillity run.

Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Semen Padang U-21 untuk setiap komponen adalah sebagai berikut: kelincahan memiliki rata-rata 8.83 tergolong dalam kategori baik, sedangkan kecepatan memiliki rata-rata 7.91 dan daya tahan aerob memiliki rata-rata 7.83 tergolong dalam kategori cukup. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi fisik kondisi fisik Pemain Semen Padang U-21 tergolong dalam kategori cukup.

**\*)Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010**

**ABSTRACT**  
**PHYSICAL CONDITION SOCCER PLAYER PROFILE SEMEN  
PADANG U-21**

Guide 1 : Dudung Hasanudin, M.Pd  
Guide 2 : Muhamad Tafaqur, M.Pd

**Reza Anom Wibisana\***  
**1000322**

The research of " Physical Condition Soccer Player Profile Semen Padang U - 21 " is motivated by the importance of exercise physical conditions in sport , one of the sport of football . Physical exercise is very important because the burden of physical exercise , physical condition of the athlete can be developed to the maximum so as to achieve maximum performance . Football is a sport that requires excellent durability supported by rapid recovery . Based on his observations , in an average game of football player a distance of about 15 kilometers . Within the 70 % reached the sprint . But in fact , many coaches who ignore the physical components in training . This usually results in a decrease in the quality of the physical condition of the athletes , so it is difficult to achieve optimum performance . This study aimed to obtain a clear picture of the physical condition of Semen Padang footballers U - 21 .

The method used is descriptive method . Subjects were male athlete football Semen Padang U - 21 as many as 24 people . Research instrument in the form of a physical condition test observation sheet . In this study examined three s component of physical condition for the sport of football , among other aerobic endurance , speed and agility .

File was obtained from the results of tests and measurements of physical conditions that include football athletes , bleep test , test sprint 20 meters and Illinois agility test run .

Football Player profiles Physical Condition Semen Padang U - 21 for each component are as follows : agility has average 8.83 fall into either category , while the average speed has 7.91 and aerobic endurance have averaged 7.83 classified in the category enough . The results showed the overall physical condition of the physical condition Semen Padang Players U - 21 belonging to the category enough .

**Students Sports Coaching Education Department 2010**