

## ABSTRAK

### ANALISIS KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN 2 CIAMIS

Oleh :  
**Arief Sabar Mulyana**  
**0807759**

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di dunia, termasuk masyarakat Indonesia. Adanya ekstrakurikuler sepakbola merupakan pembinaan bagi siswa yang berbakat dalam olahraga sepakbola. Aspek-aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Tujuan penelitian untuk menggambarkan 2 dari ke 4 aspek tersebut yaitu fisik dan teknik. Maka dilakukan penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi adalah anggota ekstrakurikuler sepakbola SMAN 2 Ciamis yang berjumlah 25 orang dan sampel diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah 25. Instrumen menggunakan metode test. Hasil penelitian untuk aspek kondisi fisik secara keseluruhan 36% kategori cukup dan 64% kategori kurang. Sedangkan untuk aspek teknik dasar sepakbola 4% kategori baik, 64% kategori sedang, dan 32% kategori kurang. Kesimpulan penelitian yaitu secara garis besar baik aspek kondisi fisik maupun teknik dasar sepakbola memerlukan pembenahan secara serius dan segera dilakukan agar prestasi olahraga yang kelak dihasilkan dapat diperoleh secara maksimal.

Kata kunci : *Analisis, Kondisi Fisik, Teknik Dasar, Ekstrakurikuler Sepakbola*

ABSTRACT  
PHYSICAL CONDITION AND TECHNICAL ANALYSIS OF FOOTBALL  
FOOTBALL Extracurricular SMAN 2 CIAMIS

by :  
Ariel Sabar Mulyana  
0807759

Sport of football is a sport that is much in demand by the people in the world, including the people of Indonesia . The existence of an extracurricular football coaching for students who are gifted in the sport of football . Aspects that need to be considered and carefully trained by athletes, namely : physical exercise, exercise technique, tactics and mental training exercises . The aim of the study for 2 to 4 illustrate the aspects of physical and engineering . Then conducted research using descriptive quantitative research methods . The population is a member of an extracurricular football SMAN 2 Kudat , amounting to 25 people and the samples were taken by using a sampling technique which amounts to a total of 25. Instruments using the test method. The results of the research to aspects of the overall physical condition of a 36% adequate and 64 % categories less categories . As for the technical aspects of football grounds both categories 4 % , 64 % moderate category , and 32 % less category. Conclusions of research that outlines both the physical and technical aspects of the basic conditions require revamping football seriously and promptly done so that later produced sporting achievements can be gained to the fullest.

Keywords : Analysis , Physical Condition , Basic Engineering , Extracurricular Football