

ABSTRAK

PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA SMA NEGERI 3 CIMAHI

Pembimbing: 1. Dr. H. R. Boyke Mulyana, M.Pd

2. Drs. Entang Hermanu

***Asep Fuziyono**

2013

Penelitian yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi” dilatarbelakangi oleh pentingnya pembinaan atau latihan kondisi fisik dalam olahraga, salah satunya cabang olahraga sepak bola. Latihan fisik menjadi sangat penting karena dengan memberikan beban latihan fisik, kondisi fisik atlet dapat dikembangkan secara maksimal sehingga dapat mencapai prestasi yang 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 sepak bola SMA Negeri 3 Cimahi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Subyek penelitian adalah atlet putra, ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 3 Cimahi sebanyak 20 atlet. Instrumen penelitian berupa lembar observasi tes kondisi fisik. Pada penelitian ini diteliti enam komponen kondisi fisik untuk cabang olahraga sepak bola, antara lain; daya tahan aerob, daya tahan anaerob, kecepatan, *power*, fleksibilitas, dan kelincahan. Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet sepak bola yang meliputi, lari 15 menit, lari 300 meter, lari cepat 20 meter, tes *vertical-jump*, tes *sit and reach* dan tes *shuttle run*. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan kondisi fisik atlet SMA Negeri 3 Cimahi tergolong dalam kategori cukup. Profil kondisi fisik atlet sepak bola SMA Negeri 3 Cimahi untuk setiap komponen adalah sebagai berikut; fleksibilitas dan kecepatan tergolong kategori baik, kekuatan dinamis (*power*) dan kelincahan tergolong kategori cukup, sedangkan daya tahan aerob dan anaerob tergolong kategori kurang.

Kata kunci : kondisi fisik, sepak bola, latihan fisik.

**Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2008*

Asep Fuziyono, 2013

Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu