

## ABSTRAK

HERMAN.2015.SKRIPSI. ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK SISWA SMA NEGERI 1 BATUAN STUDI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA, PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI STKIP PGRI SUMENEP.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Ekstrakurikuler Sepak bola

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat dan dimainkan oleh masyarakat bahkan seluruh lapisan masyarakat, baik anak-anak, remaja atau orang dewasa bahkan oleh wanita. Sepak bola sekarang ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental pemain itu sendiri. Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima, agar dapat menunjukkan permainan yang ada di dalam sepakbola dengan kemampuan maksimal. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul dimasyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh bisa berupa benda atau gerak atau proses sesuatu. Data yang diambil merupakan data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran komponen kondisi fisik siswa SMA Negeri 1 Batuan studi pada peserta ekstrakurikuler sepak bola yang telah berlatih.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Batuan mengenai Analisis tingkat kondisi fisik yaitu rata-rata tes kecepatan lari 30 meter masuk dalam kategori sedang dengan hasil keseluruhan sebesar 5,41 detik dengan simpangan baku 0,34 detik, hasil rata-rata tes kelincahan lari bolak-balik 40 meter masuk dalam kategori baik dengan hasil keseluruhan sebesar 12,89 detik dengan simpangan baku 1,15 detik, hasil rata-rata daya tahan *VO2 Max* masuk kategori sedang dengan hasil keseluruhan sebesar 38,73 ml/kg/mnt dengan simpangan baku 4,93 ml/kg/mnt, hasil rata-rata tes keseimbangan masuk kategori kurang dengan hasil keseluruhan sebesar 20,70 detik dengan simpangan baku 17,28 detik.