

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET SEPAK BOLA CLUB HIZBULL WHATON
PASONGSONGON (STUDI PADA ATLET USIA 14 – 19) Moh. Ricki Riyanto. Tahun
2015**

Abstrak

Kata Kunci : Kondisi Fisik Pemain HW FC

Sepakbola moderen telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental pemain itu sendiri. Permainan sepakbola yang cepat, akurat, bertenaga, taktis dan permainan indah menjadi ciri-ciri sepakbola saat ini. 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 metode diskriptif, 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 pemain sepakbola Club Hizbull Whaton Pasongsongan yang telah berlatih.

Kelincahan pemain sepakbola club Hizbull Whaton Pasongsongan adalah 13,796 dengan simpangan baku sebesar 41,388 serta kelincahan maksimal adalah 12,19 detik dan kelincahan minimal adalah 16,47 detik. Sesuai dengan klasifikasi penilaian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kelincahan pemain sepakbola club Hizbull Whaton Pasongsongan termasuk katagori " Sedang". Untuk kecepatan rata-rata pemain sepakbola club Hizbull Whaton Pasongsongan adalah 4,521 dengan simpangan baku sebesar 13,563 serta kecepatan maksimal adalah 4,00 detik dan kecepatan minimal adalah 5,37 detik. Sesuai dengan klasifikasi penilaian maka dapat dikatakan bahwa rata-rata kecepatan pemain sepakbola club Hizbull Whaton Pasongsongan termasuk katagori " Kurang". Dan rata-rata *Vo2Max* menggunakan *MFT* pemain sepakbola club Hizbull Whaton Pasongsongan adalah 36,4 dengan simpangan baku sebesar 109,2 serta hasil *Vo2Max* maksimal adalah 40,5 dan hasil minimalnya adalah 29,8. Sehingga dapat dikatakan bahwa pemain sepakbola club Hizbull Whaton Pasongsongan memiliki rata-rata *Vo2Max* katagori " Kurang".

Sedangkan hasil persentase kondisi fisik pemain sepakbola club Hizbull Whaton Pasongsongan Dari hasil tes kelincahan diperoleh 30 % pemain sepakbola club Hizbull Whaton Psonganason termasuk katagori baik, dan 30 % dengan katagori Sedang dan 30% Termasuk dalam katagori kurang 10% dalam katagori Kurang Sekali . Untuk kecepatan Dengan hasil 30 % yang dicapai pemain sepakbola club Hizbull Whaton Pasongsongan dengan kategori baik, 40 % dengan kategori sedang, dan 20 % dengan katagori kurang. Dan 10 % termasuk katagori Kurang Sekali. Dari hasil tes *MFT* diketahui bahwa 40 % pemain sepakbola club Hizbull Whaton Pasongsongan termasuk katagori Sedang, 20% katagori Kurang, 40% Katagori Kurang Sekali.

**SURVEY OF THE PHYSICAL CONDITION OF ATHLETES FOOTBALL CLUB
HIZBULL WHATON PASONGSONGAN (STUDIES IN ATHLETES AGED 14-19 YEARS)
Moh.Ricki Riyanto. Years 2015**

Abstrak

Keyword : Physical Condition Of players HW FC

Modern football has made big improvements, changes and rapid development, both in terms of physical, technique, tactics, and the player's own. Football games are fast, accurate, powerful, tactical and beautiful game of football characterize today. Therefore, each player must have good physical condition and shape, in order to show the game in football with a maximum capacity. Athlete's physical condition plays a very important role in his training program.

This type of research is a quantitative study with descriptive method approach, ie research that aims to explain, summarize a variety of conditions, situations, or a variety of variables that arise in the community which is the object of research is based on what happened. Data sources is the subject of where the data obtained can be objects or motion or process anything. The data taken are the data obtained from the test and measurement components of the physical condition Hizbull Whaton Pasongsongan club soccer player who has been practicing.

Agility football club Hizbull Whaton Pasongsongan is 13.796 with a standard deviation of 41.388 and maximum agility agility is 12.19 seconds and 16.47 seconds is minimal. In accordance with the classification assessment it can be said that the average football player agility club Hizbull Whaton Pasongsongan including the category of "Medium". For an average speed of football players club Hizbull Whaton Pasongsongan is 4.521 with a standard deviation of 13.563 and 4.00 seconds is the maximum speed and minimum speed is 5.37 seconds. In accordance with the classification assessment it can be said that the average speed of football players club Hizbull Whaton Pasongsongan including the category of "Less". And the average VO2max using MFT football club Hizbull Whaton Pasongsongan is 36.4 with a standard deviation of 109.2 and the maximum VO2max was 40.5 and the minimum is 109.2. So it can be said that the football club players Hizbull Whaton Pasongsongan possess an average VO2max category of "Less"

While the percentage of physical condition Hizbull Whaton Pasongsongan club soccer player with the agility test results obtained 30% of football player club Hizbull whaton including the category "Good", and 30% to the category of "Medium" and 30% are including in the category of "less", 10% in the category of "Less Than Once". To speed by 30% results achieved Hizbull Whaton Pasongsongan club soccer player in the category "Good", 40% to the category of "Medium", and 20% to the category of "Less", and 10% include the category of "Less Than Once", and the results of test MFT is known that 40% of football players club Hizbull Whaton Pasongsongan include the category of "Medium", 20% of the category of "Less", 40% of he category of "Less Than Once"