

ABSTRAK

Turna, Rangga G. 2020. *Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Slahung*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Pembimbing (1) Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Pembimbing (2) Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci: ekstrakurikuler, kondisi fisik, profil, sepak bola.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahui profil kemampuan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri Slahung. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Slahung yang berjumlah 23 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, terdiri dari tes daya tahan (*lari 2,4 km*), tes kekuatan otot tungkai (*leg dynamometer*), tes kecepatan (*lari cepat 6 detik*), tes kelentukan (*sit and reach test*), tes kelincahan (*lari bolak-balik 4x5 meter*). Variabel dalam penelitian ini variabel tunggal, yaitu Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di Sma Negeri 1 Slahung. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase dan untuk kondisi fisik keseluruhan menggunakan T-Skor.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung adalah kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 8 orang atau 34,78%. Profil Kondisi Fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Slahung yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, baik 7 orang atau 30,34%, sedang 7 orang atau 30,34%, kurang 8 orang atau 34,78%, sangat kurang 1 orang atau 4,36%.

ABSTRACT

Turna, Rangga G. 2020. Physical Condition Profile of Football Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Slahung. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya.

Advisors (1) Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Advisors (2) Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Keywords: extracurricular, physical condition, profile, football.

This research was motivated by the unknown profile of the ability of the physical condition of the football extracurricular participants at SMA Negeri 1 Slahung. The aim of this research is to know the profile of the physical condition of students who take extracurricular football at SMA Negeri 1 Slahung.

The research design used was descriptive survey method. The population of this study were all students participating in the extracurricular football at SMA Negeri 1 Slahung, totaling 23 people. Data collection techniques used tests and measurements, consisting of endurance tests (running 2.4 km), leg muscle strength tests (leg dynamometer), speed tests (6 seconds sprint), sit and reach tests, agility tests. (back and forth 4x5 meters). The variable in this study is a single variable, namely the Profile of the Physical Condition of the Football Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Slahung. The data analysis technique used in this research is statistical calculation using percentage descriptive analysis and for the overall physical condition using the T-score.

Based on the results of the research and discussion that has been presented, it can be concluded that the profile of the physical condition of the football extracurricular participants at SMA Negeri 1 Slahung is less by considering the highest frequency in the medium category with 8 people or 34.78%. The Physical Condition Profile of the students participating in the extracurricular football at SMA Negeri 1 Slahung which is categorized as very good 0 people or 0%, either 7 people or 30.34%, moderate 7 people or 30.34%, less 8 people or 34.78%, very less 1 person or 4.36%.