

ABSTRAK

Mokhammad Saikhur Rosidi. 2021. Analisis kondisi fisik SSB Tunas Remaja Usia 15 Tahun Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing I Dr. Santika Rentika Hadi,M.Kes. Pembimbing II, Gatot Margisal Utomo, S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Analisis, Sepakbola, Kondisi Fisik.

Dalam olahraga sepak bola, seorang atlet selain harus mempunyai teknik dan mental yang bagus, juga harus memiliki kondisi fisik yang prima agar mampu mengalahkan lawan. Apabila seorang atlet tidak di tunjang dengan daya tahan yang bagus maka tidak dapat bermain dengan maksimal. Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan tingkat kondisi fisik yang di miliki oleh atlet SSB TUNAS REMAJA.

Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui besarnya kekuatan, kelentukan, dan kecepatan yang dimiliki oleh atlet SSB TUNAS REMAJA. Sasaran penelitian ini adalah atlet SSB TUNAS REMAJA.

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan tes yang meliputi otot lengan, otot perut, kelentukan, dan kecepatan. Teknik analisis data menggunakan rumus mean (rata-rata), standar deviasi, dan prosentase.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan: bahwa pada kekuatan otot lengan 5 atlet (50%) masuk dalam katerogi

kurang. Pada kekuatan otot perut 6 atlet (60%) masuk kategori sedang. Pada kelentukan 5 atlet (50%) masuk kategori kurang. Pada kecepatan lari 30m 5 atlet (50%) masuk dalam kategori baik.

Penelitian memberi saran kepada pelatih untuk melakukan pembenahan kondisi fisik melalui latihan yang dilakukan secara berlanjut dan memperhatikan aspek-aspek kondisi fisik yang dirasa masih perlu ditingkatkan seperti latihan khususnya kekuatan otot lengan.

ABSTRACT

Mokhammad saikhur rosidi. 2021. Analysis of the physical condition of SSB Shoots of adolescents aged 15 years of physical education study program. Faculty of pedagogy and psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor first Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Second Gatot Margisal Utomo, S.Pd.,M.Pd.

Keywords: Analysis, Football, Physical Condition.

In the sport of football, an athlete must not only have good technique and mentality, but must also have excellent physical condition to be able to beat opponents. If an athlete is not supported by good endurance, he cannot play optimally. The problem in this study is the size of the ability level of the physical condition possessed by TUNAS REMAJA athletes.

The purpose of this study is to determine the magnitude of arm muscle strength, abdominal muscle strength, flexibility, and speed possessed by TUNAS REMAJA athletes. The target of this research is the athletes of TUNAS REMAJA SSB.

This type of research is quantitative with descriptive methods. Data collection techniques are performed by performing tests that include arm muscles, abdominal muscles, flexibility, and speed. The data analysis technique uses the formula mean (average), standard deviation, and percentage.

From the results of the study it can be concluded: that the arm muscle strength of 5 athletes (50%) are included in the low category. In the abdominal muscle strength, 6 athletes (60%) were in the moderate category. In the selection, 5 athletes (50%) are in the

poor category. At a running speed of 30m 5 athletes (50%) fall into the good category.

Research gives advice to trainers to improve their physical condition through continuous training and pay attention to aspects of their physical condition that still need improvement, such as training, especially arm muscle strength.