

SARI

Prasetyo Nugroho, 2010. *Survei Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) PORMA Kudus usia 10-12 Tahun.* Skripsi. Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah: Bagaimana kondisi fisik terhadap ketepatan tendangan pada siswa SSB PORMA Kudus usia 10-12 tahun?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui kemampuan kondisi fisik terhadap ketepatan tendangan pada siswa SSB PORMA Kudus usia 10-12 tahun. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat antara lain : 1) Dapat memberikan informasi bagi ilmu pengetahuan dibidang tingkat kondisi fisik terhadap ketepatan pada siswa sepakbola, 2) Dapat memberikan sumbang saran dalam membina tingkat kondisi fisik siswa SSB PORMA Kudus usia 10-12 tahun, dan 3) Dapat mengetahui tentang tingkat kondisi fisik pada siswa SSB PORMA Kudus usia 10-12 tahun, sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan fisik selanjutnya.

Populasi penelitian ini adalah siswa SSB PORMA Kudus. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu seluruh seluruh siswa SSB PORMA Kudus usia 10-12 tahun berjumlah 28 siswa diambil sebagai sampel. Variabel dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik siswa SSB PORMA Kudus usia 10-12 tahun. Pengumpulan data menggunakan metode tes. Selanjutnya data yang diperoleh dari tes tersebut dianalisis dengan menggunakan rumus deskriptif persentase

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa kondisi fisik siswa SSB PORMA Kudus usi 10-12 tahun yang meliputi : 1) lari cepat 40 meter sebagian besar masuk dalam kategori sedang 50% (14 dari 28 siswa), 2) gantung siku tekuk sebagian besar masuk dalam kategori kurang sekali 39.3% (11 dari 28 siswa), 3) Baring duduk 30 detik sebagian besar masuk dalam kategori baik sekali 42.9% (12 dari 28 siswa), 4) loncat tegak sebagian besar masuk dalam kategori baik sekali 85.7% (24 dari 28 siswa), 5) lari 600 meter sebagian besar masuk dalam kategori kurang 64.3% (18 dari 28 siswa), dan 6) Ketepatan tendangan sebagian besar masuk dalam kategori sedang 50% (14 dari 28 siswa).

Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah kondisi fisik siswa SSB PORMA Kudus usia 10-12 tahun belum optimal karena hasil ketepatan tendangan yang diharapkan masuk dalam kategori sedang yaitu 50%, sedangkan 50% yang lain masing-masing didapat kategori yang lain yaitu 25% masuk kategori kurang, 17,9% masuk kategori baik, dan 7,1% masuk dalam kategori kurang sekali. Dengan hasil yang didapat sehingga penulis mengajukan saran antara lain : 1) Bagi pelatih SSB PORMA disamping melakukan pembinaan pada segi teknik hendaknya juga melakukan pembinaan pada kondisi fisik anak didiknya sampai batas minimal yang harus dicapai dari tiap-tiap komponen kondisi fisik yang diperlukan meliputi: daya eksplofid kedua kaki, kelentukan togok, daya tahan otot perut, daya tahan otot

lengan dan bahu, kelincahan, kecepatan, daya tahan anaerobic, dan daya tahan kerja jantung, dan
2) Perlu dilakukan penelitian sejenis dengan mengambil sampel yang berada pada kelompok umur spesifik dan memiliki prestasi sepakbola yang baik agar dapat dijadikan sebagai parameter kondisi fisik bagi pemain sepakbola.

