

ABSTRAK

Karomi, Tanzil. 2023. *Survei Status Gizi Dan Kondisi Fisik Pemain SMAN Plus Sukowono Jember*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing: (1) Dr. Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd. (2) Ahmad Sulaiman M.Pd.

Kata kunci: Sepakbola, Status Gizi, Kondisi fisik

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang seimbang. Semua cabang olahraga tidak hanya sepakbola pasti membutuhkan kesiapan fisik, dan penguasaan teknik yang baik sisi faktor mental dan juga emosional. Kondisi fisik sangat memicu keberhasilan persaingan prestasi tinggi. Cabang olahraga sepakbola yang membutuhkan komponen tersebut, pemain sepakbola merupakan cabang olahraga dinamis dengan tingkat insentivitas yang tinggi baik pada saat bertahan ataupun menyerang. Tujuannya dilakukan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik yang meliputi daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosif power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*) pemain Sman Plus Sukowono Jember. Metode ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif menggunakan teknik tes dan pengukuran. Dimana populasinya seluruh pemain sepakbola Sman Plus Sukowono Jember kemudian menggunakan teknik *purposive sampling*, menghasilkan sampel 14 pemain berusia 16 – 19 tahun. Hasil: kelincahan Baik, Baik sekali, rata – rata, kecepatan baik, kurang, sedang, *endurance* kurang, dan cukup. Kesimpulan: kondisi fisik pemain Sman Plus Sukowono Jember, dan memiliki tingkat kondisi fisik *standing broad jump* dengan hasil baik 21,4%, Untuk kelincahan diperoleh Baik sekali 42,8%, kecepatan kurang 64,3%, sedangkan *endurance* sangat kurang kurang 50%.

ABSTRAC

Karomi, Tanzil. 2023. Survey of Nutritional Status and Physical Conditions of SMAN Plus Sukowono Jember Players. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember. Advisors: (1) Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd. (2) Ahmad Sulaiman M.Pd.

Keywords: *Football, Nutrition Status, Physical Condition*

Football is a sport that really requires a balanced physical condition. All sports, not only football, require physical preparation and good technical mastery, both mental and emotional. Se, physical condition really triggers the success of high achievement competition. The branch of football that requires these components, the game of football is a dynamic sport with a high level of intensity both in defense and attack. The aim of this research was to determine the physical condition which included endurance, explosive power, speed, and agility of Sman Plus Sukowono Jember players. This method uses a descriptive quantitative approach using test and measurement techniques. Where the population is all football players from Sman Plus Sukowono Jember. Then using a purposive sampling technique, it produces a sample of 14 players aged 16-19 years. Results: good agility, excellent, average, good speed, less, moderate, less endurance, and enough. Conclusion: the physical condition of Sman Plus Sukowono Jember players, and having a standing broad jump level of physical condition with good results of 21.4%, for agility obtained excellent 42.8%, lacking speed 64.3%, while endurance is very less than 50%.

