

ABSTRAK

Moh Fathurrohman. 2023. *Survey Kondisi Fisik di SSB Cendana*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing: (1) Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd. (2) Ahmad Bahriyanto, M.Pd.

Kata kunci: kondisi fisik, dan latihan kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik perbaikan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pada dasarnya dapat dimulai secara maksimal melalui latihan secara teratur dan dalam meningkatkan penampilan pemain. Peningkatan kondisi fisik pemain sepakbola bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik yang meliputi kekuatan (push-up) dan (sit-up), daya eksplosif (standing broad jump), kecepatan (speed), kelincahan (illinois test), dan daya tahan (bleep test). Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengambilan data yang berkaitan dengan kondisi fisik. Menggunakan purposive sampling dengan jumlah sample 16 pemain dengan usia 15 sampai 17 tahun.

ABSTRAC

Fathurrohman, Moh. 2023. Physical Condition Survey at SSB Cendana Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Jember. Supervisor: (1) Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd. (2) Ahmad Bahriyanto, M.Pd.

Keywords: *physical condition, and physical condition training.*

Physical condition is an integral unit of components that cannot be separated, both repair and maintenance. The physical condition and basic techniques of football can basically be started to the maximum through regular practice and in improving the appearance of players. Improving the physical condition of football players aims to make physical abilities excellent. The purpose of this study was to determine physical conditions which include strength (push-ups) and (sit-ups), explosive power (standing broad jump), speed (speed), agility (illinois test), and endurance (bleep test). The method used is a survey with test and measurement techniques. This type of research uses quantitative. The instruments used in this study used data collection related to physical conditions. Using purposive sampling with a sample of 16 players with usis 15 to 17 years.