



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

EVALUASI FISIK DOMINAN PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA BRATA BIREUEN TAHUN 2018

ABSTRACT

ABSTRAK

Syah Reza Deanda, 2018. Evaluasi Fisik Dominan Pemain Sekolah Sepakbola Brata Bireuen Tahun 2018. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala. Pembimbing:

(1) Drs. Nuzuli, M.S (2) Dr. Syamsulrizal, M. Kes

Kata Kunci: Evaluasi, Fisik Dominan, Pemain Sekolah Sepakbola Brata Bireuen

Kondisi fisik mengandung unsur-unsur berupa kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi. Oleh karena kondisi fisik dominan seorang atlet sepakbola sangat perlu diperhatikan agar para pemain mampu menampilkan permainan dengan baik. Untuk mengetahui kondisi fisik tersebut diperlukan evaluasi. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui tingkat fisik dominan pemain Sekolah Sepakbola Brata Bireuen Tahun 2018.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan pengukuran dan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini 30 orang, sedangkan sampelnya juga 30 yang diambil dengan teknik teknik total sampling.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes yang terdiri dari tes kekuatan Strength, Daya Tahan, daya ledak Eksplosif Power (Tes Standing Long Jump), Kecepatan Speed (Sprint 30 Meter) dan tes Shuttle Run 4x5 m. Analisis data menggunakan rumus menghitung rata-rata dan rumus distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil pengolahan data, temuan penelitian ini dapat dikemukakan bahwa

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kondisi fisik dominan pemain sekolah sepakbola Brata Bireuen dilihat dari kekuatan Strength rata-rata tergolong sedang hal ini diketahui dari 100% pemain terdapat 66,66% tergolong kategori sedang. Kekuatan Standing Long Jump pemain sepakbola Brata Bireuen tergolong kategori sedang dengan persentase dari 100% pemain terdapat rata-rata terdapat 30% pemain dalam kategori sedang dan 30% kurang baik. Tingkat kecepatan Speed pemain sepakbola Brata Bireuen tergolong kategori baik, hal ini dibuktikan dari 100% terdapat 56,66% pemain tergolong baik. Kemampuan Shuttle Run 4x5 m pemain sepakbola Brata Bireuen tergolong dalam kategori baik sekali dengan persentase dari 100% pemain terdapat 96,66% pemain dalam kategori baik sekali. Sedangkan Daya Tahan (Balke 15 menit) pemain sepakbola Brata Bireuen tergolong kategori baik sekali. Hal ini dibuktikan dari 100% pemain terdapat 43,33% pemain memiliki Daya Tahan (Balke 15 menit) baik sekali.