

## ABSTRAK

**PANDI KURNIAWAN, NIM : 6113210020 : Survey Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SSB Tunas Muda Medan Tahun 2018 (Pembimbing Skripsi : RIMA MEDIYANA SARI) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Tunas Muda Medan Tahun 2018. Lokasi penelitian ini berada di pasar v desa Helvetia. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Apri - Mei 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Tunas Muda Medan yang berusia 14-16 tahun yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola Tunas Muda Medan dengan menggunakan teknik total sampling.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes kondisi fisik untuk atlet sepak bola. Hasil penelitian ini menunjukkan dari ke empat komponen kondisi fisik yang diteliti yaitu Daya Tahan, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan berada dalam kategori yang bervariasi dimana 2 komponen kondisi yaitu : Daya Tahan dan Kekuatan Otot Lengan berada dalam kategori Sedang, sementara 2 komponen kondisi fisik yang lain yaitu : Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan berada dalam kategori Sangat Kurang, hal ini perlu lebih diperhatikan kembali oleh tim pelatih mulai dari program latihan yang terencana dan pembagian porsi latihan antara latihan Kondisi Fisik dan Teknik sehingga atlet tidak kedodoran secara fisik pada saat pertandingan.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Survey Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SSB Tunas Muda Medan Tahun 2018. kesimpulan bahwa latihan kondisi fisik di SSB Tunas Muda Medan belum terlalu intensif ini terlihat dari 4 komponen kondisi fisik yang telah dilakukan tes dan pengukuran, 2 komponen kondisi fisik daya tahan dan kekuatan otot lengan dalam kategori sedang, sementara yang lebih memprihatinkan lagi ada pada komponen kondisi fisik kekuatan otot tungkai dan kecepatan yang secara rata-ratanya dalam kategori kurang sekali. Jadi tidak mungkin untuk dapat meraih prestasi yang lebih baik lagi apabila kondisi fisiknya belum mencapai batas kategori baik dalam ketentuan idealnya seorang atlet sepak bola berprestasi.

Kata Kunci: Kondisi fisik sepak bola, SSB Tunas Muda Medan