

KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 40 METER, KELINCAHAN DAN RANGE OF MOTION TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIKIR BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SMP NEGERI 15 BANJARMASIN

Dwiki Arsyi Syahnanda^{*}, Muhammad Habibie¹, Hegen Dadang Prayoga²
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 18240006
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1122119101
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1103089102

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik Pemain Bola Pemain Sepakbola Smp Negeri 15 Banjarmasin. di tinjau dari Kelincahan Dan Range Of Motion , dengan Menganalisis seberapa besar Tingkat Kelincahan Dan Range Of Motion Pemain Bola Pemain Sepakbola Smp Negeri 15 Banjarmasin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* yaitu dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan kondisi fisik Dapat diambil kesimpulan berdasarkan tes kapasitas vital paru dan tes daya tahan Kardiorespiratori yang dilakukan oleh Pemain Bola Pemain Sepakbola Smp Negeri 15 Banjarmasin sebagian besar menunjukkan kategori sedang.

ABSTRACT

The aim of this research is to find out the physical condition of the football players at SMP Negeri 15 Banjarmasin. in terms of agility and range of motion, by analyzing the level of agility and range of motion of football players at SMP Negeri 15 Banjarmasin. The method used in this research is a survey method, namely data collection techniques through tests and measurements. Based on the research results and discussion of physical conditions, conclusions can be drawn based on vital lung capacity tests and cardiorespiratory endurance tests carried out by soccer players at SMP Negeri 15 Banjarmasin, most of which show the moderate category.