

## ABSTRAK

### **Rundika Wahyu ( 15086059 ) : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 4 Kabupaten Tebo Provinsi Jambi**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kondisi fisik pemain tim sepakbola SMAN 4 Kabupaten Tebo yang meliputi daya tahan , daya ledak otot tungkai dan kecepatan. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan dilapangan sepakbola karang taruna Sungai Bengkal Kabupaten Tebo pada tanggal 23 juli 2019. Penelitian mengambil sampel sebanyak 20 orang pemain tim sepakbola SMAN 4 Kabupaten Tebo. Instrumen yang digunakan adalah *Bleep test*, *Standing board jump test* dan *tes lari 30 m*. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi kedalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa rata-rata tingkat daya tahan (VO2Max) pemain sepakbola SMAN 4 Kabupaten Tebo adalah berada pada kategori kurang. Rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai pemain sepakbola SMAN 4 Kabupaten Tebo adalah berada pada kategori sedang. Rata-rata tingkat kecepatan pemain sepakbola SMAN 4 Kabupaten Tebo adalah berada pada kategori sedang.

**Kata Kunci : Daya Tahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan**