

ABSTRAK

Nurman Efendi : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini yaitu dimana pemain sering mengalami kelelahan dalam bertanding, dan sering tidak siap melakukan serangan balik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain Sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat.

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel dalam penelitian adalah pemain umur 16 sampai 19 tahun yang berjumlah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kondisi fisik yaitu menggunakan tes daya tahan *aerobic* (*VO₂Max*) yang diukur dengan menggunakan *Yoyo intermittent recovery test* dan *Bleep Test*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan menggunakan *Yoyo intermittent recovery test* ditemukan bahwa, Daya tahan *aerobic* pemain sepakbola Batang Umpai FC Pasaman Barat termasuk dalam kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata sebesar 647 meter dan hasil penelitian daya tahan *aerobic* pemain sepakbola Batang Umpai FC dengan menggunakan *Bleep Test* termasuk dalam kategori kurang sekali dengan skor *VO₂Max* rata-rata sebesar 40.0.

Kata kunci: Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Batang Umpai FC