

ABSTRAK

Indro Syafrinov, 2020 : Tinjauan Kondisi Fisik Team Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Gunung Talang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi Team Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Gunung Talang diduga karena faktor kondisi fisiknya rendah. Variabel dalam penelitian ini adalah daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Team Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Gunung Talang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah team futsal SMA Negeri 1 Gunung Talang yang berjumlah sebanyak 20 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *Sampling Jenuh/Sensus* sehingga berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan kondisi fisik daya tahan menggunakan tes *VO2max*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil kondisi fisik team ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Gunung Talang pada indikator daya tahan dengan tes *VO2max* dalam kategori “cukup”.

Kata Kunci : Kondisi Fisik