

## ABSTRAK

**Ommani k.adnan.** NIM 831 409 026. Survei Kondisi Fisik Siswa Atlet Sepak Bola Siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.

Adapun permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah kondisi fisik Daya Tahan atlet sepak bola siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo? tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kondisi fisik terhadap peningkatan kondisi fisik pada atlet sepak bola pada siswa putra SMK Negeri 1 Kota Gorontalo.

Populasi yang diambil adalah siswa atlet sepak bola siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo berjumlah 23 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu semua populasi siswa atlet sepak bola siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo yang berjumlah 23 orang. Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah kondisi fisik. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes. Untuk kondisi fisik macam tes yang digunakan adalah: MTF (*Bleep Test*). Berdasarkan hasil perhitungan prediksi Vo<sub>2</sub> max diketahui kondisi fisik secara keseluruhan atlet sepak bola siswa SMK Negeri 1 Kota Gorontalo (100%) berada kategori sangat kurang

Dari hasil penelitian di sekolah SMK NEGERI 1 Kota Gorontalo atlet siswa sepak bola diketahui bahwa daya tahan *cardiovaskuler* atlet berkategori sangat kurang dengan presentase 100%, dari 23 orang siswa atlet sepak bola siswa SMK Negeri 1 kota Gorontalo dengan melakukan bleep test mereka hanya bisa sampai pada tingkat maksimum pada tingkatan ke 8 balikan ke 6 (41.8), sedangkan yang paling terendah pada tingkatan ke 2 balikan ke 7 (22.1). Beberapa saran peneliti antara lain bahwa Bagi pelatih dan pemain hendaknya meningkatkan kemampuan kondisi fisik dengan program latihan yang efektif, yaitu latihan tiga sampai lima kali dalam seminggu seperti latihan Vo<sub>2</sub> Max (bleep test). Perlu diadakan pembinaan peningkatan kondisi fisik kepada para atlet secara kontinyu dan sistematis sehingga diharapkan mampu menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas. Karena dengan kondisi fisik yang baik akan sangat membantu penampilan atlet dalam pertandingan.

*Kata Kunci:*

Daya Tahan, atlet, sepak bola.