

ABSTRAK

*iskandar, joni . 2022 tinjauan kondisi fisik pemain Ps Unmuh Jember Skripsi,
Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing : (1).
Ahmad sulaiman, M.Pd. (2). Topo Yono, M.Pd.*

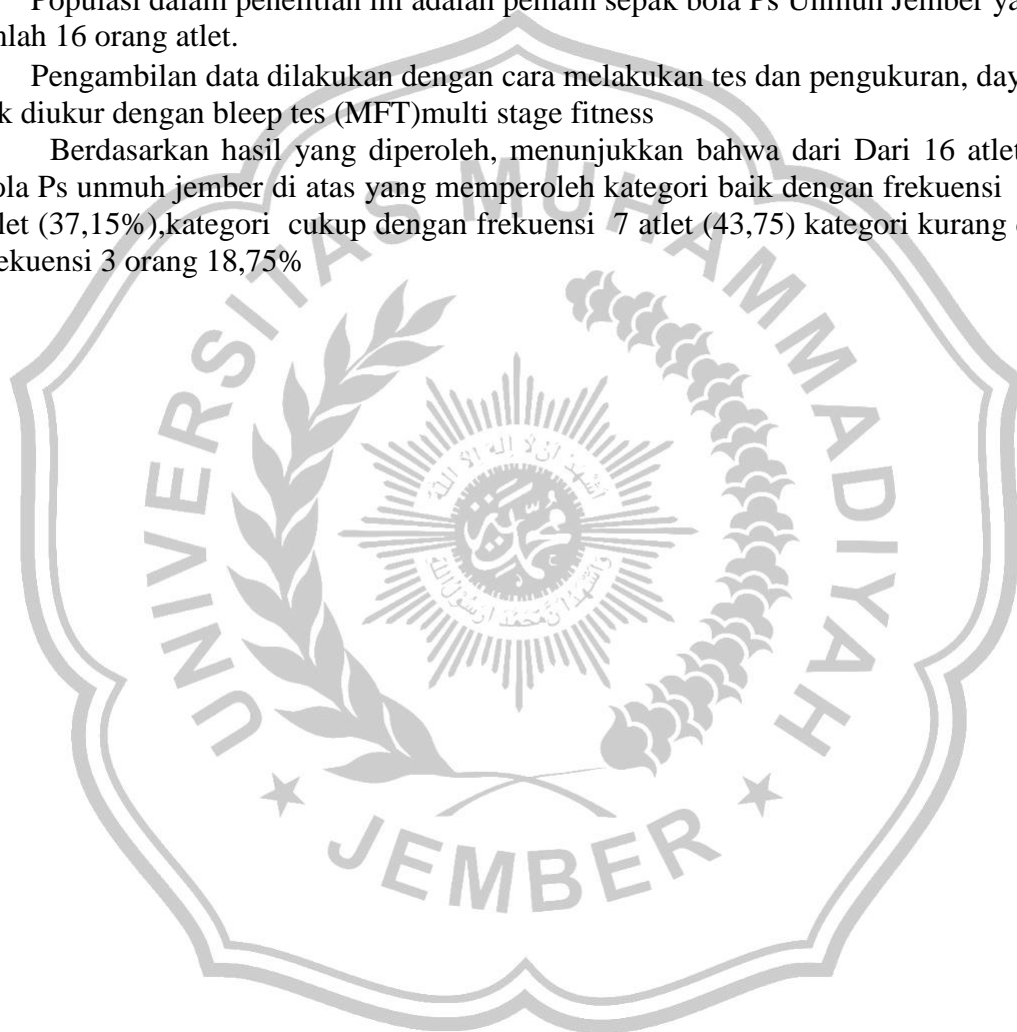
Kata Kunci : tinjauan, kondisi fisik ,VO2max

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain Ps Unmuh Jember yang berkenaan dengan daya tahan aerobik

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Ps Unmuh Jember yang berjumlah 16 orang atlet.

Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran, daya tahan aerobik diukur dengan bleep tes (MFT) multi stage fitness

Berdasarkan hasil yang diperoleh, menunjukkan bahwa dari 16 atlet sepak bola Ps unruh jember di atas yang memperoleh kategori baik dengan frekuensi yaitu 6 atlet (37,15%), kategori cukup dengan frekuensi 7 atlet (43,75) kategori kurang dengan frekuensi 3 orang 18,75%



ABSTRACT

iskandar, joni . 2022 review of the physical condition of the players of PS Unmuh Jember Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Jember. Supervisor : (1). Ahmad Sulaiman, M.Pd. (2). Topo Yono, M.Pd.

Keywords: *review, physical condition, VO2max*

This research is a descriptive type of research, which aims to determine the level of physical condition of Ps Unmuh Jember players regarding aerobic endurance. The population in this study were Ps Unmuh Jember soccer players, totaling 16 athletes.

Data collection was carried out by conducting tests and measurements, aerobic endurance was measured by the bleep test (MFT) multi stage fitness Based on the results obtained, it shows that of the 16 soccer athletes of Ps Unmuh Jember above who obtained a good category with a frequency of 6 athletes (37.15%), the category was sufficient with a frequency of 7 athletes (43.75), the category was less with a frequency of 3 people 18.75%

