

**TINJAUAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK (VO₂MAX) DAN
AN-AEROBIK ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TARUNA LUBUK
KILANGAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta*



Oleh:

**SHANDY
NPM: 1310013411219**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
TAHUN 2017**

ABSTRAK

Shandy: Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik (VO2MAX) dan Anaerobik Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Taruna Lubuk Kilangan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kemampuan daya tahan aerobik dan anaerobik yang dimiliki atlet SSB Taruna Lubuk Kilangan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Taruna Lubuk Kilangan yang terdaftar aktif mengikuti latihan berjumlah 34 orang atlet. Sampel penelitian ini berjumlah 20 orang, teknik pengambilan data menggunakan teknik *random sampling*. Data yang diperoleh yaitu Daya Tahan Aerobik dengan *MFT (Multistage Fitness Test)*, daya tahan anaerobik dengan *RAST (Running Anaerobic Sprint Test)*. Pengukuran data dan analisis data dilakukan dengan tabulasi frekuensi.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kemampuan daya tahan aerobik berada dalam kategori baik sekali = 0%, baik = 0%, sedang = 10%, kurang = 15% dan kurang sekali = 75% dan daya tahan anaerobik baik sekali = 0%, baik = 80%, sedang = 10%, kurang = 5% dan kurang sekali = 5%. Dapat disimpulkan bahwa, kemampuan daya tahan aerobik sangat rendah di bandingkan dengan daya tahan anaerobik.

Kata *kunci* : daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, atlet Sekolah Sepak Bola (SSB).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Aerobik (VO2MAX) Dan An-Aerobik Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Taruna Luki”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Azwar Ananda, MA selaku Rektor Universitas Bung Hatta.
2. Drs. Khairul Harha, M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
3. Drs. Madri. M, M. Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi selaku pembimbing I Universitas Bung Hatta.
4. Arfon Meirony, S. Pd selaku pembimbing II yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupu materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Dr. Syahrastani, M. Kes. AIFO dan Lucy Oktavani, S. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.

7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori.....	7
1. Sepak Bola	7
2. Sekolah Sepak Bola (SSB) Taruna Lubuk Kilangan	9
3. Kondisi Fisik	9
A. Macam-Macam Daya Tahan	12
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat Dan Waktu	21
C. Populasi Dan Sampel	21
D. Jenis Dan Sumber Data	22
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Instrumen Penelitian	23
G. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	30
B. Jawaban Pertanyaan Penelitian	32
C. Pembahasan	33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA	39
-----------------------------	-----------