

SURVEI TINGKAT DAYA TAHAN SSB GADJAH MADA BALI FA U 13–14 NEGARA

Dody Edia Khristian Ginting
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, FOK
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

Email: dody.edia.khristian@undiksha.ac.id

Penelitian bertujuan untuk mengetahui Daya Tahan pada SSB Gadjah Mada Bali FA U 13–14 NEGARA tahun 2023. Subjek penelitian ini adalah anak adalah SSB Gadjah Mada Bali FA U 13–14 NEGARA tahun 2023 berjumlah 15 Orang. instrument yang digunakan adalah tes lari 12 menit (*cooper test*). Test tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh atlet dapat berlari dalam kurun waktu 12 menit. Lari 12 menit merupakan satu diantara bentuk test fisik. Pada test tersebut peserta akan di minta melakukan lari selama 12 menit dengan target 3200 meter atau sekitar 8 kali putaran lapangan sepakbola. Adapun lari 12 menit digunakan untuk mengetahui daya tahan seseorang dan mendapatkan nilai VO2 MAX (*volume maximum oxygen*). Secara sederhana, VO2 MAX adalah indikator kebugaran aerobik. penelitian diperoleh Tingkat Daya Tahan SSB Gadjah Mada Bali FA U 13–14 Negara sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 anak dengan persentase 46,7 %, diikuti kategori kategori sedang sebanyak 6 anak dengan persentase 40,0 %, kategori kategori kurang sebanyak 2 anak dengan persentase 13,3 %, dan tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Kesegaran jasmani SSB Gadjah Mada Bali FA U 13–14 Negara dalam kategori baik.

Kata-kata Kunci: Daya Tahan, Sepak Bola,

SURVEY ON THE LEVEL OF ENDURANCE SSB GADJAH MADA BALI FA U 13–14 COUNTRIES

Dody Edia Christian Ginting
Sports Coaching Education Study Program
Department of Sports and Health Sciences, FOK
Ganesha University of Education
Singaraja, Indonesia

Email: dody.edia.khristian@undiksha.ac.id

The aim of this study was to determine the Endurance of SSB Gadjah Mada Bali FA U 13–14 COUNTRY in 2023. The subject of this research was children, namely SSB Gadjah Mada Bali FA U 13–14 COUNTRY in 2023 totaling 15 people. The instrument used was a 12 minute run test (Cooper test). The test aims to find out how far the athlete can run in 12 minutes. Running 12 minutes is one form of physical test. In this test participants will be asked to run for 12 minutes with a target of 3200 meters or about 8 times a football field lap. The 12-minute run is used to determine a person's endurance and get a VO2 MAX (maximum oxygen volume) value. In simple terms, VO2 MAX is an indicator of aerobic fitness. The study obtained the Endurance Level of SSB Gadjah Mada Bali FA U 13–14. Most of the countries were in the good category, 7 children with a percentage of 46.7%, followed by the moderate category with 6 children with a percentage of 40.0%, 2 poor categories. children with a percentage of 13.3%, and none of them were in the very good and very poor categories. From these results it can be concluded that the physical fitness level of SSB Gadjah Mada Bali FA U 13–14 countries is in the good category.

Key Words: Endurance, Football,