

**TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR SISWA USIA 13-15
TAHUN DI SEKOLAH SEPAK BOLA TARUNA 99**

Oleh:

Jonatan Michael, NIM. 1916041003

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

ABSTRAK

Jika dilihat dari prestasinya Sekolah Sepak Bola Taruna 99 masih dapat dikatakan buruk, hasil buruk tidak terlepas dari masalah kondisi fisik, khususnya daya tahan kardiovaskular. Siswa nampak mudah merasakan kelelahan, lalu belum pernah diadakan tes untuk mengetahui daya tahan kardiovaskular setiap siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular siswa SSB Taruna 99 usia 13-15 tahun. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan *survey*. *Multistage Fitness Test* (MFT) adalah tes pengukuran daya tahan kardiovaskular yang digunakan dalam peralatan penelitian ini. 21 anak Sekolah Sepak Bola Taruna 99 berusia antara 13 dan 15 tahun berperan sebagai subjek penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif statistik digambarkan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiovaskular siswa usia 13 hingga 15 tahun di Sekolah Sepak Bola Taruna 99 adalah: 0 siswa dalam kategori sangat baik, 0 siswa dalam kategori sangat baik, 0 siswa dalam kategori baik, dan 0 siswa dalam kategori baik. kategori baik. 0 siswa, 3 (14,3%) siswa berada pada kategori cukup, 4 (19,0%) siswa berada pada kategori kurang baik, dan 14 (66,7%) siswa berada pada kategori sangat kurang. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 31,4 termasuk dalam kategori “sangat buruk”.

Kata Kunci : Daya Tahan Kardiovaskular, Sepak Bola, Sekolah Sepak Bola Taruna 99

Abstrack

When viewed from the achievements of the 99 Taruna Football School, it can still be said to be bad, bad results cannot be separated from physical condition problems, especially cardiovascular endurance. Students seem to feel fatigue quickly, and no tests have been taken to determine each student's cardiovascular endurance. This study aimed to determine the level of cardiovascular endurance of SSB Taruna 99 students aged 13-15 years. This type of research is descriptive quantitative with data collection techniques using surveys. The instruments in this study used cardiovascular endurance measurement tests with the Multistage Fitness Test (MFT). The subjects in this study were students of Taruna 99 Football School aged 13-15 years totaling 21 students. Data analysis techniques in this study use statistical descriptive analysis described in percentage form. The results showed that the cardiovascular endurance level of the students of the Cadet Football School 99 aged 13-15 year there were 0 students in the excellent category, 0 students in the excellent category, 0 students in the good category, 3 (14.3%) students in the sufficient category, 4 (19.0%) students in the poor category, and 14 (66.7%) students in the very poor category. Based on the average score obtained, which is 31.4 which is included in the "very poor" category.

Keywords : *Cardiovascular Endurance, Football, Taruna 99 Soccer School*

