

**TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR
SISWA SSB NEGAROA TAHUN 2020**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
untuk Memenuhi Salah satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh :
M Dwi Yullianto
1616041020**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2020**

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Skripsi oleh

Nama : M Dwi Yullianto
NIM : 1616041020
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 15 Juli 2020

Dewan Penguji



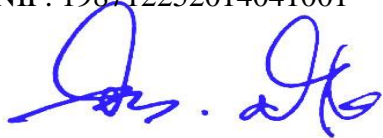
Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

(Ketua)



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

(Anggota)



Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197608272006041001

(Anggota)



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.
NIP. 197812142001122001

(Anggota)

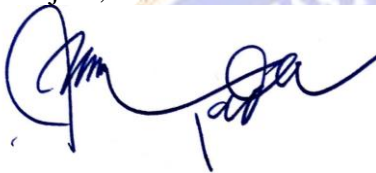
Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan.

Pada

Hari : Rabu

Tanggal : 15 Juli 2020

Ketua ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd, M.Or.,
NIP. 196805172001121001

Sekretaris ujian,



Dr. Suratmin, S.Pd., M. Or.
NIP. 198712252014041001

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002


PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul “Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa SSB Negara Tahun 2020”. Beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak menjiplak ataupun mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 9 Juni 2020
Yang membuat pernyataan,




M Dwi Yullianto
NIM. 1616041020

DAFTAR ISI

HALAMAN

JUDUL SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	iv
MOTTO	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Perumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Deskripsi Teoritis.....	8
2.1.1 Teori Sepakbola	8
2.1.2 Teori Kebugaran Jasmani.....	9

2.1.3 Sekolah Sepak Bola (SSB) Negara	10
2.2 Kajian Penelitian Sejenis	11
2.3 Kerangka Berfikir	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
3.1 Rancangan Penelitian	13
3.2 Definisi Variabel Penelitian	14
3.3 Subjek Penelitian	14
3.4 Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data	14
3.5 Metode Dan Teknik Analisis Data	14
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Hasil Penelitian	20
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	23
4.3 Implikasi Penelitian	24
BAB V PENUTUP	26
5.1 Rangkuman	26
5.2 Simpulan	26
5.3 Saran	26
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN	30

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tabel Penilaian VO2Max.....	16
3.2 Norma vo2max for men	19
4.1 Distribusi Data Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa SSB Negara U-15 Tahun 2020.2	20
4.2 Pengelompokan Data Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa SSB Negara U-15 Tahun 2020.	22



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir.....	12
3.1 Pelaksanaan MFT.....	15
4.1 Diagram Pengkategorian Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Siswa SSB Negara U-15 Tahun 2020	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
01 Surat Ijin Observasi.....	30
02 Surat Keterangan sudah melakukan Observasi.....	31
03 Surat Ijin Penelitian.....	32
04 Surat keterangan Sudah Melakukan Penelitian.....	33
05 Foto Dokumentasi	34

