

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

Oleh

M Dwi Yullianto, NIM 1616041020

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular siswa SSB Negaroa tahun 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SSB Negaroa U-15 yang berjumlah 15 orang. Metode yang digunakan adalah survei dengan data tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiovaskular adalah *Multistage Fitness Test* (MFT). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada siswa yang meraih kategori istimewa dan kategori sangat baik (0%), dalam kategori baik terdapat 2 siswa (13,33%), dalam kategori sedang terdapat 2 siswa (13,33%), dalam kategori buruk terdapat 1 siswa (6,67%), dalam kategori sangat buruk terdapat 10 siswa (66,67%). Berdasarkan data tersebut maka frekuensi tertinggi adalah kategori sangat buruk. Sehingga disarankan bagi pelatih agar dalam menyusun program latihan lebih memperhatikan upaya peningkatan daya tahan kardiovaskular namun juga tanpa mengesampingkan latihan teknik ataupun taktik. Sedangkan bagi siswa agar menjadikan hasil ini sebagai pedoman dan alat untuk memotivasi diri agar memiliki daya tahan kardiovaskular yang lebih baik.

Kata kunci: Daya Tahan Kardiovaskular, Sepakbola.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of cardiovascular endurance of SSB Negaroa students in 2020. Subjects in this study were SSB Negaroa U-15 students, amounting to 15 people. The method used is a survey with test and measurement data. The instrument used to determine the level of cardiovascular endurance is the *Multistage Fitness Test* (MFT). The results showed there were no students who won the special category and the category was very good (0%), in the good category there were 2 students (13.33%), in the medium category there were 2 students (13.33%), in the poor category there were 1 students (6.67%), in the very poor category there were 10 students (66.67%). Based on these data, the highest frequency is very bad category. So it is recommended for trainers to make training programs more attentive to efforts to improve cardiovascular endurance but also without ignoring technical or tactical training. As for students to make these results as guidelines and tools to motivate themselves to have better cardiovascular endurance.

Keyword: Cardiovascular Endurance, Football.