

ABSTRAK

Muhammad Farhan Aziz Al Qodar. *Survei Daya Tahan Aerobik Pada Anak Usia 15-17 Tahun Di SSB Pogres FC dan SSB Eagle FC.* Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan 2024.

Tingkat daya tahan aerobik (*VO2 Max*) merupakan komponen yang sangat penting untuk menentukan kondisi fisik seseorang. Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya daya tahan aerobik dan juga belum adanya pengukuran daya tahan aerobik SSB Pogres FC dan SSB Eagle FC khususnya kelompok umur 15-17 Tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik (*VO2 Max*) siswa SSB Pogres FC dan SSB Eagle FC Kelompok Umur 15-17 Tahun.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Pogres FC dan SSB Eagle FC usia 15-17 tahun yang berjumlah 98 siswa. Teknik *sampling* menggunakan teknik *saturation sampling* (sampel jenuh). Tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik (*VO2 Max*) adalah *multistage fitness test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam persentase.

Hasil penelitian menyimpulkan tingkat daya tahan aerobik siswa SSB Pogres FC dan SSB Eagle FC KU 15-17 Tahun yang diukur dengan *multistage fitness test* adalah sebagian besar berkategori Kurang. Secara rinci, tidak ada siswa (0%) yang berkategori Sangat Baik, 3 siswa (2%) kategori Baik, 28 siswa (22%) kategori Sedang, 34 siswa (26%) kategori Kurang dan tidak ada siswa (0%) kategori Sangat Kurang. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori Kurang, dengan demikian maka tingkat *VO2 Max* siswa SSB Pogres FC dan SSB Eagle FC sebagian besar berkategori Kurang.

Kata kunci: Daya Tahan, Sekolah Sepak Bola, *VO2 Max*

ABSTRACT

Muhammad Farhan Aziz Al Qodar . *An Aerobic Endurance Survey in Children Aged 15-17 Years at SSB Pogres FC and SSB Eagle FC*. Thesis. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan 2024.

Aerobic endurance level (VO2 Max) is a significant component for determining a person's physical condition. The importance of aerobic endurance and the absence of aerobic endurance measurements of SSB Pogres FC and SSB Eagle FC, especially the 15-17-year age group became the background of this study. This study aims to determine the aerobic endurance level (VO2 Max) of SSB Pogres FC and SSB Eagle FC students in the 15-17-year age group.

This type of research is descriptive research with test and measurement methods. The population in this study were SSB Pogres FC and SSB Eagle FC students aged 15-17 years, totaling 98 students. The sampling technique uses a saturation sampling technique (saturated sample). The test used to measure aerobic endurance (VO2 Max) is the multistage fitness test. The data analysis technique uses descriptive analysis expressed in percentages.

The research result concluded that the level of aerobic endurance of SSB Pogres FC and SSB Eagle FC KU 15-17-year-old students as measured by the multistage fitness test was mostly in the Poor category. In detail, there are no students (0%) in the Very Good category, 3 students (2%) in the Good category, 28 students (22%) in the Medium category, 34 students (26%) in the Poor category and there are no students (0%) in the Very less. The highest frequency is in the Less category, thus the VO2 Max level of SSB Pogres FC and SSB Eagle FC students is mostly in the Less category.

Keywords: Durability, Football School, VO2 Max