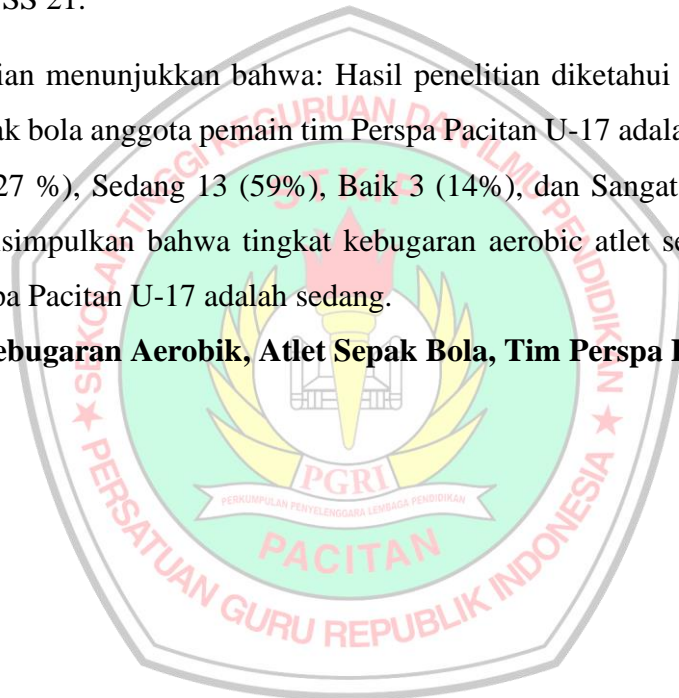


## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kebugaran aerobik atlet sepak bola yang tergabung dalam tim Perspa Pacitan U-17. Jenis penelitian ini merupakan penelitian penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu menggambarkan tentang tingkat kebugaran aerobik atlet dengan data sesuai apa adanya. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh peserta tim sepak bola PERSPA U-17 putra dengan jumlah 22 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Multistage Fitness Test. Teknik analisis data menggunakan deskripsi kuantitatif dengan rumus persentase. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan deskripsi kuantitatif yang dibantu dengan bantuan program IBM SPSS 21.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Hasil penelitian diketahui tingkat kebugaran aerobik atlet sepak bola anggota pemain tim Perspa Pacitan U-17 adalah: Sangat Buruk 0 (0%), Buruk 6 (27 %), Sedang 13 (59%), Baik 3 (14%), dan Sangat Baik 0 (0%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran aerobic atlet sepak bola anggota pemain tim Perspa Pacitan U-17 adalah sedang.

**Kata Kunci : Kebugaran Aerobik, Atlet Sepak Bola, Tim Perspa Pacitan U-17**



## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the aerobic fitness condition of soccer athletes who are members of the Perspa Pacitan U-17 team. This type of research is quantitative descriptive research, namely describing the athlete's aerobic fitness level with data as it is. The population in this study was all participants of the PERSPA U-17 men's speaking soccer team with a total of 22 people. The instrument used in this research was the Multistage Fitness Test. The data analysis technique uses quantitative descriptions with percentage formulas. The data analysis technique used uses quantitative descriptions assisted by the IBM SPSS 21 program.*

*The results of the research show that: The results of the research show that the aerobic fitness levels of football athletes who are members of the Perspa Pacitan U-17 team are: Very Bad 0 (0%), Bad 6 (27%), Fair 13 (59%), Good 3 (14%). %, and Very Good 0 (0%). It can be concluded that the level of aerobic fitness of soccer athletes who are members of the Perspa Pacitan U-17 team is moderate.*

**Keywords: Aerobic Fitness, Football Athletes, Pacitan U-17 Perspa Team**

