

## ABSTRAK

**DOKA ILSA PUTRA (2011) : Tinjauan Kapasitas Aerobik Maksimal Pemain Sepakbola Klub SMK Cendana Padang Panjang dan Pemain Sepakbola Klub SMA Adabiah 2 Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui (tidak ada data tentang tingkat kapasitas aerobik maksimal) pemain sepakbola klub SMK Cendana Padang Panjang dan pemain sepakbola klub SMA Adabiah 2 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kapasitas aerobik maksimal yang diukur kemampuan daya tahan *aerobik* pemain sepakbola klub SMK Cendana Padang Panjang dan pemain sepakbola klub SMA Adabiah 2 Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *survey*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola klub SMK Cendana Padang Panjang dan SMA Adabiah 2 Padang. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*, yaitu berjumlah 22 orang pemain sepakbola klub SMK Cendana Padang Panjang dan 20 orang pemain sepakbola klub SMA Adabiah 2 Padang. Tetapi dalam pelaksanaan tes hanya 15 orang pemain dari klub sepakbola SMK Cendana Padang Panjang dan 17 orang pemain dari klub sepakbola SMA Adabiah 2 yang bisa dilakukan penelitian, di sebabkan karena para pemain kelas XII masing – masing sekolah dari kedua klub sepakbola tersebut sudah diliburkan karena sudah selesai melaksanakan Ujian Nasional ( UN ). Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel daya tahan *aerobik* dengan alat test *bleep test*. Pengolahan data dengan menggunakan rumus deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata  $P=f/n \times 100\%$ .

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil: kemampuan kapasitas aerobik maksimal pemain sepakbola klub SMK Cendana Padang Panjang dengan 6 orang (40%) klasifikasi bagus, dan 9 orang (60%) klasifikasi cukup dan rata-rata (*mean*) 38,41. Maka kemampuan kapasitas aerobik maksimal pemain sepakbola klub SMK Cendana Padang Panjang diklasifikasikan dalam kategori bagus. Sedangkan kemampuan kapasitas aerobik maksimal pemain sepakbola klub SMA Adabiah 2 Padang dengan 6 orang (35%) klasifikasi bagus, 8 orang (47%) klasifikasi cukup, 3 orang (18%) klasifikasi sedang dan rata-rata (*mean*) 35,47. Maka kemampuan kapasitas aerobik maksimal pemain sepakbola klub SMA Adabiah 2 Padang diklasifikasikan dalam kategori cukup.