

ABSTRAK

Dodi Wirman. 2019. “Tinjauan Daya Tahan Aerobik pada pemain Sepakbola Klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya tahan dari para pemain sepak bola klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya terutama pada saat melewati lawan, pada saat mengiring bola, kemudian *shooting* dan *heading*. Terjadinya penurunan daya tahan dalam bermain khususnya pada pertengahan babak ke II. Pada saat bermain terlihat pemain tidak maksimal bergerak seperti pada babak pertama. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran daya tahan aerobik yang dimiliki Pemain Sepakbola klub Silber Fc. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 - 3 September 2019.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain sepakbola klub Silber Fc Kecamatan IX Koto Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 52 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, adalah “teknik pengambilan sampel sesuai dengan karakteristik tertentu. Jumlah sampel sebanyak 18 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan aerobik adalah *Yo-Yo Intermitten Recovery Test*, Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut daya tahan aerobik diperoleh nilai rata-rata 45,37 mL/min/Kg dikategorikan rata-rata.

Kata Kunci : Daya Tahan Aerobik, Sepakbola