ABSTRAK

Sinta Aprillia Pratisty, 2019 : Tinjauan Daya Tahan Aerobik Madrasah Stanawiyah Negeri 3sijunjung Kabupaten Sijunjung

Siswa MtsN 3 Sijunjung Kabupaten Sijunjung dalam melakukan aktivitas fisik setiap harinya, dirasa belum cukup keadaan tersebut merupakan salah satu bukti bahwa kegiatan untuk meningkatkan menjaga kondisi fisik siswa kurang optimal. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik VO_2max siswa Mtsn 3 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTSN 3 Sijunjung Kabupaten Sijunjung sebanyak 153 orang, penarikan sampel ini dilakukan dengan teknik *proportional sampling* sehingga berjumlah 30 orang. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes lari multi tahap *(bleep test)*. Teknik analisis data menggunakan persentase

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh diperoleh daya tahan aerobik VO_2max siswa MTSN 3 Sijunjung pada kategori baik sekali sebesar tidak ada, pada kategori baik sebesar 6.67 %, pada kategori cukup sebesar 16.67 %, pada kategori kurang sebesar 46.67%, dan kategori kurang sekali sebesar 30 %. Dapat disimpulkan daya tahan aerobik VO_2max siswa MTS Negeri Sijunjung adalah pada kategori kurang.

Kata Kunci : Daya Tahan Aerobik

.