

ABSTRAK

Heru Asriyan Ramadhan (2018) : Pengaruh Latihan *Cross Country* terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar

Masalah penelitian adalah masih kurang baik Daya tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Cross Country* terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Latihan *Cross Country* terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*, sampel diambil pada tingkat mahir (*final youth*)-15 sampai 20 tahun berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* Daya tahan Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar menggunakan test *Yo-Yo Intermitten Recovery Test*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *Cross Country* terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 5,99 > t_{tabel} = 1,761$.

Kata Kunci : latihan Cross Country, Daya tahan Aerobik