

ABSTRAK

Agung Maulana Ibrahim (2021) : Tinjauan Daya Tahan Aerobik Atlet Lari Jarak Jauh Pasi Kota Padang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahui Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Lari Jarak Jauh Pasi Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Kemampuan Daya Tahan Aerobik Atlet Lari Jarak Jauh Pasi Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah Atlet Lari Jarak Jauh Pasi Kota Padang yang berjumlah 20 orang total sampling. Untuk mengukur Daya Tahan Atlet Lari Jauh Pasi Kota Padang digunakan *Balke Test*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Berdasarkan analisis data, hasil penelitian menunjukkan bahwa: Kemampuan daya tahan Atlet Lari Jarak Jauh Pasi Kota Padang berada di atas rata-rata, kemampuan daya tahan aerobik pada atlet Lari Jarak Jauh Pasi Kota Padang melalui Balke test lari 15 menit sebanyak 4 orang atlet kategori baik sekali, 11 orang atlet kategori baik, 3 orang atlet kategori sedang dan 2 orang atlet kategori kurang. Berdasarkan pada nomor lari jarak jauh pasi kota padang dengan nomor lari 21 km kategori baik sekali 1 orang atlet, baik 3 orang atlet dan sedang 1 orang atlet. Di nomor lari 10 km kategori baik sekali 2 orang atlet, baik 2 orang atlet, dan nomor lari 5 km kategori baik sekali 1 orang atlet, baik 6 orang atlet, sedang 2 orang atlet, kurang 2 orang atlet. Dari jumlah 20 orang atlet Pasi Kota Padang.

Kata Kunci: Daya Tahan Aerobik Atlet Lari Jarak Jauh Pasi Kota Padang.