

**DAYA TAHAN AEROBIK DAN DAYA TAHAN ANAEROBIK SISWA
PUTRI EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 6 MERANGIN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



**AHMAD GILANG JAYADI
NIM. 20086008**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

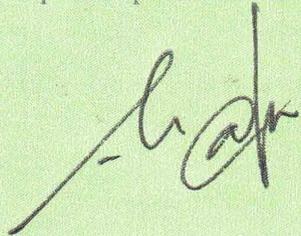
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Daya Tahan Aerobik dan Daya Tahan Anaerobik Siswa Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin
Nama : Ahmad Gilang Jayadi
NIM : 20086008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Disetujui oleh:

Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd.
NIP. 19890901 201803 1 001



Dr. Damrah, M.Pd.
NIP. 19610607 198803 1 001

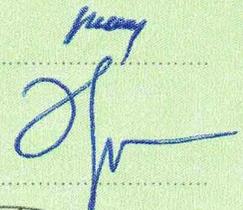
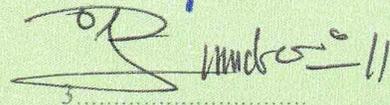
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Daya Tahan Aerobik dan Daya Tahan Anaerobik Siswa Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin
Nama : Ahmad Gilang Jayadi
NIM : 20086008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Damrah, M.Pd.	1. 
2. Anggota	: Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO.	2. 
3. Anggota	: Indri Wulandari, M.Pd.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Anaerobik Siswa Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2024
Yang membuat pernyataan



Ahmad Gilang Jayadi
NIM. 20086008

ABSTRAK

Ahmad Gilang Jayadi : Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Anaerobik Siswa Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu belum diketahui seberapa baik tingkat daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik siswa putri SMA Negeri 6 Merangin. Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin mengalami penurunan prestasi pada beberapa pertandingan terakhir. Pembina ekstrakurikuler mengatakan bahwa banyak siswa tampak mudah mengalami kelelahan pada saat pertandingan, hal ini juga dibuktikan ketika pada saat latihan banyak siswa putri yang mudah lelah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan tingkat daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 6 Merangin, populasi yang digunakan yaitu semua siswa putri yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yaitu 32 siswa dan teknik penarikan sampel pada penelitian ini yaitu *total sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *Multystage Fitness Tes* (MFT) untuk mengetahui kemampuan daya tahan aerobik dan *Running-based Anaerobic Sprint Tes* (RAST) untuk mengetahui kemampuan daya tahan anaerobik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan aerobik siswa putri yang aktif mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin berada pada kategori “Kurang” dan daya tahan anaerobik siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin berada pada kategori “Sedang”. Dari hasil pengukuran daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik maka siswa SMA Negeri 6 Merangin menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan siswa putri yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler perlu ditingkatkan untuk bisa kembali berprestasi.

Kata Kunci : Daya Tahan, Aerobik, Anaerobik

MOTTO

Sholat

Orang Tua

Saya Hanya Sholat 5 Waktu Di Mesjid Setiap Hari Dan Tidak Pernah Merasakan Kesulitan Dalam Hidup

Semua Orang Tua Bisa Menyekolahkan Anaknya Sampai Sarjana Tapi Tidak Semua Anak Bisa Memberikan 3.5 Tahun Kepada Orang Tuanya

Saya Sangat Merasa Bersyukur Dan Beruntung Memiliki Orang Tua Seperti Mereka Dan Saya Hanya Ingin Mereka Merasakan Hal Yang Sama Dengan Apa Yang Saya Rasakan Yaitu Merasa Bersyukur Dan Merasa Beruntung Mempunyai Saya

Apa Yang Kamu Takuti Dalam Pikiranmu, Percayalah Itu Tidak Akan Terjadi Seperti Yang Kau Pikirkan

Fokuslah Pada Apa Yang Bisa Kau Kendalikan Tidak Perlu Memikirkan Apa Yang Tidak Bisa Kau Kendalikan

Bagaimana Mungkin Kita Bisa Menikmati Alam Ciptaan-Nya Tapi Meninggalkan Kewajiban Kita Kepada-Nya

Setara Itu Tidak Akan Pernah Adil, Dan Adil Tidak Harus Setara

Q.S. Insyirah : 5-6

Q.S. Ibrahim : 7

People Come And Go

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Daya Tahan Aerobik dan Daya Tahan Anaerobik Siswa Putri SMA Negeri 6 Merangin”. Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua yaitu Ayah Willy Fernandez dan Ibuk Sri Mulya Nengsih serta adik Alya Najwa Salsabila dan Aisyah Humairah yang telah banyak memberi dukungan moral dan materil serta kekuatan do'a yang tulus kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Genefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
4. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Departemen Pendidikan Olahraga.
5. Dr. Damrah, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen PA saya yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO dan Indri Wulandari, M.Pd sebagai dosen penguji skripsi.
7. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Guru-guru dan siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Merangin yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT.

Padang, 29 Januari 2024
Penulis,

Ahmad Gilang Jayadi
20086008

DAFTAR ISI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah 1**
- B. Identifikasi Masalah 4**
- C. Batasan Masalah 5**
- D. Rumusan Masalah 5**
- E. Tujuan Penelitian 5**
- F. Manfaat Penelitian 6**

BAB II PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Teori 7**
 - 1. Daya Tahan 7**
 - 2. Daya Tahan Aerobik 8**
 - 3. Daya Tahan Aerobik 11**
 - 4. Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan 15**
 - 5. Sistem Energi Dalam Olahraga 16**
- B. Penelitian yang Relevan 20**
- C. Kerangka Konseptual 23**
- D. Pertanyaan Penelitian 24**

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Desain Penelitian**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran umum yang diberikan di semua jenjang pendidikan, baik itu di tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, maupun tingkat Sekolah Menengah Atas. Menurut Deswandi (2018) pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan perkembangan anak secara menyeluruh melalui aktivitas jasmani melalui proses pembelajaran. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani berkewajiban meningkatkan kesehatan jiwa dan raga yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari seseorang atau keseluruhan pribadi seseorang.

Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua kawasan baik kognitif, afektif, psikomotor, maupun fisik, karena manusia dipandang seutuhnya. Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah bertujuan untuk menciptakan siswa yang sehat dan siswa memiliki daya tahan yang baik untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam hal ini pengajar memang harus melakukan kegiatan pembelajaran dengan benar-benar membuat siswa untuk melakukan aktivitas olahraga yang baik agar tercipta kebugaran tubuh yang baik bagi siswa.

Olahraga merupakan suatu aktivitas atau kerja fisik yang bisa mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Dengan berolahraga seseorang dapat melatih tubuh baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dalam memperoleh kesenangan dan prestasi optimal (Mutohir dan Muksum, 2007: 184). Olahraga memiliki berbagai macam tujuan sesuai dengan olahraga apa yang dilakukan, namun umumnya tujuan olahraga yaitu untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani, menjaga dan meningkatkan kesehatan, berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya sesuai cabang olahraga yang diminati.

Dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan, dikarenakan berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah maupun pembinaan di tingkat lokal, nasional maupun internasional. Dimana semuanya itu membutuhkan suatu mekanisme yang lebih baik dalam membina olahraga. Di Indonesia khususnya, olahraga sedikit demi sedikit mulai memasuki tahap perkembangan menuju prestasi yang lebih baik .

Dalam cabang olahraga diperlukan komponen kebugaran jasmani yang baik untuk bisa berprestasi salah satunya daya tahan, baik daya tahan aerobik maupun daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik dan daya tahan

anaerobik merupakan komponen yang sangat diperlukan untuk membantu menunjang keterampilan teknik pada saat pertandingan berlangsung. Seseorang dengan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik, akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik merupakan kesanggupan kapasitas jantung dan paru-paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan latihan, untuk mengambil oksigen dan mendistribusikan ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh (Irianto, 2004: 27). Oleh karena itu, daya tahan aerobik dan anaerobik yang baik perlu dimiliki oleh semua pemain agar bisa mempertahankan performa bermain yang bagus selama waktu pertandingan. Tanpa memiliki daya tahan anaerobik yang baik maka tidak bisa bekerja dengan permainan intensitas yang tinggi dan kerja yang bersifat eksplosif.

SMAN 6 Merangin merupakan SMA yang dikenal dengan prestasi non- akademik yaitu prestasi ekstrakurikuler, dikarenakan SMAN 6 Merangin menjalankan kegiatan ekstrakurikuler mereka dengan baik. Banyak prestasi yang diraih SMAN 6 Merangin yang didapatkan dari hasil lomba olahraga baik olahraga beregu maupun olahraga perorangan, namun pada saat saya melakukan observasi saya mendapatkan informasi bahwa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin mengalami penurunan prestasi

pada beberapa pertandingan terakhir, ketika ditanya kepada pembina ekstrakurikuler dikatakan bahwa pemain tampak seperti kelelahan pada akhir pertandingan dan hal ini dicurigai bawah pemain mengalami penurunan pada daya tahan baik aerobik maupun anaerobik, hal ini juga terbukti ketika melihat langsung ketika mereka berlatih banyak siswa putri yang mudah lelah.

Maka dari itu melalui penelitian ini peneliti ingin membantu pembina ekstrakurikuler untuk melakukan pengukuran terhadap daya tahan aerobik maupun daya tahan anaerobik dan bisa memberikan gambaran kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik melalui hasil dari pengukuran daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik siswa putri ekstrakurikuler cabang olahraga beregu yang aktif SMAN 6 Merangin untuk membantu pembina ekstrakurikuler dan pelatih untuk bisa mendapatkan informasi bagaimana keadaan daya tahan yang dimiliki masing-masing pemain mereka.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Menurunnya prestasi tim putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin pada beberapa cabang olahraga.
2. Belum diketahui sebaik mana tingkat daya tahan aerobik siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin.
3. Belum diketahui sebaik mana tingkat daya tahan anaerobik siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas tentang:

1. Daya tahan aerobik siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin
2. Daya tahan anaerobik siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu:

1. Seberapa baik tingkat daya tahan aerobik siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin?
2. Seberapa baik tingkat daya tahan anaerobik siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat:

1. Daya tahan aerobik siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin.
2. Daya tahan anaerobik siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Merangin.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pembina Ekstrakurikuler

Sebagai informasi untuk pembina supaya dapat mengetahui di tingkat mana daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik siswa ekstrakurikuler cabang olahraga beregu SMA Negeri 6 Merangin, agar dapat meningkatkan latihan guna untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang telah ditargetkan.

2. Bagi Siswa

Dapat dijadikan motivasi dalam latihan untuk meningkatkan kondisi daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik.

3. Bagi Mahasiswa

Khususnya untuk fakultas ilmu keolahragaan, dapat digunakan sebagai acuan referensi untuk penelitian–penelitian selanjutnya khususnya di bidang kondisi fisik.