

ABSTRAK

Studi Terhadap Kemampuan Daya Tahan aerobik (VO₂ MAX) dan An Aerobik Atlet Sepak Bola SSB Persetab Kecamatan X Koto diAtas Kabupaten Solok.

Oleh : Masrialdi,

Masalah dalam penelitian ini berawal dari hasil pengamatan saya yaitu terhadap kemampuan daya tahan aerobik (VO₂ MAX) dan an aerobic atlet sepak bola SSB Persetab Kecamatan X Koto diAtas Kabupaten Solok, hal ini terlihat dari terbatasnya atlet melakukan berbagai gerak yang membutuhkan daya tahan. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsi kemampuan daya tahan aerobic (VO₂ MAX) dan an aerobic dimiliki para atlet.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah semua atlet sepak bola SSB Persetab Kecamatan X Koto diAtas Kabupaten Solok yang berjumlah 51 orang. Sampel ditarik dari populasi dengan teknik *purposive random sampling* yaitu sebanyak 21 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan mengadakan tes pada atlet sepak bola SSB Persetab Kecamatan diAtas Kabupaten Solok.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat daya tahan aerobik (VO₂ MAX) dan an aerobik secara umum atau tanpa membedakan indikator yang diteliti berada pada kategori **sedang**; dan untuk masing-masing indikator yang diteliti sebagai jawaban pertanyaan peneliti adalah: (a) daya tahan aerobik (VO₂ MAX) atlet sekolah sepak bola SSB Persetab berada dalam **klasifikasi lemah**; (b) sedangkan daya tahan an aerobic atlet SSB Persetab berada dalam **klafikasi baik**.