

ABSTRAK

Beny Marta, 2012. " Tinjauan Tentang Tingkat Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola Putera Kapuh Koto XI Tarusan".

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya dayatahan aerobik pemain sepakbola Putera Kapuh Koto XI Tarusan serta masih jauh dari yang diharapkan. Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang sejauhmana Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola Putera Kapuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain klub sepakbola Putera Kapuh Koto XI Tarusan, yang telah dikelompokkan berdasarkan kelompok umur sesuai dengan anjuran PSSI yaitu kelompok U-12 tahun (10-12 tahun) dengan jumlah 35 orang, U-15 tahun (13-15 tahun) dengan jumlah 30 orang, U-17 tahun (16-17 tahun) dengan jumlah 25 orang, dan U-21 tahun (18-21 tahun) dengan jumlah 30 orang. Total populasi dalam penelitian berjumlah 120 orang. Penentuan sampel secara *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan pada kelompok U-21 tahun (18-21 tahun) yang jumlahnya 30 orang.

Analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Tingkat Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola Putera Kapuh Koto XI Tarusan dari 30 orang pemain adalah 1 orang (3,33%) memiliki Dayatahan Aerobik 42,6 – 51,5 $\text{cc}/\text{kg BB}$ / tergolong baik, 10 orang (33,33%) memiliki 33,8 – 42,5 $\text{cc}/\text{kg BB}$ / tergolong kategori cukup dan 19 orang (63,33%) memiliki 25,0 – 33,7 $\text{cc}/\text{kg BB}$ / tergolong kategori kurang. Sedangkan untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada (0%) dimiliki pemain sepakbola putera Kapuh Koto XI Tarusan. Rata-rata Tingkat Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola Putera Kapuh Koto XI Tarusan = 33,52 $\text{cc}/\text{kg BB}/\text{max}$ tergolong kategori kurang. Dengan demikian, untuk meraih prestasi Pemain Sepakbola Putera Kapuh Koto XI Tarusan dapat dilakukan dengan berupaya meningkatkan Dayatahan Aerobik.

Kata Kunci: Dayatahan Aerobik dan Pemain Sepakbola Putera Kapuh Koto XI Tarusan.