

ABSTRAK

Eko Susilo, 6123210011. Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepak Bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang. (Pembimbing : Novita Sari Harahap)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kemampuan Daya Tahan Anaerobik dan Daya Tahan Aerobik pada pemain sepak bola SMK cerdas murni deli serdang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, Instrumen pengumpulan data menggunakan dengan teknik dan tes pengukuran. untuk mengetahui daya tahan anaerobik dengan Tes Lari 60 meter, daya tahan aerobik dengan tes *bleep*. Populasi penelitian yang digunakan adalah pemain Sepak Bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang berjumlah 22 orang. Menggunakan Metode Total *Sampling*, jumlah yang bersedia ikut serta dalam penelitian 18 orang.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik pemain sepak bola SMK Cerdas Murni Deli Serdang adalah kategori agak baik. kemampuan daya tahan anaerobik yaitu 4 kategori baik (22.22%), 11 kategori agak baik (61.11%), 3 kategori sedang (16.67%). Kemampuan daya tahan aerobik yaitu 2 kategori agak baik (11.11%), 10 kategori sedang (55.55%), 3 kategori kurang (46.66%), 3 kategori kurang sekali (26.67%).

Secara keseluruhan hasil penelitian Kemampuan Daya Tahan Anaerobik dan Daya Tahan Aerobik pemain sepak bola smk cerdas murni deli serdang untuk daya tahan anaerobik kategori cukup sedangkan daya tahan aerobik kategori sedang.

Kata kunci : daya tahan anaerobik, daya tahan aerobik, sepak bola.

