

ABSTRAK

PROFIL KEMAMPUAN ANAEROBIK DAN DAYA TAHAN AEROBIK ATLET TIM SEPAKBOLA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (UPI) BANDUNG

Pembimbing : Drs. Satriya

Fikri Dwi Ramdhani*
1100999

Penelitian ini bertujuan mengetahui Kemampuan Anaerobik dan Daya Tahan Aerobik atlet sepakbola UPI Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif karena bermaksud untuk meneliti dan menggali informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu dan berusaha memberi gambaran tentang kemampuan anaerobik dan daya tahan aerobik atlet sepakbola UPI Bandung. Instrumen pengumpulan data menggunakan *sprint* test 30meter untuk mengetahui kemampuan anaerobik dan untuk mengetahui daya tahan aerobik instrumen yang digunakan adalah test 2.400 meter. Populasi yang digunakan adalah atlet tim sepakbola UPI Bandung, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 atlet dari jumlah keseluruhan populasi sebanyak 70 atlet, pengambilan sampel ini menggunakan purposive sampling. Teknis analisis statistik ini menggunakan nonparametrik. Hasil dapat disimpulkan bahwa kemampuan anaerobik dan daya tahan aerobik atlet tim sepakbola UPI Bandung adalah baik. Dilihat dari kategori kemampuan anaerobik sebanyak 11 atlet (55%) dengan kategori baik, 7 atlet (35%) dengan kategori sedang, 2 atlet (10%) dengan kategori sangat kurang. Dan untuk daya tahan aerobik sebanyak 11 atlet (55%) dengan kategori sangat baik, 9 pemain (45%) dengan kategori baik.

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011

Fikri Dwi Ramdhani, 2016

**PROFIL KEMAMPUAN ANAEROBIK DAN DAYA TAHAN AEROBIK ATLET TIM SEPAKBOLA UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA (UPI) BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

PROFILE OF SKILLS AEROBIC ANAEROBIC AND RESISTANCE EDUCATION UNIVERSITY FOOTBALL TEAM ATHLETES INDONESIA (UPI) BANDUNG

Supervisor : Drs. Satriya

**Fikri Dwi Ramdhani*
1100999**

This study aims to determine the ability of Anaerobic and Aerobic Endurance athlete football UPI Bandung. The method used in this research is descriptive because it intends to investigate and dig up as much information on a particular phenomenon and tries to give an overview of the capabilities of anaerobic and aerobic endurance athlete football UPI Bandung. Data collection instruments used 30meter sprint test to determine the ability to determine the anaerobic and aerobic endurance test instrument used is 2400 meters. The population used is atet UPI Bandung football team, while the samples used in this study were 20 athletes of the total population of 70 athletes, this sampling using purposive sampling. Technical analysis using nonparametric statistics. The results can be concluded that the ability of anaerobic and aerobic endurance athletes UPI Bandung football team is good. Judging from the category of anaerobic ability by 11 athletes (55%) in both categories, 7 athletes (35%) with moderate category, two athletes (10%) with a very poor category. And for aerobic endurance as many as 11 athletes (55%) with a very good category, 9 players (45%) in both categories.

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011