ABSTRAK
PERBEDAAN HASIL TES KEMAMPUAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR MENGGUNAKAN TES BALKE (LARI 15 MENIT) DAN TES BLEEPT PADA ATLET FUTSAL

Pembimbing : 1. Drs. Dudung Hasanudin Ch.
2. Ira Purnamasari, M.Pd.

***Masri Hamid**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode tes mana yang lebih berpengaruh dan cocok pada atlet futsal agar para pelatih tidak asal dalam memberikan program latihan fisik pada atletnya sehingga atlet berkembang sesuai dengan porsi dan kapasitas kondisi fisik yang ada pada diri atlet itu sendiri yang ada di SMA Negeri 25 Bandung.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet futsal SMA Negeri 25 Bandung sebanyak 15 orang, yang terdiri dari 15 orang laki-laki. Semua populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Instrumen penelitian ini adalah mengukur vo2max, yang terdiri dari 2 (dua) item tes yaitu: tes balke dan tes bleept.

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dan hasil analisis data mengenai perbandingan hasil test balke dan test bleep terhadap daya tahan kardiovascular atlet futsal dalam tes Vo2Max pada cabang olahraga futsal, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

Kedua metode test balke dan test bleept mempunyai perbedaan hasil dari tes kemampuan daya tahan kardiovascular dan kedua metode tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui status fisik atlet futsal namun tes balke hasilnya sedikit lebih bagus dari pada tes bleept mengenai perbedaan hasil tes kemampuan daya tahan kardiovascula menggunakan tes balke dan tes bleept pada atlet futsal.

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2008