

## ABSTRAK

### SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN (VO<sub>2</sub>MAX) PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SE-SMA NEGERI KOTA METRO

Oleh

ANDREA GANJAR FIRJATULLOH

Tingkat daya tahan aerobik (VO<sub>2</sub>Max) merupakan komponen penting untuk menentukan kebugaran jasmani seseorang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya pengukuran daya tahan aerobik Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket se-SMA Kota Metro. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik anggota Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket se-SMA Kota Metro, sehingga pelatih dan peserta didik dapat mengetahui tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki oleh peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah se-SMA Kota Metro. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 80 orang dari 4 SMA Negeri yang ada di Kota Metro. Data tentang daya tahan aerobik Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Basket diambil dengan pengukuran menggunakan *multistage fitness test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari jumlah 80 peserta didik, tinggi rata-rata tingkat daya tahan aerobik peserta didik ekstrakurikuler bola basket se-SMA Kota Metro yang diteliti diukur dengan *multistage fitness test* adalah kategori *fair* (cukup).

**Kata kunci:** daya tahan aerobik, *multistage fitness test*, ekstrakurikuler bola basket

## **ABSTRACT**

### **SURVEY OF ABILITY LEVELS (VO<sub>2</sub>MAX) IN EXTRACURRICULAR BASKETBALL STUDENTS IN METRO CITY PUBLIC SCHOOLS**

**By**

**ANDREA GANJAR FIRJATULLOH**

*The level of aerobic endurance (VO<sub>2</sub>Max) is an important component to determine a person's physical fitness. This research is motivated by the absence of aerobic endurance measurements of Basketball Extracurricular Learners in Metro City High Schools. The purpose of this study was to determine the level of aerobic endurance of members of Basketball Extracurricular Learners in Metro City High Schools, so that coaches and students can find out the level of aerobic endurance possessed by students. This research is descriptive research with a survey method and data collection using test and measurement techniques. The population used was all high schools in Metro City. The sample taken from the results of purposive sampling amounted to 80 people from 4 public high schools in Metro City. Data on the aerobic endurance of Basketball Extracurricular Learners was taken by measurement using the multistage fitness test. The data analysis technique in this study used quantitative descriptive analysis with percentages. Based on the results of the analysis, it is known that of the 80 students, the average height of the aerobic endurance level of basketball extracurricular students in Metro City High School who have been measured by the multistage fitness test is the far category (enough).*

**Keywords:** *aerobic endurance, basketball extracurriculars, multistage fitness test*