

## ABSTRAK

### TES DAYA TAHAN AEROBIK (*Tes Balke*) BAGI MAHASISWA PUTRA PJKR SEMESTER II

Orianto Oematan<sup>1</sup>, Ramona Mathias Mae<sup>2</sup>, Alventur Baun<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. [oriantooematan94@gmail.com](mailto:oriantooematan94@gmail.com)

**Latar belakang:** Daya tahan aerobik adalah kemampuan jantung dan paru-paru dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkan untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari.

**Tujuan penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Tes Daya Tahan Aerobik (*Tes Balke*) Pada Mahasiswa Putra PJKR Semester II.

**Metode penelitian:** Pendekatan yang di gunakan dalam ini penelitian adalah penelitian deskriptif Kuantitatif, Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan tes, Teknik analisis data menggunakan reduksi data, dispay data dan penarikan kesimpulan.

**Hasil dan pembahasan:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 orang mahasiswa putra yang telah mengikuti tes daya tahan aerobik (*Tes Balke*) diperoleh kategori baik 2 orang, kategori sedang 3 orang, kategori kurang 11 orang dan kategori kurang sekali 14 orang, kemudian dilakukan lagi tes ke dua diperoleh kategori baik 5 orang, kategori sedang 15 orang dan kategori kurang 10 orang.

**Simpulan:** Dari hasil penelitian yang dilakukan tentang tes daya tahan aerobik (*Tes Balke*) dapat disimpulkan bahwa mahasiswa putra PJKR semester II kelas B berada dalam kategori sedang.

**Kata kunci:** *Tes; Daya Tahan aerobik (Tes Balke); mahasiswa putra PJKR.*

## ABSTRACT

### AEROBIC ENDURANCE TEST (*Balke Test*) FOR MALE STUDENTS OF PJKR SEMESTER II

Orianto Oematan<sup>1</sup>, Ramona Mathias Mae<sup>2</sup>, Alventur Baun<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. [oriantooematan94@gmail.com](mailto:oriantooematan94@gmail.com)

**Background:** Aerobic endurance is the ability of the heart and lungs to use oxygen and utilize it to become an energy that can be used for daily activities.

**Research objectives:** The purpose of this study was to find out how much aerobic endurance to increase cardiovascular endurance. Aerobic endurance test (*Balke test*) in male students of PJKR semester II.

**Research method:** The approach used in this research is quantitative descriptive research, a way taken in an effort to find and test the truth of a science. The approach in this study is quantitative which is used as a way or procedure to solve a problem.

**Results and discussion:** The results of this study showed that of the 30 male students who had taken the aerobic endurance test (*Balke Test*), 2 people were in the good category, 3 people in the moderate category, 11 people in the poor category and 14 people in the very poor category, then the second test was carried out again. 5 people in the good category, 15 people in the medium category and 10 people in the poor category.

**Conclusion:** From the results of research conducted on the aerobic endurance test (*Balke Test*) it can be concluded that the male students of PJKR semester II class B are in the medium category.

**Keywords:** Test; Aerobic endurance (*Balke Test*); male student of PJKR.