

ABSTRAK

TES DAYA TAHAN AEROBIK ATLET SEPAK BOLA SIKUMANA PUTRA USIA 15-17 TAHUN

Ariyanto Letik^{1*}, Robert Tetikay², Alventur Baun³

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

email. ariletik143@gmail.com

Latar belakang: Daya tahan aerobik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dalam permainan sepak bola, terutama bagi atlet muda usia 15-17 tahun yang berada pada masa pertumbuhan fisik. Hasil observasi yang dilakukan pada tim sepak bola sikumana putra menunjukkan bahwa sekitar 60% atlet mengalami penurunan stamina dan performa pada menit ke-65 ke atas saat bertanding, yang mengindikasikan rendahnya kapasitas aerobik. Selain itu, program latihan yang berjalan selama ini belum didukung oleh pengukuran kondisi fisik secara objektif.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet sepak bola Sikumana Putra usia 15–17 tahun.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode tes dan pengukuran. Sampel penelitian berjumlah 22 atlet putra tim sepak bola Sikumana Putra berusia 15–17 tahun. Instrumen yang digunakan adalah Multistage Fitness Test (Bleep Test), yaitu tes lari bolak-balik sejauh 20 meter mengikuti irama bunyi bleep yang semakin cepat. Hasil tes di kategorikan berdasarkan norma bleep test putra usia 15–17 tahun ke dalam lima kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil dan pembahasan: Dari 22 atlet yang mengikuti tes, tidak ada atlet yang masuk kategori baik sekali (0%) maupun kurang sekali (0%). Sebanyak 5 atlet (22,7%) berada pada kategori baik, 12 atlet (54,6%) berada pada kategori cukup/sedang, dan 5 atlet (22,7%) berada pada kategori kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tes daya tahan aerobik atlet sepak bola usia 15-17 tahun berada pada kategori cukup dengan persentase (54,6%).

Simpulan: Tingkat daya tahan aerobik atlet sepak bola Sikumana Putra usia 15–17 tahun secara umum berada pada kategori cukup/sedang, karena sebagian besar atlet dengan jumlah 12 (54,6%) berada pada kategori cukup. Disarankan untuk menyusun dan menerapkan program latihan berfokus pada peningkatan daya tahan aerobik, seperti *interval training*, *fartlek*, dan *continuous running* secara teratur dan berkelanjutan agar kapasitas *VO₂Max* atlet dapat meningkat

Kata kunci: *Daya tahan aerobik, Bleep test, VO₂Max, Sepak bola*

ABSTRACT

AEROBIC ENDURANCE TEST OF MALE SIKUMANA SOCCER ATHLETES AGED 15-17 YEARS

Ariyanto Letik^{1*}, Robert Tetikay², Alventur Baun³

Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and
Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. ariletik143@gmail.com

Background: Aerobic endurance is a crucial component of physical fitness in soccer, especially for young athletes aged 15-17 who are undergoing physical growth. Observations on the Sikumana men's soccer team indicate that approximately 60% of athletes experience a decline in stamina and performance from the 65th minute onward during matches, indicating low aerobic capacity. Furthermore, the current training program has not been supported by objective measurements of physical condition.

Research Objective: This study aims to determine the aerobic endurance levels of Sikumana men's soccer athletes aged 15-17.

Research Method: This study used a quantitative descriptive approach with testing and measurement methods. The sample consisted of 22 male athletes on the Sikumana men's soccer team aged 15-17. The instrument used was the Multistage Fitness Test (Bleep Test), which involves running back and forth for 20 meters to the rhythm of a rapidly accelerating bleep. Test results were categorized based on the bleep test norms for boys aged 15–17 into five categories: excellent, good, sufficient, poor, and very poor. Data analysis was performed using descriptive statistics with percentages.

Results and discussion: Of the 22 athletes who took the test, none fell into the excellent (0%) or very poor (0%) categories. Five athletes (22.7%) fell into the good category, 12 athletes (54.6%) fell into the sufficient/moderate category, and five athletes (22.7%) fell into the poor category. Therefore, it can be concluded that the results of the aerobic endurance test for soccer athletes aged 15–17 fell into the sufficient category (54.6%).

Conclusion: The aerobic endurance level of Sikumana boys' soccer athletes aged 15–17 generally fell into the sufficient/moderate category, as the majority of athletes (12 athletes, 54.6%) fell into the sufficient category. It is recommended to develop and implement a training program focused on improving aerobic endurance, such as interval training, fartlek, and continuous running, regularly and sustainably to increase athletes' VO₂Max capacity.

Keywords: Aerobic endurance, Bleep test, VO₂Max, Soccer