

ABSTRAK

ABDAN IMAM FERDIANSYAH. 2023. **PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED 4V4* TERHADAP DAYA TAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 6 GARUT.** Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan VO2 Maks pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Garut.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Garut. yang berjumlah 16 orang pemain yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu *multistage fitness test*, dengan validitas sebesar 0,72 dan reliabilitas sebesar 0,81. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya tahan VO2 Maks pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Garut berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 pemain), “kurang” sebesar 7,00% (1 pemain), “cukup” sebesar 36,00% (5 pemain), “baik” sebesar 57,00% (8 pemain), “sangat baik” sebesar 0,00% (0 pemain).

Kata kunci: daya tahan, VO2 Maks, Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Garut

ABSTRACT

ABDAN IMAM FERDIANSYAH. 2023. THE EFFECT OF SMALL SIDED 4V4 TRAINING ON THE ENDURANCE OF FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMAN 6 GARUT. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya City.

This study aims to determine the level of VO2 Max endurance Extracurricular futsal players at SMA Negeri 6 Garut.

This type of research is descriptive quantitative. Population in this research

is an extra-curricular futsal player at SMA Negeri 6 Garut. totaling 16 players who were taken using the total sampling technique. The instrument used is a multistage fitness test, with a validity of 0.72 and a reliability of 0.81. Data analysis uses descriptive statistics in the form of percentages.

The results showed that the VO2 max endurance level of the extra-curricular futsal players at SMA Negeri 6 Garut was in the category of "very poor" at 0.00% (0 players), "less" at 7.00% (1 player), "sufficient" by 36.00% (5 players), "good" by 57.00% (8 players), "very good" by 0.00% (0 players).

Keywords: endurance, VO2 Max, Extracurricular activities at SMA Negeri 6 Garut