

ABSTRAK

Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler *With The Ball* Permainan Sepak Bola Pada SSB BU Pratama

Adhis Sandika

17114014

Seorang pemain sepak bola untuk mendapatkan prestasi harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepak bola yang baik. sebagai tolak ukur untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang pemain sepak bola perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu : teknik dasar ,kondisi fisik dan psikologis saat di sesi latihan maupun disaat bermain.(Gumantan & Mahfud, 2018). Selain faktor teknik dalam bermain faktor psikologis dan aspek kondisi fisik sangat mempengaruhi performa dalam bermian.

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan daya tahan kardiovaskuler melalui penerapan model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball* pemain sepakbola usia 14-17 tahun. Penelitain ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan desain *One Group Pretest Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 pemain SSB Bintang Utara Pratama yang aktif berlatih dan tidak cedera dari populasi semua pemain SSB Bintang Utara Pratama.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa model latihan daya tahan kardiovaskuler *with the ball* permainan sepakbola sebesar $0.00 < 0.05$ kemudian kelompok control mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0.873 > 0.05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen.

Kata kunci : latihan, kardiovaskuler, sepakbola