

**TINGKAT DAYA TAHAN AEROIK ATLET ATLETIK LARI DAN LOMPAT NPC  
KALSEL**



**OLEH:**

**ANGGI SAHRIAN**

**NIM : 2010122310006**

**AKHMAD AMIRUDIN, S.Pd., M.Pd**

**NIP: 199202112024211001**

**DRS. PERDINANTO, M.Pd**

**NIP: 196309251988031002**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK ATLET ATLETIK LARI DAN  
LOMPAT NPC KALSEL**

Oleh :

Anggi sahrian

Nim. 2010122310006

Pembimbing Utama



Akhmad Amirudin S.pd., M.Pd  
NIP 199202112024211001

Pembimbing Pendamping



Drs. Perdinanto, M.Pd.  
NIP 196309251988031002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 1978073112002121001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal :

Dewan Penguji

- |                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1. Akhmad Amirudin. S.Pd., M.Pd  | (Dosen Pembimbing)..... |
| 2. Drs. Perdinanto, M.Pd         | (Penilai ke-2).....     |
| 3. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd | (Penilai ke-3).....     |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M. Pd.  
NIP 196309251988031002

# TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK ATLET ATLETIK LARI DAN LOMPAT NPC KALSEL

AnggiSahrian, AkhmadAmirudin, Perdinanto

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat,  
Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: [anggisahrian24@gmail.com](mailto:anggisahrian24@gmail.com), [Akhmad.amirudin@ulm.ac.id](mailto:Akhmad.amirudin@ulm.ac.id),  
[perdinanto@ulm.ac.id](mailto:perdinanto@ulm.ac.id)

(Received: tgl-bln-thn; Reviewed: tgl-bln-thn; Accepted: tgl-bln-thn; Published: tgl-bln-thn)

---

---

## **ABSTRACT**

*This research was aimed at determining the level of aerobic endurance of South Kalimantan NPC running and jumping athletes because when carrying out training programs and competitions, researchers saw that the athletes' endurance was still not optimal. Therefore, researchers wanted to research this research. This research uses a descriptive and quantitative research approach. The sample population consisted of 6 people. The sampling technique uses the entire sample, total sampling. The entire sample population of athletes is 6 people. Data were collected using a 2400 meter test run instrument (copper). The data analysis technique used is a quantitative instrument, a measuring tool by knowing the athlete's test results. The results of the study showed that there was 1 person who was classified as very good and well trained with a time of <9.04 and there were 3 people in the good category, one man with a time of <11.05 and two women with a time of <14.05 and <15.05 and in the good category there were two men with times <12.28 and <12.29. The conclusion of this research is that the endurance of South Kalimantan NPC athletic athletes is still in the medium category*  
**Keywords:** Aerobics Track and Field Athlete

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan tingkat ketahanan aerobik atlet atletik lari dan lompat NPC Kalsel karena diwaktu menjalankan program latihan dan lomba peneliti melihat daya tahan atlet masih belum maksimal, Karena itu peneliti ingin meneliti penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dan kuantitatif. Populasi sampel yang berjumlah 6 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan seluruh sampel, Total sampling. seluruh populasi sampel atlet yang berjumlah 6 orang. Data mengumpulkan menggunakan instrumen lari tes 2400 meter (copper). Teknik analisis data yang digunakan adalah instrument kuantitatif alat bantu ukur dengan mengetahui hasil tes atlet. Hasil penelitian menunjukkan ada 1 orang yang tergolong baik sekali dan terlatih dengan pencapaian waktu <9,04 dan ada 3 orang dalam golongan baik satu laki-laki dengan capaian waktu <11,05 serta dua perempuan dengan catatan waktu < 14,05 Dan <15,05 dan dalam kategori baik ada dua orang laki-laki dengan capaian waktu <12,28 dan <12,29. Penelitian ini kesimpulannya yaitu daya tahan atlet atletik NPC Kalsel masih tergolong dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Atlet Atletik Aerobik.