

**ANALISIS DAYA TAHAN AEROBIK ATLET LARI JARAK MENENGAH
PASI KAB. TANAH LAUT**



OLEH :

AZIZAH KHUSNUL QOTIMAH

NIM. 2010122320017

ARTIKEL

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

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

2024

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat daya tahan atlet lari jarak menengah PASI kabupaten Tanah laut. Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian deskriptif kuantitatif untuk mendiskripsikan data penelitian mengenai tingkat daya tahan atlet lari jarak menengah. Populasi penelitian ini adalah atlet lari jarak menengah PASI kabupaten Tanah laut. Untuk mengukur tingkat daya tahan atlet lari jarak menengah PASI kabupaten Tanah laut menggunakan tes cooper lari 2,4 km. Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat daya tahan aerobik atlet lari jarak menengah PASI kabupaten Tanah laut dapat disimpulkan dari 7 orang responden dengan menampilkan tingkat daya tahan pada klasifikasi baik sekali dan terlatih terdapat 1 orang dengan presentase (14,29%), sangat baik berjumlah 2 orang berdasarkan presentasinya (28,57%), tergolong baik berjumlah 2 orang berdasarkan presentasinya (28,57%), sedang 2 orang berdasarkan presentasinya (28,57%), kurang terdapat 0 orang berdasarkan presentasinya (0%) dan sangat kurang termuatnya 0 orang pada presentasinya (0%).

Kata Kunci : Atletik, Kondisi Fisik, Daya Tahan, Aerobik, Jarak Menengah.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how the level of endurance of middle distance running athletes in Tanah Laut Regency. The research uses descriptive quantitative research to describe research on the level of endurance of middle distance running athletes. The population of this study were middle distance running athletes PASI Tanah laut district. To measure the level of endurance of middle distance running athletes PASI Tanah laut district using the 2.4 km cooper run test. Based on the results of research on the level of aerobic endurance of middle distance running athletes PASI Tanah laut district can be concluded from 7 respondents by displaying the level of endurance in the classification of excellent and trained there are 1 person with a percentage (14.29%), very good amounted to 2 people based on the percentage (28.57%), classified as good amounted to 2 people based on the percentage (28.57%), moderate 2 people based on the percentage (28,57%), less there are 0 people based on the percentage (0%) and very less loaded 0 people on the percentage (0%).

Keywords: *Athletics, Physical Conditioning, Endurance, Aerobics, Middle Distance.*

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO :

"You don't have to be great to start, but you have to start to be great"
(Zig Ziglar))

PERSEMBAHAN :

Karya ini didedikasikan kepada :

- ***Kedua Orang Tua Tercinta:*** Terima kasih atas cinta, dukungan, dan doa yang tiada henti. Tanpa kalian, saya tidak akan berada di titik ini.
- ***Keluarga Besar:*** Terima kasih atas kasih sayang dan dukungan yang selalu menguatkan saya dalam setiap langkah.
- ***Dosen Pembimbing:*** Terima kasih atas bimbingan, ilmu, dan kesabaran dalam membimbing saya menyelesaikan tugas akhir ini.
- ***Sahabat dan Teman-teman:*** Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang kalian berikan sepanjang perjalanan ini.
- ***Almamater Tercinta:*** Terima kasih telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk belajar serta berkembang.

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS DAYA TAHAN AEROBIK ATLET LARI JARAK MENENGAH PASI KAB.
TANAH LAUT**

Oleh :

Azizah Khusnul Qotimah
NIM 2010122320017

Pembimbing Utama



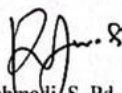
Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd.
NIP 199202112024211001

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,



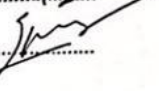


Dr. Rahmani, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 1 Juli 2024

Dewan Penguji

1. Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd. (Ketua).....
2. Drs. Perdinanto, M. Pd. (Sekretaris).....
3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. (Anggota).....

Mengetahui:

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



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AZIZAH KHUSNUL QOTIMAH

NIM : 2010122320017

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

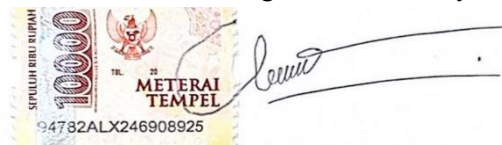
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari artikel ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 12 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Azizah Khusnul Qotimah

2010122320017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : AZIZAH KHUSNUL QOTIMAH
NIM : 2010122320017
Tempat, Tanggal lahir : Gunungkidul, 10 Juli 2002
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : JL. Candra Kirana, Rt/Rw 005/002, Indrasari,
Martapura, Kab. Banjar

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel ilmiah yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ilmiah ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 12 Agustus 2024

Pembuat pernyataan



Azizah
Azizah Khusnul Qotimah

NIM. 2010122320017

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul "Analysis of Attack Velocity and Accuracy in Banjarbaru City Fencing Athletes" ini dengan baik. Artikel ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM). Dalam proses penyusunan karya ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Bapak Prof. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Prodi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. Bapak Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
9. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan, serta masukan sehingga karya tulis dapat terselesaikan.
10. Seluruh Bapak/Ibu dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan fasilitas selama penulis menempuh studi.

11. Kedua orang tua tercinta, Untung Subroto dan Nunik Mugiarti, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi tanpa henti. Saudara kandung, Aisyah Nur Arini dan Agra Aji Nugraha, yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam berbagai situasi.
12. Teman-teman seperjuangan dari Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2020 yang selalu memberikan dukungan moral dan kebersamaan selama masa studi.
13. Sahabat-sahabat penulis yang senantiasa memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
14. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan karya ilmiah ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi kontribusi yang positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang olahraga atletik.

Banjarbaru, 12 Agustus 2024

Penulis



Azizah Khusnul Qotimah

NIM. 2010122320017

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
LEMBAR PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II METODE PENELITIAN	3
BAB II HASIL DAN PEMBAHASAN	5
PENUTUP	8
DAFTAR PUSTAKA	9
DOKUMENTASI PENELITIAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Lari 2,4 Km laki-laki (Cooper).....	3
Tabel 2. Norma lari 2,4 Km perempuan (Cooper)	4
Tabel 3. Hasil Tes cooper lari 2,4 km	5
Tabel 4. Distribusi frekuensi	5

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Tes Lari 2,4 km.....	6
--	---

DARFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Letter Of Acceptance (LOA)	12
Lampiran 2. Koresponden	13
Lampiran 3. Sertifikat Plagiasi	22
Lampiran 4. Hasil Turnitin	23
Lampiran 5. Format tuntas revisi	25
Lampiran 6. Penunjuk Pembimbing Artikel.....	26
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Pembimbing Utama	27
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Pembimbing Pendamping	28
Lampiran 9. Surat permohonan uji plagiasi pembimbing utama	29
Lampiran 10. Surat permohonan uji plagiasi pembimbing pendamping	30
Lampiran 11. Surat permohonan penilaian artikel pembimbing utama	31
Lampiran 12. Surat permohonan penilaian artikel pembimbing pendamping ...	32
Lampiran 13. Surat mohon izin penelitian dari kampus	33
Lampiran 14. Surat balasan izin penelitian	34

