**TINGKAT DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKTRAKULIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PIYUNGAN TAHUN AJARAN 2011/2012**

Oleh

Pramita Sari

08601244075

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA Negeri 1 Piyungan tahun ajaran 2011/2012.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dengan jumlah 49 anak, terdiri dari 31 siswa putra dan 18 siswa putri. Pengumpulan data menggunakan tes dengan isntrumen *Multistage Test*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu norma VO2 untuk usia 13-19 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA Negeri 1 Piyungan tahun ajaran 2011/2012 terdapat 24 siswa (48,98%) dalam kategori sangat kurang, 19 siswa (38,78%) dalam kategori kurang, 5 siswa (10,20%) dalam kategori cukup, 1 siswa (2,04%) dalam kategori baik, 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik, dan 0 siswa (0,00%) dalam kategori sangat baik. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa kategori yang paling dominan untuk tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA Negeri 1 Piyungan tahun ajaran 2011/2012 adalah kategori sangat kurang, yaitu 24 siswa atau 48,98%. Dengan melihat data hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat daya tahan kardiorespirasi peserta didik yang mengikuti ektrakulikuler olahraga di SMA Negeri 1 Piyungan tahun ajaran 2011/2012 sebagian besar dalam kategori sangat kurang.

Kata Kunci*: Kardiorespirasi, Ekstrakurikuler Olahraga*