ABSTRAK

Husin Prastio. 2024, "Analisis daya tahan tubuh atlet senior klub lapgas kota jambi"
" Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi:
Pembimbing: (I) Dr. Palmizal A,S.Pd.,M.Pd., (II) Iwan Budi Setiawan,
S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : Daya tahan Tubuh, Atlet

Penelitian bertujuan untuk melihat kondisi fisik (Daya tahan jantung) atlet voli klub Lapgas kota jambi.

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan voli lapgas, yang terletak di Buluran kota Jambi pada tanggal 3 sampai 19 juni 2024.

Penelitian ini menggunakan penelitian metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yakni mendeskripsikan mengenai kondisi fisik atlet voli klub lapgas kota Jambi. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dimana teknik pengumpulan datanya menggunakan instrumen yang test menggunakan Bleep Test.

Berdasarkan hasil tes Daya Tahan Paru-Paru (Bleep Test) dari 15 orang yang telah diuji, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik kebanyakan peserta berada pada tingkat yang rendah. Sebanyak 11 orang (75%) masuk dalam kategori "Kurang sekali", sementara 4 orang (27%) lainnya berada dalam kategori "Kurang". Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kebugaran paru-paru para peserta, mengingat kebugaran paru-paru yang baik sangat penting dalam mendukung performa atletik dan kesehatan secara keseluruhan.