

ABSTRAK

Permainan *softball* menuntut pemain untuk memiliki kelincahan yang cukup baik. Ada banyak faktor yang mempengaruhi pada pemain *softball*. Salah satu faktor yang mempengaruhi tersebut adalah kemampuan daya tahan kardiorespirasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya tahan kardiorespirasi terhadap kelincahan berlari pada pemain *softball* klub *softball* Tabanan di Jambe, Belodan, Tabanan, Bali. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional* korelasi. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *balke test* untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi dan *shuttle run test* alat untuk mengukur kelincahan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang yang didapatkan dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Hasil penelitian dilakukan uji linieritas dengan hasil 0,887 dan uji korelasi dengan *pearson product moment* didapatkan hasil 0,001 dimana nilai $p < 0,05$ yang menandakan terdapat hubungan jadi nilai signifikan p dan nilai *pearson correlation* didapatkan nilai -0,688. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kearah negatif antara daya tahan kardiorespirasi terhadap kelincahan berlari pada pemain *softball*. Maka dapat disimpulkan jika pemain *softball* memiliki daya tahan kardiorespirasi semakin tinggi, maka kemampuan kelincahan berlari akan semakin membaik.

Kata Kunci: *Softball*, Daya Tahan Kardiorespirasi, Kelincahan

ABSTRACT

The game of *softball* requires players to have good enough agility. There are many influencing factors in *softball players*. One of the influencing factors is cardiorespiratory endurance ability. This study aims to determine the relationship of cardiorespiratory endurance to running agility in *Tabanan softball club softball* players in Jambé, Belodan, Tabanan, Bali. This research is a quantitative research with *cross sectional* correlation method. The measuring instruments used in this study were a *balke* test to measure cardiorespiratory endurance and a *shuttle run test* tool to measure agility. The sample in this study amounted to 20 people obtained from inclusion criteria and exclusion criteria. The results of the study were carried out linearity test with a result of 0.887 and the correlation test with *pearson product moment* obtained a result of 0.001 where the value of $p < 0.05$ which indicates there is a relationship so a significant value of p and the value of *pearson correlation* obtained a value of -0.688. The results of this study showed that there was a negative relationship between cardiorespiratory endurance and running agility in *softball players*. So it can be concluded that if *softball* players have higher cardiorespiratory endurance, then the ability to run agility will improve.

Keywords: *Softball, cardiorespiratory endurance, agility*