

## ABSTRAK

Rahmad Yunendri Putra (1306676) : Tinjauan Tingkat VO2Max Pemain Sepakbola SSB Bima Junior Kota Bukittinggi.

Masalah dalam penelitian ini belum diketahuinya tingkat VO2Max Pemain sepakbola SSB Bima Junior Kota Bukittinggi .Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat VO2Max Pemain sepakbola SSB Bima Junior Kota Bukittinggi.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB Bima Junior Kota Bukittinggi yang aktif mengikuti latihan sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 23 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap tingkat VO2Max dengan menggunakan *Bleep Test*. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa hasil penelitian ditemukan dari 23 orang pemain sepakbola SSB Bima Junior Kota Bukittinggi tidak satupun yang memiliki tingkat VO2Max pada klasifikasi baik sekali, baik dan sedang, hanya 2 orang (8.70%) klasifikasi kurang dan 21 orang (91.30%) klasifikasi kurang sekali. Hal ini dapat dikatakan bahwa semua pemain sepakbola SSB Bima Junior Kota Bukittinggi rendah tingkat VO2Maxnya.

Berdasarkan hasil yang demikian, maka diperlukan yang lebih serius dari berbagai pihak terutama keluarga, pelatih dan induk organisasi untuk membantu meningkatkan VO2Max para pemain.