ABSTRAK

Suprianto.2017"Status VO2Max Atlet Sepakbola Pemuda Sukorejo Kabupaten Pasaman Barat". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari prestasi yang diperoleh oleh tim Persatuan Sepakbola Pemuda Sukorejo (PSPS) tidak baik atau tidak memuaskan, diantara semua kompetisi turnamen yang di ikuti, PSPS sangat jarang meraih gelar juara bahkan jarang lolos dibabak penyisihan terlebih kompetisi atau turnamen yang di ikuti di luar kecamatan dimana pesertanya tim-tim dari luar kabupaten dan luar provinsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik Status Vo2Max Atlet Sepakbola Pemuda Sukorejo dengan judul Status VO2Max Atlet Sepakbola Pemuda Sukorejo Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan Status Vo2Max Atlet Sepakbola Pemuda Sukorejo Kabupaten Pasaman Barat. Populasi penelitian ini adalah atlet sepakbola tim PSPS yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel adalah sampel jenuh yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 25 orang atlet. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang bernama *Yo-Yo Intermittent Recovery Test-Level 1* dimana atlet berlari bolak-balik sepanjang 20 meter (7 detik dan akan terus melambat) dan di selingi masa istirahat (berjalan) sepanjang 5 meter dibelakang garis *start* selama 10 detik, dengan mengikuti intruksi musik.

Dari hasil penelitian dapat dilihat Status VO2Max Atlet Sepakbola Pemuda Sukorejo Kabupaten Pasaman Barat adalah, dari 25 orang sampel tidak satupun atlet PSPS yang memiliki status VO2Max yang baik, semua atlet berada pada kategori miskin. Dan dapat di lihat pula VO2Max atlet PSPS dari data kseluruhan, diperoleh skor rata-rata (mean) adalah 40,12 berada pada kategori kurang. Atlet yang memiliki VO2Max di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 14 orang (56 %) dan yang berada di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 11 orang (44 %).