

## ABSTRAK

### **Muhammad Refri Tanjung. 14087061. 2019. Study Tingkat Kemampuan *VO2Max* Pemain Futsal PSR Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi futsal pemain futsal PSR Padang masih tergolong rendah yang diduga disebabkan karena tingkat *VO2Max* yang belum memenuhi kriteria minimal bagi pemain futsal.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah pemain futsal PSR Padang yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel menggunakan metode *total sampling* dimana peneliti mengambil 20 sampel. Pengambilan data dilakukan dengan *bleep test*. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil, bahwa tidak seorang pun pemain futsal PSR Padang yang memperoleh tingkat *VO2Max* dalam kategori buruk dan sangat buruk, pemain banyak memiliki tingkat *VO2Max* pada kategori sedang. Maka di tarik suatu kesimpulan bahwa tingkat *VO2Max* dari 20 orang pemain sebagai sampel penelitian diperoleh 5 orang (25%) memiliki tingkat *VO2Max* dengan besar skor berkisar antara 53 ke atas ml/kg bb/menit yang termasuk ke dalam kategori tinggi. 7 orang (35%) memiliki tingkat *VO2Max* dengan besar skor berkisar antara 43 ó 52 ml/kg bb/menit yang termasuk ke dalam kategori bagus. 8 orang (40%) memiliki tingkat *VO2Max* dengan besar skor berkisar antara 34 ó 42 ml/kg bb/menit yang termasuk ke dalam kategori cukup. Jadi, secara keseluruhan tingkat *VO2max* yang dimiliki pemain futsal PSR Padang berada pada kategori cukup (40%) dengan skor 34 - 42 ml/kg bb/menit.

**Kata Kunci:** Tingkat kemampuan *VO2Max*