

ABSTRAK

Eko Febri Muliya (2020) : Tinjauan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) Pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

Penelitian ini berawal dari keingintahuan penulis mengenai tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max) pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis yang dilaksanakan pada Januari 2020.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Hal ini dilakukan karena populasi hanya berjumlah 22 orang dan kurang dari 100 orang. Instrumen yang digunakan adalah *bleep test*.

Dari penelitian ini maka diperoleh hasil, yaitu : tingkat kemampuan (VO_2Max) pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis adalah dengan 6 orang mempunyai VO_2Max kategori cukup, 7 orang mempunyai VO_2Max kategori Kurang dan 9 orang mempunyai VO_2Max kategori Kurang Sekali. Dapat disimpulkan bahwa dari 22 orang pemain secara keseluruhan dengan nilai rata-rata yang di dapat maka tingkat kemampuan VO_2Max pemain futsal club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis dapat dikategorikan Kurang. Dengan demikian terlihat bahwa tingkat VO_2Max pemain futsal Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis masih kurang, untuk itu perlu ditingkatkan lagi agar kemampuan VO_2Max Club Rony Futsal Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis menjadi lebih baik sehingga bisa mencapai prestasi yang diinginkan.

Kata kunci : *Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max)*