

ABSTRAK

Mulyawati (2020) : Tinjauan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Karateka Dojo Kota Sungai Penuh

Masalah dari penelitian ini adalah menurunnya prestasi karateka Dojo Forki Kota Sungai Penuh. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan VO2Max Karateka Dojo Kota Sungai penuh yang dilaksanakan pada Januari 2020.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi yang digunakan adalah seluruh karateka Dojo Forki Kota Sungai Penuh dengan jumlah 20 orang. Sampel sebanyak 20 orang dimana pengambilan sample dilakukan secara *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. hal ini dilaksanakan karena populasi hanya berjumlah 20 orang dan kurang dari 100 orang. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah 4 Jenis Dojo Forki Kota Sungai Penuh. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020. Instrument penelitian yang digunakan adalah *bleep test*. Setelah semua hasil data diperoleh dalam penelitian ini, selanjutnya data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Dari hasil penelitian maka diperoleh hasil yaitu: Tingkat Kemampuan VO2Max Karateka Dojo Kota Sungai Penuh secara keseluruhan berada dalam kategori kurang. Untuk itu perlu ditingkatkan lagi agar karateka Dojo Kota Sungai Penuh memiliki VO2Max yang lebih baik. Kepada karateka Dojo Kota Sungai Penuh agar dapat meningkatkan VO2Max melalui latihan secara rutin, teratur dan tersistematis. Dan kepada pelatih untuk membuat program latihan fisik secara teratur dan pembebanan latihan yang cukup dan sesuai kebutuhan untuk seorang karateka sehingga dapat meningkatkan VO2max menjadi lebih baik.

Kata Kunci : Volume Oksigen Maksimal (VO2Max)