

ABSTRAK

Murniati. 2021. “Tinjauan Tingkat Kemampuan *VO2Max* Pada Atlet Karate Pengcab Inkai Prestasi Inhil-Riau” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu Rendahnya prestasi Atlet Karate Pengcab Inkai Prestasi Inhil-Riau yang mana para atlet 3 tahun terakhir telah mengikuti pertandingan yakni Kejuaraan Nasional Inkai di Banjarmasin, Kejuaraan Nasional Inkai di Cibubur, Open Shokaido dan selalu kalah. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max*) Pada Atlet Karate Pengcab Inkai Prestasi Inhil-Riau.

Populasi pada penelitian ini yaitu Atlet Karate Pengcab Inkai Prestasi Inhil-Riau yang berjumlah 7 orang yakni 1 orang atlet perempuan dan 6 orang atlet laki-laki. Teknik sampel berupa *purposive sampling* dengan jumlah sampel 5 orang atlet dan instrument yang digunakan adalah tes MFT (*Multistage Fitness Test*) atau sering disebut juga dengan *bleep test*.

Dari penelitian ini diperoleh hasil, yaitu : Tingkat Kemampuan *VO2Max* Pada Atlet Karate Pengcab Inkai Prestasi Inhil-Riau dari 5 orang sampel yaitu 1 orang masuk kedalam kategori *poor* atau kurang dengan nilai *VO2Max* 29,1 dengan persentase 20%. Sedangkan, 4 orang lainnya masuk kedalam kategori *fair* atau cukup dengan nilai *VO2Max* 39,6 (1 orang), 41,8 (1 orang) dan 42 (2 orang) dengan persentase 80%. Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan Tingkat Kemampuan *VO2Max* nilai rata-rata Pada Atlet Karate Pengcab Inkai Prestasi Inhil-Riau masuk dalam kategori tingkat cukup.

Kata Kunci : Karate, *VO2Max*