

ABSTRAK

Kondisi Fisik VO₂Max Pemain Futsal Klub SMA Negeri 5 Solok Selatan

Oleh: Egy Marlindo Putra

Masalah dalam penelitian adalah Rendahnya prestasi Pemain Futsal Klub SMA Negeri 5 Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui kondisi fisik VO₂Max Pemain Futsal Klub SMAN 5 Solok Selatan. Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh Pemain Futsal Klub SMAN 5 Solok Selatan yang berjumlah 19 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *Sensus Sampling* yaitu seluruh Pemain Futsal SMAN 5 Solok Selatan yang berjumlah 19 orang. Instrumen penelitian ini adalah *bleep Tes*. Teknik analisa data yaitu Statistik Deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian di Klub SMAN 5 Solok Selatan mengungkapkan bahwa dari 19 orang (100%) pemain diantaranya 11 orang (57,89%) mempunyai VO₂Max “Baik Sekali” dan 8 orang (41,11%) mempunyai VO₂Max “Baik” dan rata rata pemain futsal SMAN 5 Solok Selatan mempunyai kondisi fisik “Baik Sekali” (54,69%).

Kata Kunci : KONDISI FISIK VO₂MAX, PEMAIN FUTSAL