ABSTRAK

Tinjauan Volem Oksigen Maksimal (VO2Max) Atlet Bola Basket Putra SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota

Oleh: Fadhillah Gustian

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) atlet bola basket putra SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kapasitas aerobic (VO2Max) Atlet bola basket putra SMA N 1 kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima puluh Kota. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini di laksanakan di lapangan bola bola basket SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh kabupaten Lima Puluh Kota. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket putra SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang sampel. Instrument dalam penelitisn ini menggunakan *bleept test*. Teknik analisis data menggunakann teknik analisis deskriptif presentatif.

Hasil penelitian ini adalah : Tingkat kapasitas volume oksigen maksimal *(VO2Max)* atlet bola basket putra SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten lima Puluh Kota diperoleh skor tertinggi 49.3, skor terendah 32.6, simpangan baku 5.00 dan rata-rata 38,62 ml/kg/min atau berada pada kategori sedang

Kata Kunci: VOLEM OKSIGEN MAKSIMAL,