

ABSTRAK

Tinjauan VO₂MAX (Volume Oksigen Maksimal) Pemain Sepakbola U-15 SSB (Sekolah Sepakbola) PORNAS (Persatuan Olahraga Nagari Sumpur) Kabupaten Tanah Datar

Oleh: Harry Kurniawan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya Volume Oksigen maksimal pemain Sekolah sepakbola PORNAS (Perstuan Olahraga Nagari Sumpur) Kabupaten Tanah Datar . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Volume Oksigen Maksimal Pemain Sekolah Sepak Bola PORNAS Sumpur Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2021 di lapangan Sekolah Sepak Bola PORNAS Sumpur kabupaten Tanah Datar. Populasi adalah seluruh Atlet Sekolah Sepak Bola PORNAS Sumpur Kabupaten Tanah Datar yang aktif latihan berusia 15 tahun sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu sebanyak 20 orang. Instrument penelitian dalam penelitian ini adalah: 1) *Yo-Yo Intermittent Recovery test* untuk mengukur Volume Oksigen Maksimal pemain Sekolah Sepak Bola PORNAS Sumpur Kabupaten Tanah Datar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain yang memiliki Vo₂max dengan kategori elite sebanyak 1 orang (5%), Dan pemain yang memiliki Vo₂max dengan kategori sangat bagus sebanyak 6 orang (30%). Sedangkan pemain yang memiliki VO₂Max dengan kategori bagus adalah sebanyak 6 orang (30%), dan pemain yang memiliki VO₂Max dengan kategori rata-rata adalah sebanyak 5 orang (25%), dan pemain yang memiliki VO₂Max kategori kurang adalah sebanyak 2 orang (10%).

Kata kunci : Kondisi Fisik, Atlet Sepakbola Sekolah Sepak Bola PORNAS Sumpur kabupaten Tanah Datar.