

ABSTRAK

Yola Novita Rahmi, (2020) Tinjauan Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max) Atlet Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya kemampuan oksigen maksimal pada atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan oksigen maksimal atlet tarung derajat satuan latihan (satlat) Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 82 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil secara total *Purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 14 orang. 7 orang atlet laki-laki dan 7 orang atlet perempuan. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes. Data dianalisis dengan rumus statistik deskriptif.

Pada penelitian ini Volume Oksigen Maksimal jumlah 14 orang laki-laki dan perempuan atlet Tarung Derajat Satuan Latihan Kota Pariaman. Dapat dilihat dari hasil data bahwasanya tidak satu orangpun dari atlet laki-laki dan perempuan Tarung Derajat Satuan Latihan Kota Pariaman yang memiliki tingkat Volume Oksigen Maksimal kategori Tinggi, orang yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian Volume Oksigen Maksimal pada laki-laki rata-rata memiliki nilai Bagus 5 orang (71,4%) dan Perempuan 2 orang (28,6%). Atlet laki-laki hanya 2 (28,6%) orang dan perempuan 3 (42,9%) orang dengan kategori cukup. Dan tidak satupun atlet laki-laki dengan kategori sedang (0,0%) dan perempuan berjumlah 2 (28,6) orang dengan kategori sedang. Terakhir pada atlet laki-laki dan perempuan tidak satupun memiliki nilai dengan kategori rendah.

Kata kunci : Volume Oksigen Maksimal, Atlet Tarung Derajat