

ABSTRAK

Tinjauan VO₂ Max Terhadap Atlet Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang

OLEH : Khalid Egim (2013)

Permasalahan penelitian belum berjalannya kegiatan latihan atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Tinjauan penelitian ini untuk memperoleh informasi tentang tingkat kemampuan VO₂ Max atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang sangat kurang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggambarkan apa adanya, tentang kemampuan VO₂ Max atlet sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Populasi penelitian adalah keseluruhan atlet sepakbola yang aktif latihan dengan tingkat usia atlet umur 17 tahun sampai 18 tahun menurut pelatihnya yang aktif latihan sekarang ini ada sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu keseluruhan populasi dijadikan sampel. Jadi jumlah sampel 20 orang. Tes yang digunakan adalah melakukan pendekatan atau studi pendekatan atlet. Keudian dilakukan tes dan pengukuran seluruh atlet.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran data yaitu dengan menggunakan bleep test yaitu tes yang sudah standar dan bnyak di pakai pada saat kriptif, dengan memakai data yang di olah dari tes dan pengukuran data, yang berhasil di kumpulkan, kemudian di analisis dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ini penulis mendapatkan hasil temuan yang telah di tes, kemudian diolah menurut persentase sebagai berikut :

1. Dari 20 orang, baru 3 orang atau 12% yang memiliki kemampuan VO₂ Max yang Bagus.
2. Dari 20 orang sampel, hanya 8 orang atau 43% yang memiliki kemampuan VO₂ Max yang dapat dikategorikan cukup.
3. Dari 20 orang sampel hanya 9 orang atau 45% yang memiliki kemampuan VO₂ Max dapat dikategorikan sedang.