

ABSTRAK

Desi wansri (14925) : Tinjauan Tingkat *VO2Max* Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 19 Solok Selatan.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari kegiatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, dimana membutuhkan tingkat *vo2max* yang baik, namun belum diketahui seberapa baikkah tingkat *vo2max* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat tingkat *VO2Max* siswa di SMP Negeri 19 Solok Selatan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. populasi dan penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 19 Solok Selatan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 20 siswa. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 20 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *Bleep Test*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 19 Solok Selatan. Teknik analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil, bahwa tidak seorang pun siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang memperoleh tingkat *VO2Max* dalam kategori sangat baik, siswa banyak memiliki tingkat *VO2Max* pada kategori kurang. Maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tingkat *VO2Max* siswa yang berada di dalam skor 51,5 – 42,6 adalah kategori baik sebanyak 2 orang (10%), skor 42,5 – 33,8 adalah kategori sedang sebanyak 5 orang (25%), skor 33,7 – 25,0 adalah kategori kurang sebanyak 10 orang (50%) dan skor <25,0 adalah kategori sangat kurang sebanyak 3 orang (15%). Jadi secara keseluruhan termasuk dalam kategori kurang, yang dibuktikan dengan hasil rata – rata hitung (*mean*) sebesar 32,1.