

TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (*VO2MAX*) ATLET PUTRA KLUB *GLADIATOR PREMIER BASKETBALL ACADEMY*

Oleh

Ana Nisa'ul Qonitin, NIM 1816041003

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan sebagai data awal dan untuk mengetahui tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max*) atlet putra klub *Gladiator Premier Basketball Academy*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putra klub *Gladiator Premier Basketball Academy* yang berjumlah 20 orang. Jenis penelitian yaitu deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan adalah *survey* dengan menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui volume oksigen maksimal (*VO2Max*) adalah *Multistage Fitness Test* (MFT) yang merupakan tes *VO2Max* dengan jarak 20 M yang terdiri dari 21 level dimana setiap level memiliki jumlah balikan yang berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan belum ada yang meraih kategori istimewa, sangat baik, dan baik, dan dalam kategori sedang terdapat 5 atlet, dalam kategori buruk 10 atlet, dalam kategori sangat buruk terdapat 5 atlet. Jadi dapat disimpulkan tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max*) atlet putra klub *Gladiator Premier Basketball Academy* rata-rata 36,11 di kategorikan buruk. Simpulan ini memberikan makna bahwa untuk mencapai tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max*) yang baik perlu dilakukan latihan peningkatan daya tahan *aerobic* serta latihan-latihan daya tahan lainnya yang terprogram dan berkesinambungan.

Kata Kunci: Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max*), Permainan Bola Basket

MAXIMUM OXYGEN VOLUME LEVEL (VO₂MAX) MALE ATHLETES GLADIATOR CLUB PREMIER BASKETBALL ACADEMY

By

Ana Nisa'ul Qonitin, NIM 1816041003

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

ABSTRACT

This study aims as initial data and to determine the maximum oxygen volume level (VO₂Max) of male athletes of the Gladiator Premier Basketball Academy club. The subjects in this study were the male athletes of the Gladiator Premier Basketball Academy club, totaling 20 people. This type of research is descriptive qualitative. The method used is a survey using tests and measurements. The tool used to determine the maximum oxygen volume (VO₂Max) is the Multistage Fitness Test (MFT) which is a VO₂Max test with a distance of 20 M consisting of 21 levels where each level has a different amount of feedback. The results showed that no one had won in the special, very good, and good categories, and in the medium category there were 5 athletes, in the bad category 10 athletes, in the very bad category there were 5 athletes. So it can be concluded that the maximum oxygen volume level (VO₂Max) of the male athletes of the Gladiator Premier Basketball Academy club is an average of 36.11 in the bad category. This conclusion implies that in order to achieve a good level of maximal oxygen volume (VO₂Max), it is necessary to do aerobic endurance training and other programmed and sustainable endurance exercises.

Keywords: *Maximum Oxygen Volume (VO₂Max), Basketball Game*