

**EVALUASI PROGRAM LATIHAN MELALUI  
KONDISI VO<sub>2</sub>MAX ATLET PADA  
KLUB INTAN JAYA**

**Oleh**

**Ahmad Alfarizi**

**NIM 1716041002**

**Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi program latihan klub Intan Jaya dan mengetahui tingkat daya tahan volume oksigen maksimal (VO<sub>2</sub>MAX) Pemain Sepakbola Intan Jaya. Subjek dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Intan Jaya U-23 yang berjumlah 18 orang. Metode yang digunakan adalah survei dengan jenis penelitian deskriptif. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan volume oksigen maksimal adalah Multistage Fitness Test (MFT). Hasil penelitian ini menunjukkan ketidaksesuaian antara program latihan yang diberikan pelatih dengan kebutuhan kondisi fisik pemain serta tidak mengikuti prinsip-prinsip latihan sehingga tingkat daya tahan volume oksigen maksimal pemain sepakbola Intan Jaya U-23 menjadi sangat buruk. Terdapat 8 pemain (44,44%) tergolong kategori sangat buruk, 3 pemain (16,67%) kategori buruk, 3 pemain (16,67%) kategori sedang, 3 pemain (16,67%) kategori baik, 1 pemain (5,55%) kategori sangat baik, dan kategori istimewa 0 (0%).

**Kata Kunci:** Program Latihan, Volume Oksigen Maksimal, Sepakbola

**TRAINING PROGRAM EVALUATION THROUGH  
ATHLETES' VO2MAX CONDITIONS IN  
INTAN JAYA CLUB**

**By**

**Ahmad Alfarizi**

**NIM 1716041002**

*Sports Coaching Education Study Program*

**Abstract**

*This study aims to evaluate the Intan Jaya club's training program and determine the maximum endurance level of oxygen volume (VO2MAX) of Intan Jaya Football Players. The subjects in this study were 18 Intan Jaya U-23 soccer players. The method used is a survey with a descriptive research type. The instrument used to determine the maximum oxygen volume endurance level is the Multistage Fitness Test (MFT). The results of this study indicate a discrepancy between the training program provided by the trainer and the physical condition requirements of the players and not following the principles of training so that the maximum oxygen volume endurance level of Intan Jaya U-23 football players becomes very bad. There are 8 players (44.44%) belonging to the very bad category, 3 players (16.67%) in the bad category, 3 players (16.67%) in the medium category, 3 players (16.67%) in the good category, 1 player (5.55%) in the very good category, and 0 (0%) in the special category.*

**Keywords:** *Exercise Program, Maximum Oxygen Volume, Football*