

**TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂MAX)
ATLET PASI BULELENG PADA PEKAN OLAHRAGA
PROVINSI (PORPROV) BALI TAHUN 2022.**

Oleh

Hidayatul Asror, NIM 1816041001

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Abstrak

Kapasitas aerobik maksimal (VO₂max) merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga atletik saat menghadapi ajang kompetisi seperti Pekan Olahraga Provinsi (Porprov). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara deskriptif tingkat VO₂max atlet PASI Buleleng yang dipersiapkan untuk Porprov Bali tahun 2022. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik total sampling, melibatkan 18 atlet sebagai responden. Pengukuran kapasitas aerobik dilakukan menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*, kemudian hasilnya dianalisis melalui statistik deskriptif persentase.

Hasil penelitian memperlihatkan fakta yang cukup memprihatinkan, di mana sebagian besar atlet (56% atau 10 orang) berada pada kategori 'Kurang'. Sebanyak 28% (5 orang) termasuk kategori 'Normal', sementara sisanya (17% atau 3 orang) tercatat dalam kategori 'Kurang Sekali'. Tidak ada satu pun atlet yang berhasil mencapai kategori 'Baik'. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran kardiorespirasi atlet PASI Buleleng secara umum masih di bawah standar optimal yang seharusnya dimiliki untuk kompetisi di tingkat provinsi. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi menyeluruh serta perbaikan program latihan ketahanan aerobik agar performa atlet dapat meningkat sesuai target yang diharapkan.

Kata Kunci: VO₂max, Kebugaran Jasmani, Atletik, PASI Buleleng, Porprov

Maximum Oxygen Volume (VO₂MAX) Levels of PASI BULELENG Athletes at the 2022 Bali Provincial Sports Week (PORPROV)

By

Hidayatul Asror, NIM 1816041001

Abstract

Maximum aerobic capacity (VO₂max) is one of the important components in supporting athlete performance, especially in the athletics branch when facing competitions such as the Provincial Sports Week (Porprov). This research aims to describe the VO₂max level of PASI Buleleng athletes who were prepared for Porprov Bali in 2022. The method used was descriptive quantitative with total sampling technique, involving 18 athletes as respondents. The measurement of aerobic capacity was done using the Multistage Fitness Test (MFT), and then the results were analyzed through descriptive percentage statistics.

The research results show quite a concerning fact, where the majority of athletes (56% or 10 people) were in the 'Poor' category. Around 28% (5 people) were in the 'Normal' category, while the rest (17% or 3 people) were in the 'Very Poor' category. None of the athletes managed to reach the 'Good' category. These findings show that the cardiorespiratory fitness condition of PASI Buleleng athletes is generally still below the optimal standard that should be possessed for competing at the provincial level. Therefore, a thorough evaluation and improvement in aerobic endurance training programs are needed so that the athletes' performance can increase according to the expected target.

Keywords: *VO₂max, Physical Fitness, Athletics, PASI Buleleng, Porprov*