

TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (*VO₂MAX*) PEMAIN SEPAKBOLA BALI *YOUTH FOOTBALL* TAHUN 2021

Oleh

Anthoni Panjaitan, NIM 1716041009

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat volume oksigen maksimal (*vo₂max*) pemain sepak bola Bali *Youth Football* tahun 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Bali *Youth Football* yang berjumlah 15 pemain. Metode yang digunakan adalah survey dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui volume oksigen maksimal (*vo₂max*) adalah *Multistage Fitness Test* (MFT) yang merupakan tes *Vo₂max* dengan jarak 20M yang terdiri dari 21 level dimana setiap level memiliki jumlah balikan yang berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pemain yang meraih kategori istimewa dan kategori sangat buruk (0%), dalam kategori sangat baik terdapat 2 pemain (13,33%), dalam kategori baik terdapat 10 pemain (66,67), dalam kategori sedang terdapat 2 pemain (13,33%), dalam kategori buruk terdapat 1 pemain (6,67%). Berdasarkan hasil persentase terbesar tingkat *Vo₂max* pemain sepak bola Bali *Youth Football* sebagian besar memiliki kriteria baik. Sehingga disarankan bagi pelatih agar dalam menyusun program latihan memperhatikan upaya mempertahankan dan meningkatkan tingkat volume oksigen maksimal (*vo₂max*) tanpa mengesampingkan latihan teknik atau pun taktik. Maka dapat disimpulkan bahwa pertandingan pada cabang olahraga sepakbola membutuhkan tingkat volume oksigen maksimal (*VO₂Max*) yang baik dan maksimal guna untuk menunjang performa seorang pemain selama 2 x 45 menit. Untuk itu perlu diketahui data terkini kondisi tingkat volume oksigen maksimal (*VO₂Max*) pemain sepakbola Bali *Youth Football*.

Kata Kunci: Volume Oksigen Maksimal (*Vo₂Max*), Sepakbola

MAXIMUM OXYGEN VOLUME LEVEL (VO2MAX) BALI YOUTH FOOTBALL PLAYER 2021

By

Anthoni Panjaitan, NIM 1716041009

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Abstract

This study aims to determine the maximum oxygen volume level (vo2max) of Bali Youth Football soccer players in 2021. The subjects in this study were Bali Youth Football football players who collected 15 players. The method used is a survey with tests and measurements. The instrument used to determine the maximum oxygen volume (vo2max) is the Multistage Fitness Test (MFT) which is a Vo2max test with a distance of 20M consisting of 21 levels where each level has a different amount of feedback. The results showed that there were no players who reached the special category and the very bad category (0%), in the very good category there were 2 players (13.33%), in the good category there were 10 players (66.67), in the medium category there were 2 player (13.33%), in the bad category there is 1 player (6.67%). results based on the largest percentage of Vo2max football players Bali Youth Football mostly have good criteria. So it is not recommended for the trainer to develop an exercise program paying attention to efforts to maintain and increase the maximum oxygen volume (vo2max) without technical or tactical training. So it can be concluded that matches in football require a good and maximum level of maximum oxygen volume (VO2Max) in order to support the performance of a player for 2 x 45 minutes. For this reason, it is necessary to know the latest data on the condition of the maximum oxygen volume level (VO2Max) of Bali Youth Football players.

Keywords: Maximum Oxygen Volume (Vo2Max), Football