

## ABSTRAK

Awang Prasetyo 2021. *Analisis Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Atlet Nomor Bela Diri dalam Persiapan POMNAS Universitas Jambi Tahun 2022*: Skripsi, Program studi kepelatihan olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Drs. Ilham, M.Kes. (II) Grafitte Decheline, S.Pd., M.Or.

**Kata kunci** : Analisis, Kapasitas VO2Max, atlet bela diri

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kapasitas VO2Max dan sebagai acuan pelatih maupun atlet nomor bela diri dalam persiapan pomnas Universitas Jambi tahun 2022 untuk meraih juara.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan untuk mengukur VO2Max menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*). Subjek dalam penelitian adalah Atlet Bela Diri dalam Persiapan POMNAS Universitas Jambi yang berjumlah 20 atlet, yang terdiri dari 12 atlet putra dan 8 atlet putri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian diketahui kapasitas volume oksigen maksimal (VO2Max) atlet bela diri putra dalam persiapan POMNAS Universitas Jambi Tahun 2022, dari 12 atlet bela diri putra dapat diketahui nilai rata-rata, yaitu 40,94 ml/kg.bb/men, kapasitas volume oksigen maksimal (VO2Max) atlet bela diri putra dalam persiapan POMNAS Universitas Jambi Tahun 2022 masuk kategori “**cukup**”. Pada kategori atlet bela diri putra diketahui skor tertinggi didapatkan oleh AD atlet anggar dengan skor 44,5 ml/kg.bb/men, sedangkan skor terendah 35,4 ml/kg.bb/men, diperoleh DS atlet Gulat. kapasitas volume oksigen maksimal (VO2Max) atlet bela diri putri dalam persiapan POMNAS Universitas Jambi Tahun 2022, dari 8 atlet putri dapat diketahui nilai rata-rata, yaitu 34,86 ml/kg.bb/men, kapasitas volume oksigen maksimal (VO2Max) atlet bela diri putri dalam persiapan POMNAS Universitas Jambi Tahun 2022 masuk kategori “**cukup**”. Kategori atlet bela diri putri skor tertinggi diraih oleh NHI dari atlet anggar yaitu dengan skor 38,5 ml/kg.bb/men, (Bagus), sedangkan skor terendah 29,9 ml/kg.bb/men, (Sedang), diperoleh A dari atlet Pencak Silat.

Dari hasil penelitian ini diharapkan agar dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet. Disamping itu, peneliti berharap agar peneliti selanjutnya menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model peneliti yang lebih bervariasi. Atlet juga hendaknya melakukan latihan diluar jadwal latihan secara mandiri dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung VO2Maxnya.