ABSTRAK

Shilvyani Qurniati. 2023 “Studi Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri Pomnas Provinsi Jambi 2022”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd (II) Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *Kemampuan VO2Max, Atlet Futsal Putri*

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada team Futsal Pomnas Provinsi Jambi yang berlangsung pada 17 – 19 November 2022 yang berlangsung di Sumatera Barat. Pada setiap pertandingan terlihat penampilan atlet menurun karena faktor kondisi fisik. Kondisi ini terlihat pada babak pertama (20 menit awal), penampilan atlet bagus, pemain terkontrol, permainan lawan dapat diimbangi, tapi memasuki 5 menit awal babak ke 2 terlihat penampilan atlet dalam keadaan sangat menurun seperti shooting yang tidak akurat, passing yang kurang tepat, serta penguasaan bola yang menurun (konsentrasi menurun). Dalam hal ini terdapat faktor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan tersebut antara lain daya ledak kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri Pomnas Provinsi Jambi 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu karena peneliti ingin mengetahui Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal Putri Pomnas Provinsi Jambi 2022. Sampel di gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* maka yang akan dijadikan sebagai Pemain futsal berjumlah 10 orang.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dijelaskan Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal dari 10 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 42,6 – 51,5 sebanyak 7 orang dengan persentasi 70%, yang memiliki kategori sedang dengan rentang 33,8 – 42,5 sebanyak 3 orang dengan persentasi 30%

Dapat di simpulkan bahwa Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal dari 10 orang yang memiliki kategori baik dengan persentasi 70%.