

ABSTRAK

Ayu H. Mutia : 2025. “Analisis VO2Max Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Muaro Jambi”. Jurusan Pendidikan Olahraga dan kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pembimbing (1) Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or. Dan Pembimbing (2) Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : VO2Max, daya tahan aerobic, futsal, prestasi olahraga.

Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu. Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, serta pemahaman akan pola hidup sehat. Salah satu bentuk pengembangan tersebut adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seperti futsal, yang tidak hanya menyalurkan minat dan bakat siswa tetapi juga membentuk karakter dan keterampilan sosial. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, prestasi ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Muaro Jambi mengalami penurunan, yang diduga terkait dengan rendahnya daya tahan aerobik pemain, khususnya dalam aspek VO2Max.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *one-shot method*. Data dikumpulkan melalui tes *Multi-Stage Fitness Test* (MFT) dengan jumlah populasi sekaligus sampel sebanyak 27 siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif untuk mengidentifikasi tingkat VO2Max siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 3,7% siswa yang memiliki VO2Max dalam kategori sangat baik,

14,1% dalam kategori baik, 33,3% dalam kategori sedang, dan mayoritas, yaitu 48,1%, berada dalam kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran yang rendah, yang berdampak langsung pada performa mereka di lapangan serta menurunnya prestasi tim futsal sekolah. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan guna meningkatkan daya tahan aerobik siswa. Dengan peningkatan VO2Max, diharapkan peserta ekstrakurikuler futsal dapat mencapai performa yang lebih optimal dan bersaing lebih baik dalam kompetisi.