

**TINGKAT DAYA TAHAN VO2MAKS PEMAIN SEPAKBOLA
KELOMPOK UMUR 15 - 25 TAHUN PADA CLUB
RAJAWALI FC DI DESA KAMPUNG BARU**

Oleh :
DHIO PRANATA
NIM : K1A219014

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan VO2 Maks pemain sepakbola di club Rajawali FC Desa Kampung Baru.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola di club Rajawali FC yang berjumlah 22 pemain yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur VO2 Maks adalah *multistage fitness test*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat daya tahan VO2 Maks pemain sepak bola di club Rajawali FC Desa Kampung Baru berada pada kategori “*excellent*” sebesar 28,07% (5 pemain), “*good*” sebesar 20,73% (4 pemain), “*average*” sebesar 20,37% (5 pemain), “*above average*” sebesar 17,34% (4 pemain), “*below average*” sebesar 7,06% (2 pemain), “*poor*” sebesar 6,51% (2 pemain) dan “*very poor*” sebesar 0,00% (0 pemain).

Kata Kunci: Daya tahan, VO2 Maks, Club Rajawali FC Desa Kampung Baru.