

ABSTRAK

Zazuli Ma'arif 2022. *Analisis Kondisi Fisik (Vo2Max) Atlet Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Aston Villa Kendung Surabaya Kelompok Usia 13 Sampai 15 Tahun*. Skripsi. Program Studi Pendidikan jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd.,

Kata Kunci: kondisi fisik, VO2Max, Sepakbola

Penelitian ini dilatar belakangi oleh analisis kondisi fisik atlet siswa (SSB) Aston Villa Kendung Surabaya usia 13-15 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik (VO2max) atlet siswa (SSB) Aston Villa Kendung Surabaya usia 13-15 tahun.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan subjek yang digunakan dalam percobaan ini adalah 11 siswa atlet (SSB) Aston Villa Kendung Surabaya usia 13-15 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui yaitu untuk mengetahui kondisi fisik VO2 Max atlet mahasiswa SSB Aston Villa Kendung Surabaya usia 13 sd 15 tahun menggunakan tes MFT (Multi Stage Fitness Test) di SSB Aston Villa Kendung Surabaya. Yang masih rendah. Para atlet masih rendah dalam mengenali kondisi fisik Vo2Max terhadap kemampuan anak dalam kondisi fisik Vo2Max.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, data dari hasil VO2 Max menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan rata-rata adalah 29,9 ml/Km, sehingga pada saat dilakukan uji kondisi fisik VO2 Max atau setelah dilakukan treatment didapatkan hasil rata-rata. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan atau perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan mengalami peningkatan rata-rata VO2 Max sebesar 2,4 ml/km.

ABSTRACT

Zazuli Ma'arif 2022. Analysis of Physical Condition (Vo2Max) Athletes of Football School Students (SSB) Aston Villa Kending Surabaya Age Group 13 to 15 Years. Thesis. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd.,

Keywords: physical condition, VO2Max, Soccer

The research was motivated by an analysis of the physical condition of the student athletes (SSB) Aston Villa Kending Surabaya aged 13-15 years. This study aims to improve the physical condition (VO2max) of student athletes (SSB) Aston Villa Kending Surabaya aged 13-15 years.

This study uses a quantitative research approach with the subjects used in this experiment are 11 student athletes (SSB) Aston Villa Kending Surabaya aged 13-15 years. The purpose of this study was to find out, namely to determine the physical condition of the VO2 Max of the student athletes of SSB Aston Villa Kending Surabaya aged 13 to 15 years using the MFT (Multi Stage Fitness Test) test at SSB Aston Villa Kending Surabaya. Which is still low. The athletes are still low in recognizing the physical condition of Vo2Max on the ability of children in the physical condition of Vo2Max.

Based on the research that has been done, the data from the VO2 Max results show that the average endurance ability is 29.9 ml/Km, so when the VO2 Max physical condition test is carried out or after treatment the average results. So it can be concluded that the increase or difference before and after the given training experienced an average increase of VO2 Max of 2.4 ml/km.