

ABSTRAK

SYAIFUL BAHRI. NIM: 6101210016. Tingkat VO_2 Maks Sekolah Sepak Bola Perfect UNIMED. (Pembimbing : Ardi Nusri).

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2017

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat VO_2 Maks siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Perfect Unimed usia 12-14 tahun. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang prosedur pelaksanaan tes VO_2 Maks pada siswa SSB Perfect Unimed.

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Serbaguna Unimed, pada jam latihan siswa SSB Perfect Unimed pada tanggal 8-10 Mei 2017. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Deskriptif dengan menggunakan test MFT *multistage fitness test*. Banyak populasi dalam penelitian ini adalah 10 orang.

Berdasarkan hasil tingkat VO_2 Maks siswa sekolah sepak bola (SSB) Perfect Unimed Usia 12-14 tahun diperoleh rata-rata tingkat Vo_{2max} siswa sebesar 31,94 dengan kategori sedang. Dari 10 orang yang diteliti terdapat 3 orang (30%) berada dalam norma VO_2 Maks yang Baik, 3 orang (30%) berada dalam normal VO_2 Maks yang sedang dan 4 orang (40%) berada dalam norma VO_2 Maks kurang. Dari data tersebut disimpulkan bahwa mayoritas tingkat VO_2 Maks siswa sekolah sepak bola (SSB) Perfect Unimed Usia 12-14 tahun termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Tingkat VO_2 Maks Siswa Sekolah Sepak Bola Perfect Unimed.

