

ANALISIS VO_2 Max ATLET SEPAKBOLA PELAJAR DI PPOPM KABUPATEN BOGOR: FONDASI ILMIAH UNTUK OPTIMALISASI PROGRAM LATIHAN

Friday, 10 October 2025 14:05 (5 minutes)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat VO_2 Max pada atlet sepakbola pelajar yang tergabung dalam Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOPM) Kabupaten Bogor sebagai dasar ilmiah dalam optimalisasi program latihan. VO_2 Max merupakan indikator utama kapasitas aerobik dan daya tahan kardiorespirasi yang sangat berpengaruh terhadap performa dalam olahraga sepakbola. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan melibatkan sejumlah atlet putra berusia 15–17 tahun. Pengukuran VO_2 Max dilakukan menggunakan metode Multistage Fitness Test (beep test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata VO_2 Max atlet adalah sebesar 43 ml/kg/menit, yang tergolong dalam kategori “baik” berdasarkan standar kebugaran untuk usia remaja. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi latihan daya tahan yang lebih spesifik dan terstruktur. Penelitian ini merekomendasikan penerapan program latihan aerobik yang terindividualisasi dan berbasis periodisasi untuk meningkatkan kapasitas fisik dan kesiapan bertanding para atlet. Pendekatan berbasis data ini diharapkan dapat mendukung pengembangan atlet secara berkelanjutan dan meningkatkan performa di lapangan.

Primary author: KURNIAWAN, Febi (Universitas Singaperbangsa Karawang)

Co-authors: Mr AFRINALDI, Rolly (Universitas Singaperbangsa Karawang); Ms GUSTIAWATI, Resty (Universitas Singaperbangsa Karawang)

Presenter: KURNIAWAN, Febi (Universitas Singaperbangsa Karawang)

Session Classification: Parallel Session

Track Classification: Community & Society