

## ABSTRAK

PROFIL VO2MAX DAN DENYUT NADI MAKSIMAL PEMAIN DIKLAT  
PERSIB U-21

(Studi Deskriptif Pada Pemain Diklat Persib U-21)

**Pembimbing : 1. Drs . H . Dede Rohmat N , M.Pd**  
**2. Nida’ul Hidayah, M.Si**

**Reinmart Metza Imanuel**  
**0908799**

Kemampuan fisik bagi seorang pemain merupakan syarat untuk menampilkan hasil kerjanya. Vo2max dan Denyut nadi maksimal merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi olahraga sepak bola. Vo2max pemain merupakan salah satu tolak ukur dari tingkat kebugaran pemain sepak bola sehingga pemain mampu melakukan aktifitas olahraga dengan efisien dan efektif, denyut nadi maksimal adalah patokan dan dasar dari pembentukan program latihan yang akan disiapkan oleh pelatih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mengetahui tingkat kemampuan daya tahan atau VO2max dan nilai denyut nadi maksimal pada pemain Diklat Persib.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *deskriptif*. Populasi penelitian ini adalah pemain diklat persib sebanyak 14 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan alat ukur Treatmill Quark CPET pada laboratorium Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan; a. Pemain DiklatPersib U-21 memiliki Vo2max dengan rata-rata 51.3 ml/m/kg dan belum memenuhi standar Vo2max pemain internasional yakni, 62 ml/m/kg b. Pemain Diklat Persib memiliki denyut nadi maksimal dengan rata-rata 185 beats / minute

Gambaran secara umum dapat dikatakan bahwa nilai Vo2max dan Denyut nadi maksimal menentukan tingkat kebugaran pemain Diklat Persib dan dibandingkan dengan data Vo2max internasional, pemain diklat persib belum memenuhi standar pemain internasional.

**Kata Kunci :**Profil, Vo2max, Denyut Nadi Maksimal, Pemain, Diklat Persib, Kondisi Fisik

## **ABSTRAC**

### **PROFILE of VO2MAX and the PULSE MAXIMUM PLAYERS TRAINING for U-21**

(A descriptive study On Training For Players under 21)

**Supervisor : 1. Drs . H . Dede Rohmat N , M.Pd**  
**2. Nida'ul Hidayah, M.Si**

**Reinmart Metza Imanuel**

**0908799**

Physical ability is a requirement for a player to display his work. Maximum pulse rate and VO2max is one very important factor to improve the football sports achievements. VO2max players is one benchmark of fitness level soccer players so that players are able to do sports activities efficiently and effectively, the pulse maximum is the benchmark and basis for the establishment of an exercise program that will be prepared by the coach. The purpose of this research is to identify and know the skill level of endurance or VO2max and the maximum pulse value on players ' Training.

The research method used is descriptive method. The population of this research is the players training for as many as 14 people. The technique of sampling in this research are the total sampling. Research instrument this is using Quark CPET Treatmill gauge at the laboratory of the Faculty of education health and sports.

Based on the results of data analysis and discussion of the results obtained, it can be inferred; a. DiklatPersib under-21 Player has with an average Vo2max 51.3 ml/m/kg and have yet to meet the standards of international players i.e. Vo2max, 62 ml/m/kg b. Training for new Players have a maximum pulse rate with an average of 185 beats/minute

Description in general it can be said that the value of the maximum pulse rate and Vo2max determines fitness level Training players and compared with the data of international training, player Vo2max Sevilla yet to meet the standards of international players.

Keyword Profile, Vo2max, Maximal Pulse Training, Player, Players, Physical Conditions