

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KEMAMPUAN VO<sub>2</sub> MAX DAN KEMAMPUAN PEMULIHAN ATLET PENCAK SILAT

Pembimbing : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

ROMI SUTISNA

1305063

Penelitian ini membahas mengenai hubungan kemampuan vo<sub>2</sub> max dan kemampuan pemulihan atlet pencak silat, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan tes balke untuk mengukur vo<sub>2</sub> max dan menggunakan polar untuk menghitung denyut nadi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan adakah hubungan kemampuan vo<sub>2</sub> max dan kemampuan pemulihan atlet pencak silat Dalam penelitian ini peneliti memilih *purposive sampling* sebagai teknik yang tepat untuk pengambilan sampelnya yang mana peneliti mengambil orang-orang yang terpilih menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu sebanyak 10 orang atlet laki-laki berdasarkan kebutuhan penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah analisis data. Penelitian ini terletak di Bandung, Jawa barat tepatnya di stadion Universitas Pendidikan Indonesia, Hasil penelitian menyatakan bahwa *VO<sub>2</sub> Max* dari yang paling rendah sampai yang tertinggi adalah 35.6-47.5 dan denyut nadi pemulihan dari yang paling rendah ke yang paling tinggi adalah 115-159. Hasil pengolahan data menunjukkan penemuan sebagai berikut yaitu “Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *VO<sub>2</sub> Max* dan kemampuan pemulihan atlet pencak silat”.

Kata kunci : Vo<sub>2</sub> Max, pencak silat

## **ABSTRACT**

### **HUBUNGAN KEMAMPUAN VO2 MAX DAN KEMAMPUAN PEMULIHAN ATLET PENCAK SILAT**

**Pembimbing: Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.**

**ROMI SUTISNA**

**1305063**

This study discusses the relationship of vo2 max capability and the ability of martial arts athletes recovery, the instrument used in this study by using balke test to measure vo2 max and use polar to calculate the pulse. The purpose of this study is to determine and explain whether there is a relationship between the ability of vo2 max and the ability of the athletes recovery pencak silat In this study the researchers chose purposive sampling as the appropriate technique for sampling which researchers took the selected people according to the specific characteristics possessed by the sample that as many as 10 men athletes based on research needs. Research instruments used are data analysis. This research is located in Bandung, West Java precisely at the stadium of Universitas Pendidikan Indonesia, The result states that VO2 Max from the lowest to the highest is 35.6-47.5 and the recovery pulse from the lowest to the highest is 115-159. The results of data processing showed the following discovery: "There is no significant relationship between VO2 Max and the recovery ability of the athlete of pencaksilat".

Keywords: Vo2 Max, Pencak silat