

ABSTRAK

PROFIL KEMAMPUAN DAYA TAHAN (VO₂MAX) DAN AGILITAS ATLET FUTSAL LAMBADA FUTSAL CLUB

**Pembimbing : 1. Drs. H. Dede Rohmat N, M. Pd
2. Bambang Erawan, M.Pd**

Indra Yanuar*
0606463

Latar belakang penelitian ini adalah meneliti profil kemampuan daya tahan (VO₂Max) dan agilitas atlet futsal Lambada Futsal Club

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah atlet futsal Lambada Futsal Club dengan sampel sebanyak 24 orang.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari hasil penelitian maka menyimpulkan bahwa : (1) Rata-rata kemampuan daya tahan (VO₂Max) Klub Futsal Lambada adalah 38,9 dengan simpangan baku sebesar 5,4 yang menunjukkan kategori cukup. (2) Rata-rata *agilitas* Klub Futsal Lambada adalah 16,60 detik dengan simpangan baku 0,71 yang menunjukkan kategori baik. (3) Setelah dibandingkan dengan hasil tes kondisi fisik atlet futsal putera PON Jawa Barat 2012, yang memiliki rata-rata kemampuan daya tahan 48 (baik) dan *agilitas* 15,62 detik (baik sekali), Klub Futsal Lambada masih di bawah rata-rata kemampuan daya tahan dan *agilitas* atlet futsal putera PON Jawa Barat. Bahkan dalam aspek kemampuan daya tahan terjadi ketimpangan yang cukup besar.

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat dipertimbangkan yaitu : (1) Bagi pelatih futsal lambada, hendaknya memiliki program latihan yang baik dan tidak hanya mengutamakan latihan teknik dan taktik saja.(2) Bagi pelatih dan atlet futsal lambada, hendaknya meningkatkan kemampuan daya tahan (VO₂Max) minimal sesuai dengan atlet PON sehingga dapat bersaing di level yang lebih tinggi.(3) Bagi pelatih dan atlet futsal lambada, hendaknya mempertahankan dan lebih meningkatkan kemampuan agilitas yang dalam penelitian ini dinilai cukup baik.

***Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga Angkatan 2006.**