

ABSTRAK

SURVEI TINGKAT VO₂ MAX PADA TIM EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP DI-KECAMATAN SERAWAI KABUPATEN SINTANG Ferian Habibie (411710069)

Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
Email : feriyanhabibie98@gmail.com

Penelitian ini bertujuan mengetahui berapa tingkat Vo₂ Max pada tim ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri di-Serawai Kabupaten Sintang. Jenis penelitian yang digunakan adalah survei. Populasi dalam Penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Serawai Kabupaten Sintang tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 32 siswa. Teknik pengambilan sample yaitu total sampling, dan kriteria dalam penentuan sample ini meliputi: (1) Peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Serawai Kabupaten Sintang. (2) Berjenis kelamin laki-laki. Instrumen yang digunakan untuk mengukur Vo₂ Max adalah *Multistage Fitness Test*. Berdasarkan hasil Penelitian menunjukan bahwa tingkat Vo₂ Max pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Serawai Kabupaten Sintang berjumlah 68,75% dan termasuk dalam kategori kurang baik.

Kata Kunci : *Vo₂ Max, Ekstrakurikuler, Permainan Futsal*