

## **ABSTRAK**

### **Nawirah**

Kata kunci : Sepak Bola, Daya Tahan, Vo2 Max.

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui Tingkatan Daya Tahan PESAD CENTRE FC. Pamekasan.

Adapun metode yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif menurut Sugiyono (2010:306) adalah menetapkan fokus penelitian, memilih informan, sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data, dan membuat kesimpulan atas temuannya. Dalam metode deskriptif, tujuan yang hendak dicapai adalah menggambarkan atau mendeskripsikan fakta-fakta, atau membuat kesimpulan atas fenomena yang diselidiki. Arikunto (2010: 3) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Berdasarkan hasil tes dapat diketahui bahwa persentase kategori daya tahan Vo2 Max atlet Sepak Bola PESAD CENTRE FC dengan kategori cukup sebanyak 2 atlet (18,18%); kategori baik sebanyak 3 atlet (27,27%); kategori Baik Sekali sebanyak 5 atlet (45,45%); dan kategori sempurna sebanyak 1 atlet (9,09%). Berdasarkan hasil penelitian bahwa kapasitas vo2 maks atlet sepakbola PESAD CENTRE FC dalam kriteria baik sekali. Saat ini tim sepakbola PESAD CENTRE FC belum pernah menjuarai pada kompetisi tingkat Kabupaten maupun Provinsi. Hal ini karena kapasitas vo2 maks yang dimiliki atlet belum sepenuhnya dimanfaatkan untuk peningkatan latihan teknik dan taktik, sehingga dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan aspek lain seperti teknik dan taktik.