

TINGKAT VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL DAN SATURASI OKSIGEN ATLET PUSLATDA PON XXI DIY

Oleh: Djoko Pekik Irianto, Lismadiana, Agung Nugroho, Rumpis Agus Sudarko

ABSTRAK

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat volume oksigen dan saturasi oksigen atlet puslatda PON XXI DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey dengan tes dan pengukuran. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet puslatda PON XXI DIY yang berjumlah 41 atlet dari 14 cabang olahraga. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO_2 Max) pada atlet Puslatda Pra Pon DIY berkategori baik sebanyak 2 orang (4,9%), berkategori cukup sebanyak 4 orang (9,7%), berkategori kurang 17 orang (41,5%), yang berkategori kurang sekali 18 orang (43,9%), sedangkan saturasi oksigen pada atlet Puslatda Pra Pon XXI DIY seluruhnya berkategori normal (100 %).

Kata Kunci: *VO₂ max, saturasi oksigen, puslatda, PON XXI DIY.*