

## ABSTRAK

**Bagus Buntas Niadi.** 2010. *Kemampuan  $VO_2$  Max Atlet Karate Gojukai Pemalang Tahun 2007 Setelah 3 Tahun*. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Hadi Setyo Subiyono, M. Kes, Drs. Sutardji, M.S

**Kata Kunci :** Kemampuan  $VO_2$  Max, Atlet Karate Gojukai

Masalah dalam penelitian ini bertujuan: (1) Mengetahui kemampuan daya tahan ( $VO_2$  Max) atlet karate Gojukai Pemalang tahun 2007 setelah 3 tahun. (2) Mengetahui kemampuan daya tahan ( $VO_2$  Max) atlet karate Gojukai Pemalang tahun 2010. (3) Mengetahui kemampuan daya tahan ( $VO_2$  Max) atlet karate Gojukai Pemalang tahun 2007.

Penelitian ini menggunakan populasi sebagai sampel karena semua responden berjumlah 18 atlet yang mengikuti tes lari 15 menit tahun 2007. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan  $VO_2$  Max Atlet Karate Gojukai Pemalang. Metode pengumpulan data menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan teknik analisis deskriptif persentase

Berdasarkan hasil analisis data dari atlet karate Gojukai Pemalang sebagai sampel dalam penelitian  $VO_2$  Max tahun 2010 dan 2007 sebanyak 23,08% kategori rendah tahun 2010, dan sebanyak 23,08% kategori kurang tahu 2007. Sebanyak 53,85% kategori sedang tahun 2010, dan sebanyak 38,47% kategori cukup tahu 2007. Sebanyak 7,69% kategori baik pada tahun 2010, dan sebanyak 15,38% kategori baik pada tahun 2007. Sebanyak 7,69% kategori sangat baik tahun 2010, dan sebanyak 15,38% kategori baik sekali tahun 2007. Sebanyak 7,69% kategori superior tahun 2010, dan sebanyak 7,69% kategori sempurna tahun 2007. Pada atlet karate putri Gojukai Pemalang Tahun 2010 dan 2007, sebanyak 20% kategori rendah tahun 2010, dan sebanyak 60% kategori kurang tahu 2007. Sebanyak 40% kategori sedang tahun 2010, dan sebanyak 20% kategori cukup pada tahun 2007. Sebanyak 20% kategori baik tahun 2010, dan sebanyak 0% kategori baik tahun 2007. Sebanyak 20% kategori sangat baik tahun 2010, dan sebanyak 20% kategori baik sekali tahun 2007.

Simpulan yang diambil berdasarkan hasil penelitian tersebut maka hasil penelitian dapat diketahui bahwa atlet karate Gojukai Pemalang putra memiliki  $VO_2$  Max rata-rata kategori Sedang tahun 2010, dalam kategori Cukup tahun 2007. Sedangkan pada atlet karate Gojukai putri Pemalang memiliki  $VO_2$  Max rata-rata kategori Sedang tahun 2010, kategori Baik tahun 2007. Saran 1) agar atlet, pelatih, dan PB. Gojukai Pemalang senantiasa memperhatikan pola latihan yang telah di tetapkan IKGA Indonesia, 2) Menjaga kondisi fisik bagi atlet gojukai Pemalang.