

## ABSTRAK

**EDUWARET PRATAMA SURBAKTI NPM 1915030013 Upaya Meningkatkan Daya Tahan  $Vo_2max$  Melalui Penerapan Latihan Bervariasi Pada Atlet Karate Kala Hitam Dojo Sempakata Kabanjahe.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan  $Vo_2max$  guna meningkatkan prestasi atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe. Selain menambah wawasan bagi para atlet, pelatih dan peneliti juga mendapat pengetahuan yang nantinya akan di diterapkan lagi bagi para atlet untuk abor beladiri lain. Dalam penelitian ini metode yang di gunakan oleh peneliti adalah metode penelitian tindakan kelas. Dalam penelitian ini dibagi menjadi dua siklus di karenakan keterbatasan waktu. Adapun penelittian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti dan pelatih berjalan dengan baik dan hasilnya juga baik. Dimana atlet mengalami peningkatan secara signifikan.

**Kata kunci : daya tahan,  $Vo_2max$ , karate**



## Abstract

**EDUWARET PRATAMA SURBAKTI NPM 1915030013 An effort to increase Vo2max endurance through the application of varied training in Karate Kala Hitam Dojo Dojo Sempakata Kabanjahe.**

This research aims to increase the endurance of Vo2max to improve the performance of karate athletes when black dojo borders kabanjahe. In addition to adding insight for athletes, coaches and researchers also gain knowledge that will later be applied again for athletes to abor other martial arts. In this study the method used by the researcher is the class action research method. In this study it was divided into two cycles due to time constraints. The research that has been carried out by researchers and trainers went well and the results were also good. Where athletes have improved significantly.

**Keywords: endurance, Vo2max, karate**

