

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pada Atlet Karate Perguruan Bandung Karate Club (BKC) Kabupaten Tangerang

Reza Syah Waita

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74696&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kardiorespirasi merupakan suatu volume dari sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah. Berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang lama, hal tersebut menunjukkan bahwa tinggi rendahnya kebugaran kardiorespirasi dapat mempengaruhi kinerja seseorang. Dampak dari rendahnya kebugaran kardiorespirasi yaitu terjadinya kelelahan yang signifikan dan meningkatkan risiko kematian penyakit jantung sehingga akan mengganggu pencapaian prestasi atlet. Untuk itu penelitian ini akan mengkaji bagaimanakah gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada atlet karate. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain Cross-sectional. Penentuan informan menggunakan teknik Total Sampling, pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri, Bleep Test, dan wawancara. Sampel penelitian berjumlah 32 atlet. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square dan Rank Spearman dengan derajat kepercayaan 95% ( $\alpha=0.05$ ). Hasil penelitian menunjukkan atlet karate BKC rata-rata tingkat kebugaran kardiorespirasi diukur menggunakan Bleep Test adalah 25 ml/kg/menit, rata-rata asupan energi 1265 kkal, rata-rata asupan protein 42 g, rata-rata asupan lemak 39 g, rata-rata asupan karbohidrat 187 g, rata-rata status gizi IMT/U=0.46 SD, rata-rata kualitas tidur PSQI adalah 6 dan sebagian besar atlet mengkonsumsi suplemen. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara asupan energi ( $p$ -value=0.024), asupan karbohidrat ( $p$ -value=0.003) dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada atlet karate di perguruan BKC Kabupaten Tangerang.