**Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES**

# Hubungan Persen Lemak Tubuh, Somatotype dan Kebiasaan Merokok dengan Status Kebugaran Kardiorespiratori (VO2max) Pada Atlet Futsal Laki-Laki di Kota Bekasi

Anggit Amneswari

Deskripsi Lengkap: http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74793&lokasi=lokal

---

Abstrak

Kebugaran kardiorespiratori dapat dilihat dengan cara mengukur nilai VO2max yang menggambarkan tingkat kebugaran kardiorespiratori. Nilai VO2max yang rendah akan berdampak pada performa atlet saat latihan ataupun saat masa pertandingan. Olahraga futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang memerlukan kebugaran kardiorespirastori yang baik karena merupakan salah satu jenis olahraga ketahanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara persen lemak tubuh, somatotype dan kebiasaan merokok dengan status kebugaran kardiorespiratori (VO2max) pada atlet futsal di Kota Bekasi. Data mengenai nilai VO2max diperoleh dengan melakukan metode 20-m shuttle run atau beep test. Pengumpulan data persen lemak tubuh diperoleh dengan menghitung persen lemak tubuh dan pengumpulan data somatotype dilakukan dengan menggunakan pengukuran antropometri. Selain itu, data kebiasaan merokok diperoleh dengan kuesioner kebiasaan merokok. Uji bivariat yang akan digunakan dalam penelitian ini, untuk variabel ordinal-ordinal menggunakan uji Chi Square, sedangkan untuk variabel rasio-rasio menggunakan uji spearman.

Hasil penelitian diperoleh status kardiorespiratori (VO2max) fair-avergage sebanyak 54%, persen lemak tubuh kurang dan lebih masing-masing sebanyak 20% dan 22%, somatotype paling banyak yang ditemukan dalam penelitian ini adalah endomorph ectomorph sebanyak 26% dan status kebiasaan merokok (ringan-berat) sebanyak 36%. Hasil uji korelasi spearman antara persen lemak tubuh dengan status kebugaran kardiorespiratori (VO2max) memiliki hubungan signifikan dengan arah korelasi negatif (r = -0,325). Hasil uji chi square antara somatotype dengan status kebugaran kardiorespiratori (VO2max) menunjukkan adanya hubungan (p value = 0,025). Sedangkan hasil uji korelasi spearman antara kebiasaan merokok yang digambarkan dengan jumlah rokok dengan status kebugaran kardiorespiratori (VO2max) menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif (r = -0,082).