

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

FAKTOR ? FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN KARDIORESPIRATORI (VO2MAX) PADA ATLET BOLA BASKET USIA REMAJA PELATDA KOTA TANGERANG

EKA NURJANAH

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76399&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran kardiorespiratori merupakan kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik. Penilaian kebugaran kardiorespiratori dapat dinyatakan dengan VO2Max yang diukur dalam satuan ml/kg bb/menit. Kebugaran kardiorespiratori dapat menandakan seberapa banyak atlet menghirup oksigen saat melakukan olahraga dengan intensitas maksimal. seorang atlet basket dengan pola permainan yang lama dan intensitas yang tinggi membutuhkan VO2Max untuk menunjang performanya terutama saat bertanding. Maka dari itu, jika seorang atlet dengan kapasitas VO2Max baik, tingkat kebugaran kardiorespiratori pada atlet tersebut juga baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor ? faktor yang berhubungan dengan kebugaran kardiorespiratori pada atlet bola basket usia remaja di Kota Tangerang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif observasional dengan menggunakan desain studi cross sectional. Besar sampel penelitian ini adalah 32 atlet. Pengumpulan data dengan pengukuran bleep test, food recall 2x24 jam, pengukuran berat jenis urin, dan pengukuran persentase lemak. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji chi-square dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0.05$). Hasil penelitian rata ? rata VO2Max diukur dengan bleep test adalah 39,1 ml/kg/mnt, rata-rata asupan energi 2278,8 kkal, rata-rata asupan karbohidrat 284,43 g, rata-rata asupan lemak 87,22 g, rata-rata asupan protein 4,56 g, rata-rata berat jenis urin 1.016 g/dl, rata-rata persentase lemak atlet laki-laki 15,35%, rata-rata persentase lemak atlet perempuan 27,65%, hasil uji statistic menunjukkan terdapat hubungan asupan energi (p-value = 0,014), asupan protein (p-value = 0,001), status hidrasi (p-value = 0,004), dan persentasel lemak (0,000) terhadap kebugaran kardiorespiratori (VO2Max) pada atlet bolabasket Pelatda Kota Tangerang.