

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN KARDIORESPIRATORI PADA ATLET PANJAT TEBING AMELIA SPORT CLUB (ASC) KABUPATEN BOGOR

MUHAMMAD ALDI PRASETYO

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76452&lokasi=lokal>

Abstrak

Menjadi atlet yang berprestasi tidak hanya harus membutuhkan penguasaan keterampilan teknis saja, tetapi juga kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dipengarungi oleh VO2 max yang baik. Masih banyaknya atlet di Indonesia yang memiliki VO2 max di bawah standar dapat dijadikan perhatian, khususnya pada atlet panjat tebing. Semakin rendah VO2 max maka semakin rendah daya tahan jantung dan paru-paru, membuat atlet semakin cepat merasa lelah dan membuat atlet kurang fokus. Untuk itu penelitian ini akan mengkaji bagaimanakah gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada atlet panjat tebing. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain Cross-sectional. Penentuan responden menggunakan teknik total sampling, pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri, bleep test, dan wawancara. Sampel penelitian berjumlah 34 atlet. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square dan Rank Spearman dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0.05$). Hasil penelitian menunjukkan atlet panjat tebing Amelia Sport Club rata-rata tingkat kebugaran kardiorespirasi diukur menggunakan Bleep Test adalah 35 ml/kg/menit, rata-rata kecukupan energi 75,5%, rata-rata kecukupan protein 103%, rata-rata kecukupan lemak 121%, rata-rata kecukupan karbohidrat 99,8%, rata-rata nilai tingkat stress dengan kuisioner DASS adalah 16, rata-rata nilai kualitas tidur dengan kuisioner PSQI adalah 6 dan sebagian besar atlet memiliki bentuk somatotype balance ectomorph. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara asupan protein (p -value=0.022), asupan karbohidrat (p -value=0.003) dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada atlet panjat tebing di Amelia Sport Club Kabupaten Bogor.