

Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Dominan Nilai Estimasi VO₂Max Pada Siswa/Siswi Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan Jakarta Tahun 2013 = Physical Activity As A Dominant Factor Estimated VO₂max Value Of Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan Student's In 2013

Mison Maryanto Rante, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346029&lokasi=lokal>

Abstrak

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui faktor dominan nilai estimasi VO₂max siswa/siswi Sekolah Khusus Olahragawan Ragunan Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional yang dilakukan pada 110 responden. Nilai estimasi VO₂max diperoleh melalui metode pengukuran tidak langsung menggunakan tes Balke 15 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai estimasi VO₂max responden laki-laki ($47,33 \pm 4,29$ ml/kg/menit) lebih tinggi dibandingkan dengan responden perempuan ($40,97 \pm 4,54$ ml/kg/menit). Variabel yang memiliki hubungan bermakna secara signifikan dengan nilai estimasi VO₂max pada penelitian ini adalah jenis kelamin, status gizi (Z-skor IMT/U dan persen lemak tubuh), asupan vitamin B2, dan aktivitas fisik. Hasil analisis multivariat menggunakan uji regresi linear ganda memperoleh model prediksi nilai VO₂max = $33,78 + (6,31 \times \text{jenis kelamin}) - (1,52 \times \text{Z-skor IMT/U}) + (2,73 \times \text{aktivitas fisik})$. Variabel dominan dalam menentukan besar nilai estimasi VO₂max dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik. Status gizi yang baik dan aktivitas fisik yang teratur diperlukan untuk mencapai nilai VO₂max yang baik.

.....This study aims to determine the dominant factor estimated VO₂max value of Sekolah Khusus Olahragawan Jakarta student's. This study used cross sectional design and conducted on 110 students. Estimated VO₂max obtained by indirect measurement method using Balke 15 minutes test. The results showed that the average value of the estimated VO₂max of male respondents (47.33 ± 4.29 ml/kg/min) is higher than female respondents (40.97 ± 4.54 ml/kg/min). Variables that have a statistically significant relationship with estimated VO₂max value in this study were gender, nutritional status (Z-score BMI-for-age and percent body fat), vitamin B2 intake, and physical activity. Multivariate analysis with multiple linear regression models to obtain the predictive value of VO₂max = $33.78 + (6.31 \times \text{gender}) - (1.52 \times \text{Z-score BMI-for-age}) + (2.73 \times \text{physical activity})$. Dominant variable in determining the value of the estimated VO₂max in this study is a physical activity. Good nutritional status, and regular physical activity required to achieve a good VO₂max value.