

# Hubungan jenis kelamin aktivitas fisik status gizi dan asupan gizi dengan nilai estimasi VO<sub>2</sub>max pada Atlet Softball Nasional tahun 2014 = Association of sex physical activity nutritional status and nutrient intake with estimated VO<sub>2</sub>max in National Softball Athletes 2014 / Arvie Amanda Lubis

Lubis, Arvie Amanda, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20402747&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

VO<sub>2</sub>max sebagai salah satu indikator kebugaran kardiorespiratori, yang merupakan kemampuan tubuh untuk menyerap oksigen secara maksimal selama beraktivitas, dimana nilai tersebut dapat menentukan kebugaran dan performa seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan nilai estimasi VO<sub>2</sub>max yang meliputi jenis kelamin, aktivitas fisik, status gizi dan asupan gizi pada atlet softball nasional tahun 2014.

Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, pada 77 atlet softball nasional di bulan Maret-April 2014. Pengumpulan data dilakukan melalui 20-m shuttle run test, pengisian kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), pengukuran berat badan, tinggi badan, persen lemak tubuh, dan food recall 2x24 jam. Analisis statistik menggunakan uji kolerasi dan uji t-independen.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai estimasi VO<sub>2</sub>max sebesar 33,95 ml/kg/menit. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara indeks masa tubuh, persen lemak tubuh, asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, dan asupan magnesium dengan nilai estimasi VO<sub>2</sub>max. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan para atlet dapat mengetahui kemampuan daya tahan maksimal individu dan faktor yang berhubungan sehingga dapat meningkatkan nilai VO<sub>2</sub>max agar dapat memberikan performa yang maksimal.

.....

VO<sub>2</sub>max is the maximum amount of oxygen in the human body to move where the value can determine a person's fitness and performance. This study aims to determine the factors associated with the estimated VO<sub>2</sub>max values that include sex, physical activity, nutritional status and nutrient intake.

The research design was cross-sectional, with a sample of 77 national softball athletes in March-April 2014. Data were collected through the 20-m shuttle run test, questionnaire GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), measurements of weight, height, percent body fat and 2x24 hours food recall. Statistical analysis using correlation and independent t-test.

The result show the average value of estimated VO<sub>2</sub>max of 33.95 ml / kg / min. Result of bivariate analysis showed there was a significant relationship between body mass index, percent body fat, energy intake, protein intake, carbohydrate intake and magnesium intake with the estimated value of VO<sub>2</sub>max. Based on these result, it is expected that athletes can determine the ability of the individual maximum durability and related factors that can increase the value of VO<sub>2</sub>max in order to provide maximum performance.