

Tingkat kesegaran jasmani pada pelajar SLTA Jakarta dan faktor-faktor yang mempengaruhinya 1990

Ch.M. Kristanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=81662&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Dilakukan analisis regresi linier pada data sekunder hasil penelitian kesegaran jasmani pelajar SLTA Jakarta, 1990 yang merupakan studi Cross Sectional.

Tujuan penelitian untuk mengetahui daya tahan kardiorespirasi pelajar SLTA Jakarta dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dalam penelitian ini nilai VO₂ max menggambarkan daya tahan kardiorespirasi seseorang.

Sebesar 52,4% pelajar SLTA Jakarta mempunyai daya tahan kardiorespirasi dalam kondisi "kurang". Nilai VO₂ max. dipengaruhi oleh seks, umur, BMI, kegiatan olahraga dan kadar Hb. Nilai VO₂ max pada laki-laki lebih besar 700/kg BB/mt dibandingkan dengan perempuan. BMI (body mass index) berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, setiap kenaikan BMI 1 kg/meter diikuti dengan penurunan VO₂ max sebesar 1,05 ml/kg BB/menit. Kegiatan olahraga berpengaruh terhadap VO₂ max, setiap kenaikan kegiatan olahraga 1 jam per bulan efektif diikuti dengan kenaikan VO₂ max sebesar 0,02 ml/kg BB/menit. Dalam penelitian ini Hb berpengaruh terhadap VO₂ max, setiap kenaikan kadar Hb 1 gr/dl diikuti dengan penurunan VO₂ max sebesar 0,31 ml/kg BB/mt. Garis regresi hanya dapat menerangkan 25% dari variasi VO₂ max.

Untuk mengetahui pengaruh berbagai variasi terhadap nilai VO₂ max, perlu pengukuran VO₂ max secara langsung tanpa melalui faktor koreksi.