

Faktor Dominan terhadap Nilai Estimasi VO2 Max pada Atlet Usia 11-17 Tahun di Klub Bulutangkis Jaya Raya Jakarta Tahun 2016

Mardania, Lutfiana

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=125009&lokasi=lokal>

Abstrak

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui faktor dominan terhadap nilai estimasi VO2max pada atlet usia 11-17 tahun di klub bulutangkis Jaya Raya Jakarta. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi cross sectional yang dilakukan pada 70 orang atlet selama bulan April-Mei 2016. Nilai estimasi VO2max untuk menentukan status kebugaran kardiorespirasi diukur menggunakan tes Cooper 12 menit. Dari hasil penelitian ini, terdapat hubungan bermakna secara signifikan antara Z-skor IMT/U, persen lemak tubuh, asupan zat besi, kalsium, vitamin C, dan aktivitas fisik dengan nilai estimasi VO2max. Variabel dominan dalam menentukan besar nilai estimasi VO2max dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik. Diperlukan penelitian lanjutan yang meneliti hubungan kausalitas pada faktor-faktor tersebut dan meneliti faktor lain yang mungkin berhubungan. Selain itu juga diperlukan penyebaran informasi tentang status gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik yang tepat sehingga atlet dapat mencapai nilai VO2max yang baik untuk peningkatan performa saat latihan maupun pertandingan. Kata kunci : VO2max, atlet, tes Cooper 12 menit, status gizi, asupan gizi, aktivitas fisik.

This thesis aims to determine the dominant factor on estimated value of VO2max among athletes age 11-17 years in Jaya Raya Jakarta badminton club. This study was a quantitative study used cross sectional design performed on 70 athletes during April-May 2016. The estimated value of VO2max for determining the status of cardiorespiratory fitness were measured using 12 minutes Cooper test. This results showed that have statistically significant correlation between BMI-for-age Z-score, percent of body fat, iron intake, calcium, vitamin C and physical activity with the estimated value of VO2max. Dominant variable in determining estimated value of VO2max in this study is physical activity. Further research is needed to examine the relationship of causality on these factors and to examine other factors that may be related. In addition, the information about appropriate nutritional status, nutrient intake, and physical activity should be explained, so athletes can achieve good VO2max values to improve performance during training and matches. Key words: VO2max, athlete, 12-minutes Cooper test, nutritional status, nutrient intake, physical activity