

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nilai Prediksi Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pada Atlet Remaja di Sekolah Khusus Olahraga Ragunan Jakarta Tahun 2019

Sari, Aria Novita

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=132110&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar belakang: Nilai volume oksigen maksimal (vo2max) merupakan penilaian yang digunakan untuk melihat asupan oksigen maksimal selama berolahraga. Atlet yang memiliki nilai vo2max rendah akan sulit bersaing dengan atlet yang memiliki nilai vo2max tinggi karena semakin rendah nilai vo2max akan semakin mudah lelah. Banyak faktor yang berhubungan dengan nilai vo2max, seperti usia, jenis kelamin, status gizi, asupan gizi, frekuensi makan, hingga gaya hidup seperti kebiasaan merokok. Penelitian ini bertujuan melihat faktor-faktor yang berhubungan dengan nilai prediksi vo2max pada atlet remaja di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Ragunan di Jakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan design cross sectional. Sampel yang digunakan adalah atlet remaja di bawah bimbingan Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, yang juga merupakan siswa SKO Ragunan. Responden berasal dari olahraga bulutangkis, sepakbola, voli, basket, tenis meja, taekwondo, pencak silat, gulat, panahan, atletik, loncat indah, dan angkat besi. Bleep test digunakan untuk mendapatkan prediksi nilai vo2max. Nilai persen lemak tubuh didapatkan melalui alat bio implemendarce analysis (BIA). Hasil: Rata-rata nilai vo2max atlet remaja di SKO Ragunan 45,12 $\pm$ 8,19 ml/kg/menit. Diketahui variabel yang berhubungan dengan nilai vo2max adalah persen lemak tubuh (p 0,0005, r -0,71), asupan energi harian (p 0,04, r 0,21), dan jenis kelamin (p 0,0005). Setelah mengoreksi variabel usia, jenis kelamin, persen lemak tubuh, dan frekuensi makan, hasilnya variabel jenis aktivitas fisik dinilai memiliki pengaruh paling besar terhadap nilai vo2max (p 0,0005). Kesimpulan: Mengombinasikan aktivitas fisik aerobik dan anaerobik untuk latihan harian dapat meningkatkan nilai vo2max pada atlet remaja.