

Faktor-faktor yang berhubungan dengan daya tahan otot yang diukur menggunakan tes sit-up selama 30 detik pada anak sekolah dasar di SDN Pondok Cina 03, Depok tahun 2011 = Factors associated with muscle endurance measured using sit-up test for 30 seconds in primary school children in SDN Pondok Cina 03, Depok 2011

Pramesthi Widya Hapsari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20293849&lokasi=lokal>

Abstrak

Skripsi ini membahas faktor-faktor yang berhubungan dengan daya tahan otot yaitu usia, jenis kelamin, status gizi, aktivitas fisik dan asupan gizi pada anak sekolah usia 10-12 tahun. Daya Tahan Otot sekolah diukur menggunakan Tes situp selama 30 detik dan variabel lain diukur menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometrik. Penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian observasi dengan desain studi cross-sectional yang dilakukan pada 63 orang siswa SDN Pondok Cina 03, Depok tahun 2011. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor sit-up siswa adalah 17,17 kali sit-up.

Berdasarkan hasil analisis antar variabel, usia, jenis kelamin, status gizi, dan asupan karbohidrat adalah variabel yang memiliki perbedaan bermakna dengan rata-rata skor tes sit-up dengan $p\text{-value} < 0,05$. Penulis menyarankan diharapkan siswa hendaknya selalu menjaga asupan baik zat gizi makro dengan memakan beraneka ragam makanan sehingga asupannya terpenuhi dan baik siswa maupun sekolah hendaknya selalu melakukan pemantauan berat badan.

.....The focus of this study is about the factors that related to muscle endurance ie age, sex, nutritional status, physical activity and nutrition in school children aged 10-12 years. Muscle Endurance was measured using a test school sit-ups for 30 seconds and the other variables measured using questionnaires and anthropometric measurements. This study is an observational study, using crosssectional design. The data that were collected from 63 students of Pondok Cina Elementary School at Depok in 2011 showed that the average score of sit-ups is 17.17.

Based on the results of analysis between the variables, age, sex, nutritional status, and carbohydrate intake is a variable that has significant differences with the average test scores of sit-ups with a $p\text{-value} < 0.05$. The author suggests is expected of students should always maintain a good intake of macro nutrients by eating a wide variety of foods s and both students and schools should always do weight monitoring to students.