

Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) Pendaki Gunung Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Indonesia (Mapala UI)

Dangsina Moeloek, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=77098&lokasi=lokal>

Abstrak

Telah dilakukan pemeriksaan kesegaran jasmani terhadap calon anggota MAPALA UI sebanyak 42 orang. Penelitian dilakukan mengingat peminat pencinta alam semakin banyak khususnya pendaki gunung dan hingga saat ini belum diketahui keadaan pendaki sebelum berangkat ataupun persiapan fisiknya. Tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimana keadaan kesegaran jasmani calon anggota MAPALA UI khususnya pada aspek kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan sebagai langkah awal dalam pembinaan kegiatan MAPALA.