

Pengaruh latihan fisik daya tahan genaidy terhadap peningkatan waktu daya tahan, kekuatan dan denyut nadi pada pekerja wanita di pabrik sepatu Tangerang

Andaru Utama Samsuria, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=79871&lokasi=lokal>

Abstrak

Ruang lingkup dan cara penelitian: Dalam bidang kerja, masih banyak program latihan kebugaran jasmani yang dilaksanakan sesuai program latihan kebugaran jasmani pada bidang olah raga, yang intensitas dan lama waktu latihan tidak sesuai dengan kebutuhan bidang kerja. Untuk mengatasi hal ini dapat dilakukan penerapan program latihan yang didasari ilmu faal kerja.

Penelitian ini dilakukan dengan metoda pre dan post eksperimen. Tujuan penelitian adalah untuk melihat tingkat kebugaran jasmani sebelum dan setelah perlakuan dan hubungan antara faktor-faktor resiko dengan peningkatan kebugaran jasmani. Pada penelitian ini jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 50 orang tenaga kerja wanita.

Kebugaran jasmani terdiri dari variabel waktu daya tahan, kekuatan otot dan denyut nadi yang dinilai sebelum dan sesudah latihan selama 6 minggu (16 sesi). Selain itu dilakukan penelitian keluhan otot dan hasil produksi sampel sebelum dan sesudah latihan.

Penelitian menunjukkan:

- Perbedaan bermakna pada peningkatan waktu daya tahan, kekuatan otot dan denyut nadi sebelum dan sesudah latihan ($p < 0,001$).
- Terdapat korelasi positif lemah antara umur dan waktu daya tahan setelah latihan.
- Terdapat korelasi positif sedang antara Hb dan kekuatan otot sebelum latihan.
- Terdapat korelasi negatif lemah antara gizi dengan nadi latihan sebelum mengikuti program latihan.
- Terdapat hilangnya keluhan otot leher dan tangan setelah latihan dan terdapat penurunan keluhan otot lainnya (bahu, pinggang dan punggung).
- Peningkatan hasil produksi setelah latihan 6 minggu ($p < 0,001$).
- Terdapat korelasi positif sedang antara kadar Hb dengan hasil produksi sebelum latihan ($p < 0,05$) dan antara kadar Hb dengan hasil produksi setelah latihan ($p < 0,05$).

.....Scope and method : At the moment we found many physical fitness sport programs were adopted for workers in which the intensity and duration of programs did not suit worker's fitness. Worker's fitness programs should be based on work physiological aspects. This study aimed to improve physical fitness of workers through participating in a physical training consist of a set of physiological activities. Several risks factors i.e., age, Hb, were being identified the relations to work body resistance, muscles power and pulse rate. Design of study was a pre-post quasi experimental test and the sample size was fifty women workers. Duration of training was six weeks containing 16 sessions. Muscular complaints and worker's productivity were also being assessed before and after training.

Results and conclusions :

- There were significant differences between work body resistance, muscles power, pulse rate before and after training. ($p < 0,001$).
- There was a positive correlation between age ,and work body resistance after training.

- There was a moderate positive correlation between Hb ,and muscles power before training.
- There was a negative correlation between nutrition and pulse rate before training.
- There was decreases in muscular neck pain and other muscular complaints.
- There was an increase of productivity after training.
- There were strong positive correlation between lib and productivity before and after training. ($p < 0,05$).