

## Tingkat kesegaran jasmani pada pelajar SLTA Jakarta dan faktor-faktor yang mempengaruhinya 1990

Ch. M. Kristanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=81662&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

**ABSTRAK**

Dilakukan analisis regresi linier pada data sekunder hasil penelitian kesegaran jasmani pelajar SLTA Jakarta, 1990 yang merupakan studi Cross Sectional.

Tujuan penelitian untuk mengetahui daya tahan kardiorespirasi pelajar SLTA Jakarta dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dalam penelitian ini nilai VO<sub>2</sub> max menggambarkan daya tahan kardiorespirasi seseorang.

Sebesar 52,4% pelajar SLTA Jakarta mempunyai daya tahan kardiorespirasi dalam kondisi 'kurang'. Nilai VO<sub>2</sub> max. dipengaruhi oleh seks, umur, BMI, kegiatan olahraga dan kadar Hb. Nilai VO<sub>2</sub> max pada laki-laki lebih besar 700/kg BB/mt dibandingkan dengan perempuan. BMI (body mass index) berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, setiap kenaikan BMI 1 kg/meter diikuti dengan penurunan VO<sub>2</sub> max sebesar 1,05 ml/kg BB/menit. Kegiatan olahraga berpengaruh terhadap VO<sub>2</sub> max, setiap kenaikan kegiatan olahraga 1 jam per bulan efektif diikuti dengan kenaikan VO<sub>2</sub> max sebesar 0,02 ml/kg BB/menit. Dalam penelitian ini Hb berpengaruh terhadap VO<sub>2</sub> max, setiap kenaikan kadar Hb 1 gr/dl diikuti dengan penurunan VO<sub>2</sub> max sebesar 0,31 ml/kg BB/mt. Garis regresi hanya dapat menerangkan 25% dari variasi VO<sub>2</sub> max.

Untuk mengetahui pengaruh berbagai variasi terhadap nilai VO<sub>2</sub> max, perlu pengukuran VO<sub>2</sub> max secara langsung tanpa melalui faktor koreksi.