

Pengukuran VO2 max dengan uji latihan jentera lari (bruce) dibandingkan dengan uji latih lapangan (balke)

Wiyoso Indrasanto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=92574&lokasi=lokal>

Abstrak

Banyak cara yang dilakukan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Penentuan tingkat kebugaran jasmani dalam hal ini untuk menentukan 'VO2 Max'. Penelitian ini melakukan pengukuran VO2 max dengan uji latihan jentera lari (bruce) dibandingkan dengan uji latih lapangan (balke).

Dari penelitian ini ternyata hasil VO2 Max yang diukur dengan cara uji latih jentera lari metode Bruce yang dilakukan sampai mencapai target nadi 220 - umur dibandingkan dengan uji latih secara Balke diperoleh hasil, yang secara statistik tidak berbeda bermakna. Oleh karena itu untuk menentukan VO2 Max seseorang yang tidak menderita penyakit kardiovaskuler, dapat dipakai metode Balke, dimana dengan cara ini ternyata lebih mudah, cepat dan tak memerlukan biaya mahal.