

Peningkatan Health-Related Physical Fitness Rescuer Dengan Intervensi Renang Gaya Dada = The Improvement Of The Health-Related Physical Fitness Using Breast Stroke Swimming Among Indonesian Rescuer

Titik Indrawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920531418&lokasi=lokal>

Abstrak

Health-related physical fitness adalah komponen kebugaran jasmani yang memiliki hubungan dengan kesehatan yang baik. Health-related physical fitness terdiri dari komposisi tubuh (body composition), kebugaran otot (musculoskeletal fitness) dan daya tahan kardiorespirasi (cardiorespiratory fitness). Rescuer adalah salah satu pekerja yang membutuhkan kebugaran dalam pencarian dan pertolongan (search and rescue) korban khususnya untuk pertolongan di air. Tesis ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan health related physical fitness rescuer dengan intervensi renang gaya dada. Metode. Penelitian ini menggunakan metode one group pre-post eksperimental design yang dilakukan pada 15 subjek. Intervensi dilakukan 3 kali seminggu selama 8 minggu dengan intensitas sedang (64%—<76% denyut jantung maksimal). Hasil. Ppenelitian ini mendapatkan adanya perubahan signifikan secara statistik pada komponen kebugaran otot (sit and reach test $p < 0,001$, sit up test $p < 0,001$) dan daya tahan kardiorespirasi (tes renang 12 menit $p < 0,001$) tetapi tidak ada perubahan signifikan secara statistik pada komposisi tubuh (IMT $p = 0,053$). Kesimpulan. Intervensi renang gaya dada terbukti dapat meningkatkan health-related physical fitness rescuer pada komponen kebugaran otot dan kebugaran kardiorespirasi tetapi tidak meningkatkan komponen komposisi tubuh.

.....Health-related physical fitness is a component of physical fitness that has a relationship with good health. Health related physical fitness consists of body composition, musculoskeletal fitness and cardiorespiratory fitness. Rescuer is one of the workers who needs fitness in the search and rescue of victims, especially for help in water. This thesis aims to determine the increase in health-related physical fitness rescuer with breast stroke intervention. Method. This study used the method of one group pre-post experimental design carried out on 15 subjects. Interventions were carried out 3 times a week for 8 weeks with moderate intensity (64% - <76% maximum heart rate). Results. This study found a statistically significant change in the musculoskeletal fitness component (sit and reach test $p < 0.001$, sit-up test $p < 0.001$) and cardiorespiratory fitness (12-minute swimming test $p < 0.001$) but no statistically significant changes in body composition (BMI $p = 0.053$). Conclusion. Breaststroke intervention has been shown to improve health-related physical fitness rescuers in musculoskeletal fitness components and cardiorespiratory fitness but does not increase the body composition component.