

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.