

PENGARUH AKTIVITAS JASMANI. DAN KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU

Oleh: Erwin Setyo Kriswanto, Fredericus Suharjana, Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Jaka Sunardi

ABSTRAK

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) pengaruh aktivitas jasmani, terhadap daya tahan jantung dan paru, 2) pengaruh kadar hemoglobin terhadap daya tahan jantung dan paru, 3) pengaruh aktivitas jasmani, dan kadar hemoglobin terhadap daya tahan jantung dan paru, dan 4) sumbangan aktivitas jasmani, dan kadar hemoglobin terhadap daya tahan jantung dan paru.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survai, dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuestioner dan tes dan pengukuran. Instrumen Untuk mengukur daya tahan jantung paru dengan menggunakan *multi stage test*. Untuk mengukur aktivitas jasmani menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Untuk mengetahui kadar hemoglobin diukur dengan menggunakan haemometer *diaspect Hemoglobin*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK. Adapun sampel berjumlah 194 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Teknis analisis data dengan menggunakan uji regresi.

Simpulan dari penelitian ini adalah Ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap daya tahan jantung dan paru mahasiswa FIK UNY dengan nilai signifikansi (Sig.) Sebesar 0,001 <0,05 probabilitas. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kadar hemoglobin terhadap kardiorespirasi mahasiswa FIK UNY dengan nilai signifikansi (Sig.) Sebesar 0,01 <0,05 probabilitas. Ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik dan kadar hemoglobin terhadap daya tahan jantung dan paru mahasiswa FIK UNY dengan nilai signifikansi (Sig.) Sebesar 0,01 <0,05 probabilitas. Pengaruh aktivitas fisik dan kadar hemoglobin terhadap daya tahan jantung dan paru adalah 83,9%, sedangkan 16,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: *aktivitas jasmani, kadar hemoglobin, daya tahan jantung dan paru*