

ABSTRAK



SKRIPSI, Juli 2015

Muhammad Satria Purnama

Program Studi S-1 Fisioterapi,

Fakultas Fisioterapi,

Universitas Esa Unggul

PERBEDAAN NILAI DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI BERDASARKAN STATUS AKTIVITAS FISIK PRIA USIA 18- 21 TAHUN

Terdiri dari VI Bab, 79 Halaman, 4 Gambar, 9 Tabel, 6 Grafik, 2 Skema, 7 Lampiran

Latar Belakang: aktivitas fisik berkaitan erat dengan daya tahan kardiorespirasi. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang buruk mempengaruhi kesehatan individu baik sekarang maupun di masa mendatang. **Tujuan:** tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan menganalisis perbedaan nilai daya tahan kardiorespirasi berdasarkan status aktivitas fisik pria usia 18-21 tahun. **Metode:** Jenis penelitian adalah asosiasi deskriptif dengan pendekatan *study-cross sectional* dan desain penelitian *point time approach*. Aktivitas fisik diukur 1 kali dengan hasil pengkategorian aktif dan tidak aktif dilanjutkan pengukuran daya tahan kardiorespirasi dengan *Harvard Step Test*. Sampel terdiri dari 40 orang mahasiswa usia 18-21 tahun Program Studi S1 Reguler Fisioterapi Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul dan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. **Hasil:** Hasil uji normalitas dengan Shapiro wilk test didapatkan data berdistribusi normal dan hasil uji homogenitas dengan Levene's test didapatkan data memiliki varian yang homogen. Nilai daya tahan kardiorespirasi pada aktivitas fisik berstatus tidak aktif adalah sebesar $49,51 \pm 13,35$ dan nilai daya tahan kardiorespirasi pada aktivitas fisik berstatus aktif adalah sebesar $65,35 \pm 9,93$. Hasil uji T-test independent didapatkan nilai $p = 0,000$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata nilai daya tahan kardiorespirasi berdasarkan status aktivitas fisik aktif dan tidak aktif pada pria usia 18-21 tahun. **Kesimpulan:** meningkatkan status aktivitas fisik perlu terus dilakukan agar daya tahan kardiorespirasi dapat meningkat.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Daya Tahan Kardiorespirasi