

Hubungan VO₂ Maksimal Dan Kekuatan Otot Hamstring Terhadap Ketahanan Lari 400 Meter Pada Atlet Lari Di Kota Semarang.

Seva Renando Wizara Putra¹, Sigit Moerjono², Rochman Basuki³

ABSTRAK

Latar Belakang : Daya tahan dalam berolahraga terutama lari membutuhkan energi yang banyak terutama pada muscle endurance dan respiratory endurance atau yang biasa disebut VO₂ maksimal. Dalam berlari terutama membutuhkan kekuatan dari otot tungkai, karena tungkai dapat menopang tubuh dan mempunyai kemampuan untuk berkontraksi secara ritmik ketika berlari. Penelitian ini akan menerangkan hubungan VO₂ maksimal dan kekuatan otot hamstring terhadap ketahanan lari 400 meter pada atlet lari di kota Semarang.

Metode : Penelitian ini menggunakan studi observasional analitik dengan pendekatan cross sectional yang di analisis dengan uji korelasi chi square yang meliputi analisis univariat dan bivariat. Jumlah sampel dengan teknik total sampling periode Desember 2016 – Januari 2017.

Hasil : Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas responden memiliki VO₂ maksimal dengan kategori baik (63,3%), mayoritas responden memiliki kekuatan otot hamstring dengan kategori baik (55,1%), serta mayoritas responden memiliki daya tahan lari 400 meter dengan kategori baik (63,3%). Analisis bivariat menunjukkan antara VO₂ maksimal baik dinilai menggunakan Copper Test maupun alat ukur spirometri berhubungan dengan ketahanan lari 400 meter (p value = 0,000) dan ada hubungan antara kekuatan otot hamstring dengan ketahanan lari 400 meter (p value = 0,000)

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara VO₂ maksimal dan kekuatan otot hamstring terhadap ketahanan lari 400 meter pada atlet lari di kota Semarang. Dibuktikan dengan nilai prevalensi kurang dari 0,05.

Kata kunci : VO₂ maksimal, kekuatan otot hamstring, ketahanan lari.

-
- 1) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
 - 2) Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang
 - 3) Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang