

GAMBARAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PADA ANAK USIA 10-12 TAHUN DI SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH 04 DEPOK

Tia Rahmawati

Abstrak

Anak-anak di sekolah dasar membutuhkan kondisi tubuh yang bugar saat melakukan aktivitas sehari-hari untuk dapat berinteraksi sosial, mengerjakan tugas, dan semangat berprestasi. Namun, perkembangan zaman mengubah kebiasaan hidup anak yang aktif digantikan dengan aktivitas yang pasif sehingga salah satu komponen kebugaran jasmani yang dipengaruhi adalah kebugaran kardiorespirasi. Kebugaran kardiorespirasi yang buruk dapat membuat anak lebih mudah kelelahan dan sumber utama penyakit kardiovaskular. Penelitian ini akan memberikan gambaran tentang kebugaran jantung paru pada anak usia 10-12 tahun di sekolah dasar Muhammadiyah 04 Depok. Penelitian ini bersifat analisa deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini yaitu siswa di sekolah dasar Muhammadiyah 04 Depok yang berusia 10-12 tahun dengan jumlah sampel 52 siswa. Parameternya adalah *Harvard Step Test* berguna mengukur ketahanan fisik terutama kebugaran kardiorespirasi dalam mengambil volume oksigen maksimum (VO₂Max). Hasil dari penelitian ini, didapatkan sebanyak 52 orang siswa memiliki kebugaran kardiorespirasi sangat buruk (59.6%), kebugaran kardiorespirasi buruk (23.1%), (7.7%) memiliki kebugaran kardiorespirasi sedang (rata-rata), (3.8%) memiliki kebugaran kardiorespirasi baik, dan (5.8%) memiliki kebugaran kardiorespirasi sangat baik.

Kata Kunci: kebugaran kardiorespirasi, anak, *harvard step test*.

THE OVERVIEW OF CARDIORESPIRATORY FITNESS IN CHILDREN AGED 10-12 YEARS IN MUHAMMADIYAH 04 DEPOK ELEMENTARY SCHOOL

Tia Rahmawati

Abstract

Children in elementary school need a fit body condition when carrying out daily activities to be able to interact socially, do assignments, and have the spirit of achievement. However, the times have changed the life habits of active children to be replaced with passive activities so that one of the components of physical fitness that is affected is cardiorespiratory fitness. Poor cardiorespiratory fitness can make children more prone to fatigue and a major source of cardiovascular disease. This study will provide an overview of cardiopulmonary fitness in children aged 10-12 years at Muhammadiyah 04 elementary school, Depok. This research is a quantitative descriptive analysis with a cross sectional approach. The population of this study were students at Muhammadiyah 04 Depok elementary school aged 10-12 years with a total sample of 52 students. The parameter is that the Harvard Step Test is useful for measuring physical endurance, especially cardiorespiratory fitness in taking the maximum oxygen volume (VO₂Max). The results of this study showed that 52 students had very poor cardiorespiratory fitness (59.6%), poor cardiorespiratory fitness (23.1%), (7.7%) had moderate cardiorespiratory fitness (average), (3.8%) had good cardiorespiratory fitness , and (5.8%) had excellent cardiorespiratory fitness.

Keywords: cardiorespiratory fitness, child, harvard step test.