

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN OTOT
(MUSCULAR ENDURANCE) PADA MAHASISWA/I D-III FISIOTERAPI
ANGKATAN 2014-2015 UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA**

ABSTRAK

Salah satu pertanyaan tentang manfaat aktivitas fisik mengacu pada efeknya yaitu, pada daya tahan otot. Sehingga daya otot lemah dapat dikaitkan dengan aktifitas fisiknya yang buruk.

Desain penelitian case control study dengan metode cross sectional dengan 52 sampel (25 laki-laki dan 27 perempuan). Pengumpulan data melalui wawancara dengan kuesioner terstruktur, kuesioner dari IPAQ dan pengukuran daya *muscular endurance* dengan *sit up Test*.

Hubungan aktifitas fisik terhadap *muscular endurance* dengan uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan dengan kategori cukup dengan ($r = 0,517$) dan berpola positif secara bermakna. Dan memiliki koefisien determinasi hubungan yang kuat dengan ($R^2 = 0,294$)

Berdasarkan hasil analisis univariat setelah variable independen dikendalikan variabel yang secara independen mempengaruhi terhadap *muscular endurance* adalah aktivitas fisik.

Kata kunci: Aktivitas fisik, *muscular endurance*, *Sit Up Test*, Kebugaran Jasmani, IPAQ.

**CORRELATION PHYSICAL ACTIVITY ON MUSCULAR ENDURANCE IN
STUDENTS D-III PHYSIOTHERAPY 2014-2015 UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

ABSTRACT

One question about the benefits of physical activity refers to the effect that, on muscular endurance. So that power muscle weakness can be attributed to his poor physical activity.

The study design of case control study with cross sectional method with 52 samples (25 male and 27 female). Collecting data through interviews with a structured questionnaire, a questionnaire on the IPAQ and muscular endurance power measurement) with sit-up Test.

The relationship physical activity on muscular endurance with Spearman correlation test showed an association with a category simply by ($r = 0.517$) and significantly positive patterned. And has a coefficient of determination strong relationship with ($R^2 = 0.294$)

Based on the results of the univariate analysis as independent variables controlled variables independently influence the muscular endurance is physical activity.

Keywords: Physical activity, muscular endurance, Sit Up Test, Physical Fitness, IPAQ.