

# **PENGARUH LATIHAN HOME BODY WORKOUT TERHADAP DAYA TAHAN OTOT, VO2MAKS, KEPERCAYAAN DIRI, DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA DI INDONESIA DAN MALAYSIA**

**Oleh: Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes, Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or., Dr. Guntur, M.Pd., Rizki Mulyawan, S.Pd., M.OrKrisnanda Dwi Apriyanto, S.Or., M.Kes.**

## **ABSTRAK**

Latihan memberikan pengaruh yang baik terhadap tingkat kebugaran dan Kesehatan seseorang, tidak terkecuali latihan yang dilakukan tanpa alat sekalipun dan dapat dilakukan secara individu di rumah masing-masing atau dikenal sebagai Home Body Workout. Perbedaan geografis, system pembelajaran, karakteristik mahasiswa di Indonesia dan Malaysia dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap Daya Tahan Otot, VO2Maks, Kepercayaan Diri, dan Konsentrasi Belajar meskipun diberikan latihan Home Body Workout yang sama. Tujuan: Perlu adanya investigasi dan membandingkan kondisi (1) Daya Tahan Otot, (2) VO2Maks, (3) Kepercayaan Diri, (4) Konsentrasi Belajar mahasiswa yang ada di Indonesia dan Malaysia. Metode: Metode penelitian menggunakan metode observasional analitik. Subjek penelitian adalah mahasiswa olahraga di Malaysia dan Yogyakarta. Subjek merupakan mahasiswa aktif baik di Indonesia dan Malaysia berjumlah sekitar 50 partisipan ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data kebugaran jasmani menggunakan tes Rockport, Daya tahan otot dengan sit up dan push up, kepercayaan diri dan konsentrasi belajar diukur dengan memberikan kuisioner kepada mahasiswa. Teknik menganalisis data dengan ANOVA. Target luaran: Luaran penelitian ini adalah jurnal internasional yang terindeks database SCOPUS bereputasi. Penelitian ini memformulasikan konsep dan penerapan gaya hidup aktif mahasiswa dan promosi kesehatan di Yogyakarta dan Malaysia, sehingga indikator Tingkat Kesiapterapan Teknologi (TKT) penelitian ini pada level 2.

Kata Kunci: *Home Body Workout, Daya Tahan Otot, VO2Maks, Kepercayaan Diri, dan Konsentrasi Belajar.*