

A COMPARATIVE STUDY OF PHYSICAL FITNESS IN INDONESIA AND BURUNDIAN ATHLETES

Oleh: Prof. Dr. Tomoliyus, MS, Prof. Dr. Salvator Nahimana, Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Dr. Drs. Fauzi, M.Si, Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or, Wisnu Nugroho, Risti Nurfadh

ABSTRAK

Background: Kebugaran fisik merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, dengan menganalisis kebugaran fisik atlet Yogyakarta, Indonesia dan atlet Burundi, Afrika. Purpose: menganalisis kebugaran fisik atlet Yogyakarta, Indonesia dan atlet Burundi. Design/methodology/approach: Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini secara random sampling, dengan subyek penelitian oleh atlet Yogyakarta, Indonesia sebanyak 42 dan atlet Burundi 42 atlet Burundi, Afrika. Instrumen kebugaran fisik terkait Kesehatan (Daya tahan kardiorespirasi/VO2Max) pada penelitian ini menggunakan 1) hitung gerakan melompat (CMJ) (2) sit up, (3) sit and reach dan (4) push up Result: 1) kebugaran jasmani atlet Burundi, Afrika menunjukkan bahwa status kebugaran jasmani atlet Burundi saat ini masih rendah, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata kebugaran jasmani dan rerata standar pada masing-masing kategori variabel dengan nilai P 0,000, 2) kebugaran jasmani atlet Yogyakarta, Indonesia menunjukkan bahwa status kebugaran jasmani atlet Burundi saat ini masih rendah, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata kebugaran jasmani dan rerata standar pada masing-masing kategori variabel dengan nilai P 0,000.

Kata Kunci: *daya tahan kardiorespirasi, atlet pemula*