

SURVEI TINGKAT KAPASITAS VITAL PARU DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRATORI PADA PEMAIN BULUTANGKIS SENTRA BANJARMASIN

Dwiki Arsyi Syahnanda*, Hegen Dadang Prayoga¹, Bonita Amalia²
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 18240006
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1103089102
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 125069401

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik Pemain Bulutangkis. Sentra Banjarmasin. di tinjau dari Kapasitas Vital Paru dan Daya Tahan Kardiorespiratori, dengan Menganalisis seberapa besar Tingkat Kapasitas Vital Paru dan Daya Tahan Kardiorespiratori Pemain Bulutangkis. Sentra Banjarmasin. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* yaitu dengan teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan kondisi fisik Dapat diambil kesimpulan berdasarkan tes kapasitas vital paru dan tes daya tahan Kardiorespiratori yang dilakukan oleh Pemain Bulutangkis. Sentra Banjarmasin sebagian besar menunjukkan kategori sedang.

Kata Kunci : Kapasitas Vital, Kardiorespiratori, Bulutangkis

ABSTRACT

The aim of this research is to find out what the physical condition of Badminton Players is. Banjarmasin Center. in terms of Vital Lung Capacity and Cardiorespiratory Endurance, by analyzing the level of Vital Lung Capacity and Cardiorespiratory Endurance of Badminton Players. Banjarmasin Center. The method used in this research is a survey method, namely data collection techniques through tests and measurements.

Based on the research results and discussion of physical conditions, conclusions can be drawn based on vital lung capacity tests and cardiorespiratory endurance tests carried out by badminton players. Banjarmasin centers mostly show the medium category.

Keywords: Vital Capacity, Cardiorespiratory, Badminton