

PRAKTIKUM 2

PENGUKURAN AMBANG BATAS ANAEROBIK

Conconi mengembangkan suatu metode yang memungkinkan kita menetapkan ambang batas anaerobik tanpa mengukur laktat, dan dengan demikian tanpa mengambil sampel darah, yakni cara penentuan ambang batas anaerobik yang noninvasif yang disebut metode Conconi. Ambang Batas Anaerobik (ABA) dapat digambarkan sebagai berikut: ABA adalah intensitas. Misal kecepatan lari tertinggi yang dapat dipertahankan untuk suatu periode tertentu dari VO_2 max, Ketika presentase ini terlampaui, akumulasi asam laktat terjadi. Karena asidosis ini, eksersi tidak dapat dipertahankan pada tingkat yang tinggi untuk waktu yang lama.

Metode Conconi adalah uji coba lapangan dia menentukan korelasi antara kecepatan lari dan kecepatan denyut nadi. Hubungan antara kecepatan lari (KL) dan kecepatan denyut nadi (DN) sebagai adalah linear dan sebagian lagi, nonlinear. Kecepatan dimana korelasi linear antara KL dan DN lenyap disebut velositas defleksi (Vd). Waktu yang diperlukan oleh DN untuk menyesuaikan diri dengan kecepatan lari yang baru adalah 10 sampai 20 detik,

Untuk Praktikum ini kita menggunakan metode modifikasi conconi yang dibuat oleh Dr Tjaliek Soegiardo, beban kerja dengan naik turun bangku dan perhitungan denyut nadi, hal ini sama bahwa kenaikan beban diikuti dengan kenaikan DN secara linear tetapi pada titik tertentu antara kenaikan beban dengan DN tidak linear, ketidak linear ini sering disebut dengan titik defleksi (Pembengkokan).

Alat-alat

1. Metronom
2. Bangku tinggi 40 cm
3. Stopwatch

Pelaksanaan

1. Orang coba diukur berat badan, diukur DN selama satu menit
2. Orang coba melakukan pemanasan secukupnya
3. Melakukan naik turun bangku selama 1,5 menit dengan mengikuti irama, tinggi bangku dapat disesuaikan dengan tinggi badan orang coba.

4. Naik turun bangku dimulai dari irama 72 kali / menit (naik turun bangku 18 kali) setelah melakukan aktivitas selama 1,5 menit. Kemudian berhenti diambil denyut nadi satu menit dengan metode 10 denyut. Tidak ada waktu istirahat. Selanjutnya irama metronome dinaikan 08 dst sampai orang coba tidak mampu lagi.

Keterangan:

Beban yang dibebankan kepada orang coba sebagai berikut: Misal orang coba dengan berat badan 60 kg. Naik turun bangku 18 kali/ menit dengan tinggi bangku 40 cm, besarnya intensitas kerja adalah: $60 \text{ kg} \times 0,4\text{m} \times 18/\text{menit} = 432 \text{ kgm}/\text{menit}$ (70watt).

LAPORAN PRAKTIKUM AMBANG BATAS ANAEROBIK

Kelompok :
 Nama :
 No. Mahasiswa :
 Tanggal Praktikum :

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. Nama Probandus | : |
| Umur | : Jenis Kelamin |
| Tinggi badan/ berat badan | :cm.kg |
| 2. Tinggi bangku | :cm |
| 3. Denyut nadi istirahat (Awal) | :menit |
| 4. Irama Metronom Irama Langkah | 5. Denyut Nadi |
| 72 27 | |
| 80 30 | |
| 88 33 | |
| 96 36 | |
| 104 39 | |
| 112 42 | |
| 120 45 | |
| 126 48 | |
| 132 52 | |
| 138 54 | |
| 144 57 | |
| 152 60 | |
| 160 63 | |
| | |
| 6. Denyut nadi pada waktu defleksi | : |
| 7. Beban Kerja terkahir | :kgm/ menit |
| 8. Masukkan data pada grafik | |

Pengawas Praktikum,

Tgl Praktikum :
Praktikan,

.....

Nama Mhs :
NPM :