

PRAKTIKUM 8
TES AMBANG RANGSANG ANAEROBIK
METODE CONCONI DENGAN LARI DI LAPANGAN

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 persentase 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 lapangan dia menentukan korelasi antara kecepatan lari dan kecepatan denyut nadi. Hubungan antara Kecepatan Lari (KL) dan Kecepatan Denyut Nadi (DN) sebagian adalah linear dan sebagian lagi, nonlinear. Kecepatan dimana korelasi linear antar 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, beban kerja dengan lari 400 m 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).

Fasilitas dan Alat:

1. Lapangan dengan lintasan 400 meter
2. Setiap 200 meter ada tanda khusus, dan setiap 20 meter diberi tanda jarak yang jelas.
3. Stopwatch
4. Sebuah table jarak dan waktu tempuh
5. Alat tulis.

Pelaksanaan Tes.

Start setelah pemanasan secukupnya, disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan orang coba. Orang coba berlari di lintasan 400 meter. Kecepatan lari dimulai dari perlahan-lahan, setiap 200 meter berikutnya ditempuh dengan waktu 1-3 detik lebih cepat. Kecepatan awal untuk tes saat ini dimulai dengan menempuh 200 meter pertama waktu 70 detik, kemudian setiap 200 meter

berikutnya dinaikkan lebih cepat 2 detik. Pada setiap jarak 200 meter diukur denyut jantungnya dengan cara 10 denyutan, tidak ada waktu istirahat

LAPORAN

PRAKTIKUM AMBANG BATAS ANAEROBIK METODE LAPANGAN

Kelompok :

Nama :

No. Mahasiswa :

Tanggal Praktikum :

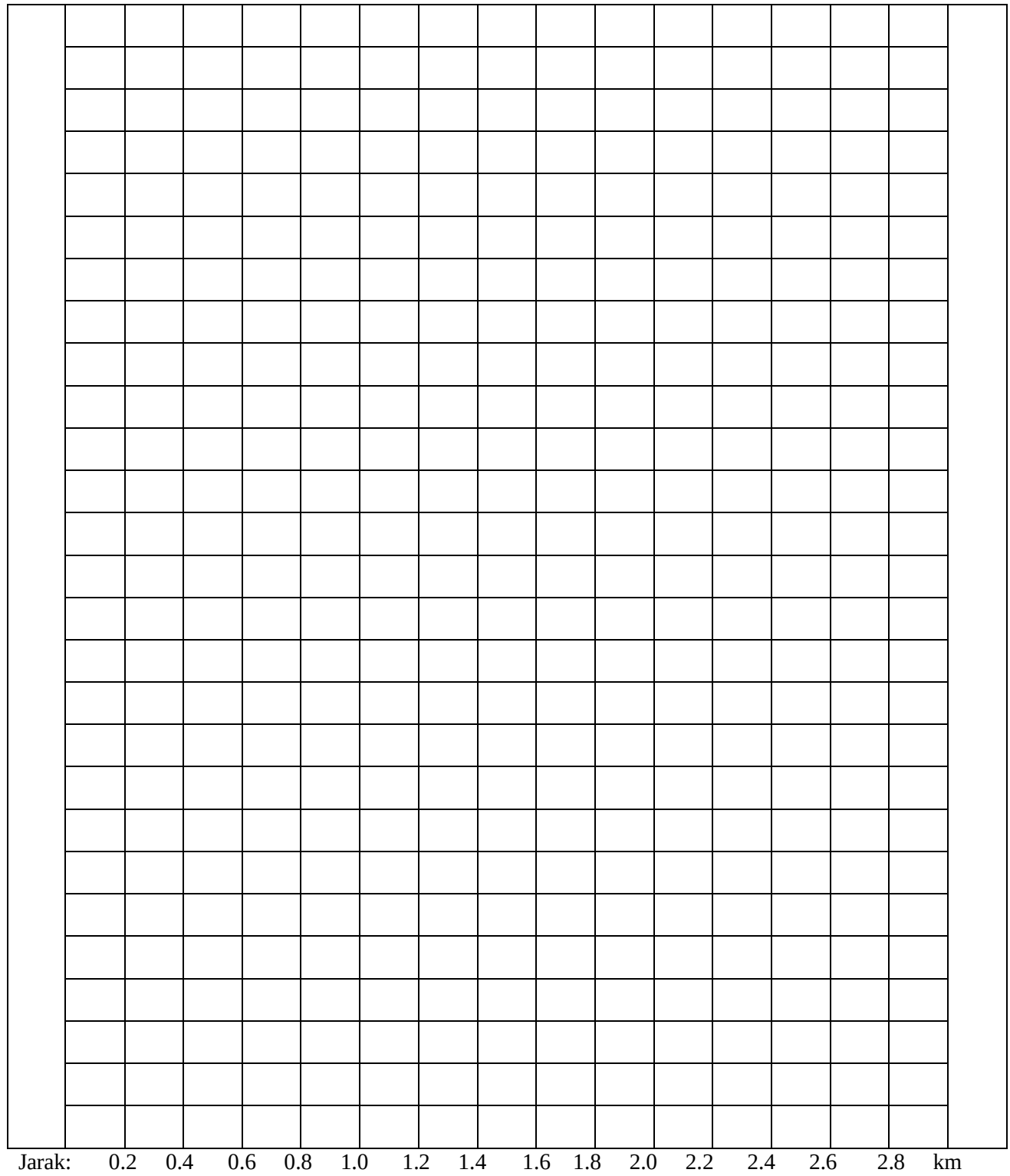
1. Nama Probandus :
- Umur : Jenis Kelamin.
- Tinggi Badan/ Berat Badan : /
2. Denyut Nadi Istirahat (Awal) :
3. Denyut Nadi

Jarak :	200m		
Jarak :	400m		
Jarak :	600m		
Jarak :	800m		
Jarak :	1000m		
Jarak :	12000m		
Jarak :	14000m		
Jarak :	1600m		
Jarak :	1800m		
Jarak :	2000m		
Jarak :	2200m		
Jarak :	2400m		
Jarak :	2600m		
Jarak :	2800m		
Jarak :	3000m		
Jarak :	3200m		
Jarak :	3400m		
Jarak :	3600m		

4. Denyut nadi pada waktu defleksi :
5. Masukkan data di atas pada grafik.

Denyut Jantung

waktu/10 DN



6. Pembahasan:

Pengawas Praktikum,

Tgl Praktikum

:.....

Praktikan,

.....

Nama Mhs
NPM

:.....

:.....