

PERBEDAAN TINGKAT ENDURANCE ANTARA PRIA BERTIPE KEPRIBADIAN A DAN PRIA BERTIPE KEPRIBADIAN B DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Intisari

Endurance atau daya tahan adalah keadaan yang menekankan pada kapasitas kerja secara terus menerus. Diartikan sama dengan kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan kardiorespirasi merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani. Pengukuran daya tahan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal (VO_2max).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat *endurance* atau daya tahan kebugaran antara pria bertipe kepribadian A dan pria bertipe kepribadian B. Sejumlah 60 subyek penelitian yang sebelumnya telah disaring melalui kuisioner terdiri dari 30 pria bertipe kepribadian A dan 30 pria bertipe kepribadian B. Dilakukan pengukuran tingkat *endurance* dengan melakukan penilaian terhadap nilai VO_2max menggunakan cara tidak langsung dengan metode *Astrand 6 minutes cycle test*. Uji *independent sample t test* digunakan untuk melihat perbedaan nilai VO_2max antara pria bertipe kepribadian A dan pria bertipe kepribadian B.

Uji *independent sample t test* menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik apabila $p < 0,05$. Hasil penelitian didapatkan rerata nilai VO_2max pada kelompok pria bertipe kepribadian A sebesar $31,8393 \pm 2,14534$ ml/ kg/ menit dan rerata nilai VO_2max pada kelompok pria bertipe kepribadian B sebesar $36,3470 \pm 3,15498$ ml/ kg/ menit. Didapatkan perbedaan yang bermakna antara pria bertipe kepribadian A dan pria bertipe kepribadian B ($p=0,001$). Kesimpulannya terdapat perbedaan tingkat *endurance* antara pria bertipe kepribadian A dan pria bertipe kepribadian B. Pria bertipe kepribadian A memiliki tingkat *endurance* yang lebih rendah dibandingkan pria bertipe kepribadian B.

Kata kunci: *endurance*, VO_2max , tipe kepribadian a dan b

THE DIFFERENCES OF ENDURANCE LEVEL BETWEEN PERSONALITY TYPE A MALE AND PERSONALITY TYPE B MALE IN UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Abstract

Endurance is a condition that is showed continuous work capacity. Interpreted same as physical fitness is the ability of someone to complete everyday tasks without experiencing significant fatigue. Cardiorespiratory endurance is a main factor in physical fitness. Measurement of cardiorespiratory endurance for aerobic capacity can be done by measuring the maximal oxygen uptake (VO₂max).

The aim of this research is to see if there are differences of endurance level between personality type A male and personality type B male. A total of 60 research subjects who previously had been filtered through a questionnaire consist of 30 male with personality type A and 30 male with personality type B. The endurance level was measured by assessing the value of VO₂max indirectly with Astrand 6 minutes cycle test method. Independent sample t test was used to see differences VO₂max values between male type A personality type B personality.

Results showed the mean value of VO₂max in the group personality type A male is 31.8393 ± 2.14534 ml/ kg/ min and the mean value of VO₂max in the group personality type B is 36.3470 ± 3.15498 ml/ kg /min. Found significant differences between personality type A male and personality type B male ($p = 0.001$). In conclusion there are different levels of endurance between personality type A male and personality type B male. Male with personality type A have lower levels of endurance than male with personality type B.

Keywords: *endurance, VO₂max, personality type A and B*