

Pemanfaatan Aplikasi Smartphone untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler dan Self-efficacy

Title	Pemanfaatan Aplikasi Smartphone untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler dan Self-efficacy
Author Order	1 of 6
Accreditation	4
Abstract	<p>Kemajuan teknologi menjadikan manusia mendapatkan kemudahan-kemudahan yang membuat berkurangnya aktivitas fisik. Akan tetapi dibalik negatifnya kemajuan teknologi masih ada hal positif yang bisa digunakan misalnya adalah maraknya aplikasi aktivitas fisik pada smartphone. ada permasalahan pada masiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di STKIP Bina Mutiara Sukabumi khususnya mahasiswa laki-laki yaitu masih kurangnya daya tahan kardiovaskuler atau VO2Max nya.. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memanfaatkan kemajuan teknologi khususnya yang bisa diakses melalui aplikasi smartphone untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan self-efficacy pada mahasiswa PJKR STKIP Bina Mutiara Sukabumi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen pretest-posttest desain. Data diperoleh dari hasil pretest dan posttest dengan menggunakan instrument bleep test dan angket self-efficacy. Subjek penelitian adalah 30 orang mahasiswa PJKR STKIP Bina Mutiara Sukabumi. Hasil penelitian akan menyimpulkan tingkat peningkatan daya tahan kardiovaskular dan self-efficacy.</p>
Publisher Name	Universitas PGRI Semarang
Publish Date	2020-07-15
Publish Year	2020
Doi	DOI: 10.26877/jo.v5i2.5442
Citation	
Source	Jendela Olahraga
Source Issue	Vol 5, No 2 (2020): Juli 2020
Source Page	9-17
Url	http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/5442/pdf
Author	ARFIN DERI LISTIANDI, S.Pd, M.Pd