

ABSTRAK

HUBUNGAN TES BANGKU ASTRAND – RYHMING DAN TES BANGKU MONTOYE

Cok Sri Pratiwi, 2002. Pembimbing : DR. Iwan Budiman, dr., MS, AIF

Latar belakang : Kebugaran sangat dibutuhkan oleh kita semua karena dengan kebugaran seseorang dapat melaksanakan segala aktivitas dengan baik. Kebugaran diperlukan juga untuk meningkatkan konsentrasi bagi para mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat menjalankan aktivitas praktikum dan kuliah dengan baik maka prestasi belajar pun meningkat. Pada penelitian ini mengukur kebugaran mahasiswa FK UKM dengan tes bangku Astrand – Ryhming dan tes bangku Montoye.

Tujuan : Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran dan ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tes bangku Astrand – Ryhming dan tes bangku Montoye.

Metode ; Penelitian ini dilakukan terhadap 40 orang mahasiswa FK UKM berumur antara 19 – 27 tahun. Pada tes bangku Astrand – Ryhming subjek naik turun bangku Astrand – Ryhming setinggi 40 cm, sebanyak $22 \frac{1}{2}$ x/menit, selama 5 menit. Kemudian hitung DN permenit segera setelah perlakuan. Pada tes bangku Montoye, subjek naik turun bangku Montoye setinggi 40 cm, sebanyak 30 x/menit, selama 3 menit. Kemudian hitung DN 30 detik segera setelah perlakuan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan statistik regresi korelasi linier sederhana.

Hasil : Dari hasil perhitungan tes bangku Astrand - Ryhming 27 orang (67,5 %) baik (42,66 – 70,57 ml), 13 orang (32,5 %) sedang (39,35 – 42 ml), 0 orang (0 %) kurang. Dari hasil perhitungan tes bangku Montoye didapatkan 0 orang (0 %) baik, 6 orang (15 %) sedang (62 – 65), 34 orang (85 %) kurang (66 – 87). Didapatkan hasil persamaan garis regresi $y = 61,920 - 0,174x$ dan koefisien korelasi $r = - 0,125$ Dari hasil regresi korelasi hubungan antara tes bangku Astrand - Ryhming dan tes bangku Montoye adalah lemah.

Kesimpulan : Dari 40 orang mahasiswa FK UKM pada tes bangku Astrand - Ryhming didapatkan rata – rata baik, sedangkan pada tes bangku Montoye didapatkan rata – rata adalah kurang. Dengan persamaan garis regresi $y = 61,920 - 0,174x$ dan koefisien korelasi $r = - 0,125$. Dari hasil regresi korelasi hubungan antara tes bangku Astrand – Ryhming dan tes bangku Montoye adalah lemah.

Saran : Mahasiswa lebih memelihara dan meningkatkan lagi kebugarannya, sehingga mahasiswa dapat menjalankan aktivitas praktikum, kuliah, dan belajar dengan baik.

ABSTRACT

THE ROLE OF MONTOYE STEP TEST IN ASTRAND – RYHMING STEP TEST

Cok Sri Pratiwi, 2002. Tutor : DR. Iwan Budiman, dr.,MS. AIF

Background : *Physical fitness is very important, with that people can do all their activity well. Its also needs to improve concentration for students. So they could do their practice and study activities and improve their results in academy. This study used Astrand – Ryhming step up test and Montoye step up test to measure physical fitness student of FK UKM.*

Objectives : *This study was to know the physical fitness level and correlation between Astrand – Ryhming step up test and Montoye step up test.*

Methods : *This study was performed to 40 students of FK UKM which ranged at 19 - 27 years old. In Astrand – Ryhming step up test, subject was asked to perform step up on bench Astrand – Ryhming which is 40 cm high as much as 22 ½ step minute for 5 minute, then immediatly counted the pulse rate for 1 minute. In Montoye step up test, subject was asked to perfrm step up on Montoye bench which is 40 cm high as much as 30 step minute for 3 minute, then immediatly counted the pulse rate for 30 second. Deskriptif statistical and simple linearr regretion and correlation is used to applied statistical analysis.*

Results : *The results of Astrand – Ryhming step up test were 27 person (67,5 %) high (42,66 - 70,57ml), 13 person (32,5 %) moderate (39,35 - 42 ml), 0 person (0 %) low. Then results of Montoye step up tes were 0 person (0 %) high, 6 person (15 %) moderate (62 - 65), 34 person (85 %) low (66 - 87).The result of linier regretion line was $y = 61,920 - 0,174x$ with correlation coefisien $r = - 0,125$. From the regretion result, correlation between Astrand Ryhming step up test and Montoye was weak.*

Conclusions : *The physical fitness level for 40 students of FK UKM on Astrand – Ryhming step up test was averangly high in contrary on Montoye step up test was averangly low.That is related to $y = 61,920 - 0,174x$ based on regretion line correlation coefisien $r = -0,125$. From the regretion result, correlation between Astrand – Ryhming step up test and Montoye step up test was weak.*

Recommendations : *Students need to take care and improved their physical fitness, so they could do their study, practice and learn well.*

DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	1
1.3. Maksud Dan Tujuan.....	1
1.4. Kegunaan Penelitian.....	2
1.5. Metode Penelitian.....	2
1.6. Lokasi dan Waktu.....	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Definisi Kebugaran.....	3
2.2. Efek Fisiologi Pada Kebugaran.....	3
2.2.1. Perubahan Pada Kontraksi Otot.....	3
2.2.2. Perubahan Pada Sistem Jantung.....	4
2.2.3. Perubahan Pada Sistem Pernafasan.....	5
2.3. Komponen – Komponen Dari Kebugaran.....	6
2.4. Komponen Kapasitas Kerja Fisik (<i>Physical Capacity</i> atau PPC)	7
2.5. Macam – Macam Tes Kebugaran.....	8
2.6. Tes Bangku Astrand – Ryhming.....	9
2.7. Tes Bangku Montoye.....	9
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Subjek Penelitian.....	10
3.2. Alat – Alat Penelitian.....	10
3.3. Metode Penelitian.....	10
3.3.1. Variabel Penelitian.....	10

3.3.2. Prosedur Penelitian.....	11
3.3.3. Analisis Data.....	13
BAB IV	
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1. Hasil Tes Bangku Astrand –Ryhming.....	14
4.2. Hasil Tes Bangku Montoye.....	16
4.3. Hubungan Tes Bangku Astrand – Ryhming Dan Tes Bangku Montoye.....	18
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	21
5.2. Saran.....	21
DAFTAR PUSTAKA.....	22
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	23
RIWAYAT HIDUP.....	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Hasil Tes Bangku Astrand – Ryhming.....	14
Tabel 4.2. Hasil Tes Bangku Montoye.....	16
Tabel 4.3 Hubungan Tes Bangku Astrand – Ryhming Dan Tes Bangku Montoye.....	18

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.3. Hubungan Tes Bangku Astrand – Ryhming Dan Tes Bangku Montoye.....	20

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 4.1. Hasil Tes Bangku Astrand – Ryhming.....	15
Diagram 4.2. Hasil Tes Bangku Montoye.....	17
Diagram 4.3. Hasil Tes Bangku Astrand Ryhming Dan Tes Bangku Montoye.....	19.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Surat Persetujuan Subjek Penelitian
- Lampiran II : Hasil Tes Bangku Astrand – Ryhming
- Lampiran II : Hasil Tes Bangku Montoye