

ABSTRAK

PENGUKURAN KEBUGARAN DENGAN TES BANGKU *MONTOYE*

Lucia Pranadinata, 2001. Pembimbing: Dr. Iwan Budiman, dr., MS.

Latar Belakang: seperti yang telah kita ketahui bersama, bahwa seorang mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki jadwal kuliah yang lebih padat dibandingkan dengan mahasiswa dari fakultas-fakultas lain pada umumnya. Maka, mahasiswa fakultas kedokteran dituntut untuk memiliki kebugaran yang baik, agar mereka dapat menjalankan aktivitas dan berkonsentrasi dengan baik dalam menjalankan studinya.

Tujuan: ingin mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, dan supaya para mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha menyadari pentingnya menjaga kebugaran mereka agar mereka dapat menjalankan aktivitas studi dengan lebih baik, dan memperoleh prestasi belajar yang lebih baik lagi.

Metode penelitian dilakukan terhadap 20 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha **berumur** antara 21-25 tahun, yang diukur kebugarannya menggunakan Tes Bangku *Montoye*. Subyek penelitian naik turun bangku setinggi 40 cm selama 3 menit dengan frekuensi metronom 120x/menit.

Hasil: dari pengukuran didapatkan hasil klasifikasi kebugaran jasmani yang memberikan kriteria sedang **35%** dan kurang **65%**.

Kesimpulan: tingkat kebugaran jasmani rata-rata dari 20 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha yang **diperiksa** adalah **kurang** dengan rata-rata denyut nadi 69,2 denyut.

Saran: perlu adanya peningkatan kebugaran jasmani agar dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik lagi.

ABSTRACT
MEASURING THE PHYSICAL FITNESS USING THE MANTOYE STEP UP TEST

Lucia Pranadinata, 2001. Tutor: Dr. Iwan Budiman, dr., MS.

Background : As we all know that student of medicine faculty have busier schedules compare to other faculty students. Because of that, the students of medicine faculty must have good physical fitness, so they can do their activities and have good concentration in achieving education.

Objectives : Want to know the physical fitness of students of medicine faculty of Maranatha Christian University so that, the student of medicine faculty of Maranatha Christian University realize the importance physical fitness so they can do better study activities.

Methods : Research is done toward 20 students of medicine faculty of Maranatha Christian University with the range of age between 21-25 years old. Which is tested their physical fitness using the Mantoye Step Up Test. They were told to step up and down a 40 cm tall stool for 3 minutes. With the metronome frequency 120x/minutes.

Results : A physical fitness classification, 35% are average and 65% are weak.

Conclusions : That the physical fitness level of students of faculty of medicine of Maranatha Christian University is weak with the average of heart rate 69.2 pulse.30 seconds.

Recommendation : There is a need of improving their physical fitness us to obtain a better education achievement.

DAFTAR ISI

JUDUL.....	■
SURAT PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	1
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	2
1.4. Kegunaan Penelitian.....	2
1.5. Metodologi.....	2
1.6. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Tentang Kebugaran dan Arti Kebugaran.....	3
2.2. Kapasitas Aerobik.....	3
2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kapasitas Aerobik.....	5
2.3.1. Faktor Individu.....	6
2.3.1.1. Sistem Pemakaian Energi.....	6
2.3.1.2. Aspek Metabolisme Kerja Fisik.....	7
2.3.1.3. Sistem Transport Oksigen pada Waktu Kerja.....	7
2.3.1.4. Jenis Kelamin, Umur, dan Ukuran Badan.....	8
2.3.1.5. Faktor Keturunan.....	8
2.3.2. Faktor Adaptasi Lingkungan.....	9

2.4. Pengaruh Kerja terhadap Pernapasan.....	9
2.5. Efek Meningkatnya Curah Jantung terhadap Sirkulasi Paru-Paru Selama Gerak Badan yang Berat.....	11
2.6. Pengaruh Kerja pada Jantung.....	12
2.6.1. Isi Sekuncup.....	13
2.6.2. Denyut Jantung.....	15
2.7. Perubahan Aliran Darah Selama Latihan.....	15
2.7.1. Tekanan Darah dan Aliran Darah Pada Otot yang Aktif.....	16
2.7.2. Aliran Darah Koroner.....	17
2.7.3. Perubahan Aliran Darah Secara Keseluruhan Selama Latihan.....	18
2.8. Tes-Tes Kebugaran.....	18
2.9. Tes Bangku Montoye.....	19
BAB III BAHAN DAN METODE	
3.1. Subjek Penelitian.....	21
3.2. Alat-Alat yang Digunakan.....	21
3.3. Metode Penelitian.....	21
3.3.1. Variabel Perlakuan dan Variabel Respons.....	21
3.3.2. Prosedur Penelitian.....	21
3.3.3. Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL PERCOBAAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Percobaan.....	24
4.2. Pembahasan.....	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	26
5.2. Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27
RIWAYAT HIDUP.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran: Surat Persetujuan **Subjek** Penelitian

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Menurut Astrand VO_2 maks (ml/kg/mnt).....	5
Tabel 4.1. Hasil Percobaan.....	24