

ABSTRAK

PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN *KASCH PULSE RECOVERY TEST*

Usep suhendra, 2001. Pembimbing: Dr. Iwan budiman, dr., **MS.**

Latar belakang: sehat dan bugar merupakan modal dasar untuk menjalani aktivitas hidup sehari-hari. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang untuk dapat melakukan aktivitasnya secara maksimal. Pada mahasiswa FK UKM khususnya, dengan kegiatan yang padat baik kuliah atau tugas belajar yang lebih banyak, diperlukan kebugaran jasmani yang baik.

Tujuan: untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FK UKM, supaya mahasiswa FK UKM mengetahui dan memperhatikan kondisi fisiknya, sebagai faktor penunjang untuk meningkatkan prestasi.

Metode: pada 20 orang mahasiswa FK UKM yang berumur antara 20 sampai 25 tahun, dilakukan penghitungan denyut nadi segera setelah naik turun bangku pada tes bangku *Kasch Pulse Recovery Test*, selama 60 detik. Latihan naik turun bangku dilakukan selama tiga menit. Analisis data memakai statistik deskriptif.

Hasil: dari hasil penghitungan didapatkan denyut nadi rata-rata 88,70 kali per menit, dengan klasifikasi 'Baik' 8 orang (40%) dan klasifikasi 'sedang' 12 orang (60%), rata-rata tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi 'Sedang'.

Kesimpulan: tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FK UKM pada 20 subjek yang diteliti, mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan klasifikasi 'Sedang'.

Saran: tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FK UKM perlu ditingkatkan supaya aktivitas sehari-hari berjalan dengan lancar dan prestasi dapat ditingkatkan.

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT WITH KASCH PULSE *RECOVERY* TEST

Usep Suhendra, 2001. Tutor: Dr. Iwan Budiman, dr., MS.

Backround: health and fitness as basic for doing activity every day. Good condition physic more needed by everyone, for doing there activity with maximum result. The student of Medicine Faculty Maranatha University especially, that many havefull activity, lecture or the other activity, so needed good physical fitness.

Objectives: how is physical fitness good to student of Medicine Faculty Maranatha University. So the student can give some attentions to their physical condition.

Methods: the observation subject is student of Medicine Faculty Maranatha University contains 20 men, with age range 20 until 25 years. There was an observation to the aortic pulse count per minute after exercise to step test Kasch Pulse Recovery Test. Step test exercise do it as long three minute. Analisis of data with using descriptif statistic.

Results: from result count had given the aortic pulse range's 88.70 per minute, 8 person with 'Good' classification (40%) and 12 person 'Moderate' classification (60%), with mean 'moderate' classification

Conclusion: the physical fitness to this observation 20 subject of student Medicine Faculty maranatha University, have physical Jitness level with common classification 'Moderate'.

Recommendation: the physical Jitness student of Medicine Faculty Maranatha University more need increased.

Daftar isi

	Halaman
Abstrak	iv
Abstract	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Grafik	xiii
Daftar lampiran	ix
BAB I	
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan	2
1.4 Kegunaan Penelitian	2
1.5 Metodologi Penelitian	3
1.6 Lokasi dan waktu	3
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Definisi dan Arti Kebugaran	4
2.2 Sistem metabolisme otot pada latihan	5
Sistem f_{os} f_{agen}	6
Sistem glikogen asam laktat (anaerob)	6
Sistem aerob	8

2.3	Sistem pernafasan dalam latihan	9
	Peningkatan konsumsi oksigen dan ventilasi paru-paru dalam latihan ...	9
	Dampak latihan terhadap VO_2 Maks	10
	$K_{\text{apasitas difusi O}_2}$	10
2.4	Sistem kardiovaskuler dalam latihan	10
	Peningkatan aliran darah	10
	Penurunan denyut jantung	12
	Peningkatan curah sekuncup	13
	Perubahan otot jantung	14
2.5	Manfaat olahraga untuk kebugaran	14
2.5.1	Secara fisik	14
2.5.2	Secara psikis	15
2.6	Faktor yang mempengaruhi kebugaran	19
2.7	Pengukuran tes kebugaran	20
2.7.1	<i>Kasch Pulse Recovery Test</i>	24

BAB III

B	AHAN DAN METODE	25
3.1	Subjek penelitian	25
3.2	Alat-alat Yang digunakan	25
3.3	Metode Penelitian	25
3.3.1	Variabel Perlakuan	25
3.3.2	Variabel Respon	26
3.4	Prosedur penelitian	26
3.4.1	Tahap Persiapan	26
3.4.2	Tahap Pelaksanaan	26
3.4.3	Prosedur tes bangku <i>Kusch Pulse Recovery Test</i>	27
3.5	Data yang diukur dan Analisis data	27

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil peneltian	28
4.1.1 Karakteristk fisik fisiologis dan denyut nadi naracoba	28
4.2 Pembahasan	29
4.2.1 Perubahan denyut nadi setelah naracoba melakukan latihan	29
4.2.2 Kalsifikasi kebugaranjasmani naracoba pada tes bangku <i>Kasch</i> <i>P_u^lse Recovery T_{est}</i>	30

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Kesimpulan	32
5.2 Saran	32
Daftar pustaka	33
Daftar riwayat hidup	47

Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 2.1 Perbandingan curah jantung dan denyut nadi antara pelari maraton ^d dengan ^b bukan atlet	13
Tabel 4.1 Karakteristik fisik fisiologis dan denyut nadi naracoba	28
Tabel 4.2 Klasifikasi kebugaran jasmani naracoba pada tes bangku <i>Kusch</i> <i>PulseRecovery Test</i>	30

Daftar Gambar

	Halaman
Gambar 2.1 Urutan reaksi kimia pada glikolisis	7
Gambar 2.2 Tiga sistem metabolisme penting yang mensuplai energi untuk kontraksi otot	8
Gambar 2.3 Tes kebugaran dengan treadmill	21
Gambar 2.4 Tes kebugaran dengan ergometer sepeda	22
Gambar 2.5 Tes kebugaran dengan tes bangku	24

Daftar Grafik

	Halaman
Grafik 2.1 Dampak latihan terhadap konsumsi oksigen dan ventilasi	9
Grafik 2.2 Pengaruh latihan otot terhadap aliran darah	11
Grafik 2.3 Perbandingan curah sekuncup dan denyut jantung pada seorang atlet dan bukan atlet	12

Daftar lampiran

	Halaman
Lampiran 1	Formulir persetujuan naracoba 34
Lampiran 2	Formulir penelitian 35
Lampiran 3	Karakteristik fisik fisiologis dan denyut nadi naracoba 36
Lampiran 4	Surat persetujuan naracoba ----- 37