

ABSTRAK

PENGUKURAN KEBUGARAN DENGAN TES BANGKIJ TECHUMSEH

Vivi Vinnilarika Amerani Nuryayi, 2001. Pembimbing: Dr Iwan Budiman *dr.*, MS;
Pinandjojo Drs., dr

Latar Belakang:

Olah raga inenjadi trend dikalangan masyarakat dewasa ini ditandai dengan bermunculannya pusat-pusat kebugaran dengan beraneka ragam jenis olah raga yang ditawarkan. Hal ini meinbuktikan betapa pentingnya berolah raga bagi setiap individu untuk inencapai hidup sehat dan seimbang. Sebagai mahasiswa khususnya inahasiswa fakultas kedokteran yang memiliki aktivitas yang tinggi dengan padatnya jadwal kuliah serta praktikum setiap harinya diperlukan konsentrasi yang tinggi. Hal ini hanya dapat diwujudkan dalam kondisi tubuh yang sehat dan bugar

Tujuan:

Untuk itu dengan dilakukannya pengukuran kebugaran dengan menggunakan tes bangku dari Techuinseh diharapkan dapat memberikan gambaran seberapa jauh tingkat kebugaran inahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

Metode:

Karakteristik fisik fisiologi yang terdiri dari 20 orang inahasiswi FK UKM yang beruinur antara 20-25 tahun. Dilakukan pengukuran denyut nadi setelah inelakukan naik turun bangku setinggi 20,3 cm selaina 3 menit dengan denyut nadi dihitug selaina 30 detik pada detik ke 30 sainpai 60. Hasil disesuaikan dengan **skor** Techuinseh.

Hasil:

Dari hasil pengukuran setelah subyek menjalani tes bangku naik turun dari Techumseh didapatkan **3** orang tennasuk kriteria baik, 6 orang sedang dan 11 orang kurang, dengan rata –rata 53.

Kesimpulan:

Tingkat kebugaran dari 20 orang inahasiswi FK UKM yang diteliti, 15% tennasuk klasifikasi Baik, **30%** sedang dan **55%** kurang, dengan rata-rata 53 termasuk Kurang..

Saran:

Perlu ditingkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka dengan cara berolah raga secara teratur sehingga dapat tercapai prestasi yang lebih baik.

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS ASESSMENT WITH TECHUMSEH STEP-UP TEST

Vivivinnilariku Amerani Nuryayi, 2001. Tutor Dr. Iwan Budiman dr., MS
Pinandjojo Drs., dr

Background:

Sport becomes popular among society nowadays. A lot of physical fitness center with many kind of exercise offered. It is prove how importance exercise is for every human being to reach balance and health life. As a college student specially medicine college student who has high activity with hard schedule with practicum on each day, need a high concentration and these only can showed by health, fit bodies.

Objectives:

Because of that, doing an observation to measure physical fitness using Techumseh step-up test hopefully can give a view, how far the physical fitness rate of UKM medical college student are.

Methodes:

Physic physiologis characteristic which contain data from ages range of 20-25 year. Pulse taken after samples done Techumseh step-up test with height step 20,3 cm for 3 minutes with pulse taken for 30 second on second 30 untill 60. result comply with the standard Techumseh score.

Result:

From the data taken from the measurement after samples done Techumseh step-up test, we got 3 had a good criteria, 6 average and 11 low. With average score 53.

Conclusion:

Physical fitness from 20 medicine college student, 15% is good, 30% average, and 55% is Low, with average is 53 based on Techumseh score is low.

Recommendation:

Need to increase the physical fitness with exercise regularly to makes better and achievement can get.

Daftar Isi

	Halaman
Abstrak	iv
Abstract	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii

RAB ■

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	2
1.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	2

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA	3
2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	3
2.2 Komponen Kebugaran Jasmani	4
2.3 kapasitas Aerobik	5
2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kapasitas Aerobik	6

2.4.1 Sistem Peinakaian Energi.....	6
2.4.2 Metabolisme Kerja Fisik.....	7
2.4.3 Sistem Transport Oksigen pada Waktu Kerja.....	7
2.4.4 Jenis Kelamin, Uinur, dan Ukuran Badan.....	9
2.4.5 Faktor keturunan.....	9
2.5 Latihan	10
2.6 Pengaruh Latihan Fisik.....	10
2.6.1 Perubahan pada Ventilasi	11
2.6.2 Perubahan dalain Jaringan.. ..	13
2.6.3 Perubahan pada Otot-otot rangka.. ..	13
2.6.4 Perubahan Sirkulasi Sistematis	14
2.6.5 Perubahan Suhu	16
2.7 Manfaat Olah Raga untuk Kebugaran.....	17
2.7.1 Keuntungan Fisiologis	17
2.7.2 Keuntungan Psikis.,.....	17
2.8 Metode Tes Kebugaran jasmani.. ..	18
2.9 Tes Submaksimal dengan Bangku Naik Turun dari Techumseh.....	20

RAB III

METODE PENELITIAN	22
3.1 Subjek penelitian	21
7.2 alat-alat Penelitian	21
3.2 Metode Penelitian	21
3.2.1 Vatlabel Penelltian	21
3.2.2 Prosedur Penelitian	22

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
4.1 Hasil Penelltian.....	24
4.2 Pembahasan.. ..	25

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN.....	26
----------------------------------	-----------

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RTWAYAT HIDUP

Daftar Tabel

Halaman

Tabel 2.1 Curah jantung dan aliran darah regional pada pria yang tidak aktif.	5
--	---

Daftar Gambar

	Halaman
Gambar 2.1 Perubahan ventilasi selama latihan fisik	1
Gambar 2.2 Pertukaran energi selama olah raga	16
Gambar 2.3 Treadmill.....	18
Gambar 2.4 Ergometer sepeda	19
Gambar 2.5 Tes Bangku	19

Daftar Lampiran

Lampiran 1 **Score** Techumseh (perempuan)

Lampiran 2 Surat Persetujuan Naracoba