

ABSTRAK

PENGUKURAN KEBUGARAN DENGAN TES BANGKU *QUEEN'S* *COLLEGE*

Oviyanti Eka Hapsari, 2001. Pembimbing : DR. Iwan Budiman,.dr.MS.

Latar belakang : Untuk melakukan kegiatan/pekerjaan sehari – hari kita harus mempunyai kebugaran yang prima. Jika **kita** tidak mempunyai kebugaran yang prima maka untuk melakukan pekerjaan, tidak melaksanakannya dengan sepenuh hati.

Tujuan : Ingin mengetahui seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha dan supaya mahasiswa dan masyarakat dapat memperhatikan kebugarannya untuk melakukan pekerjaan sehari – hari.

Metode : Pada 20 orang mahasiswa FK – UKM yang berumur antara 21 – 25 tahun dilakukan naik turun bangku selama 3 menit dengan irama metronom 96 x/menit. Lalu hitung waktu untuk **30** denyut nadi.

Hasil : Dari percobaan yang dilakukan didapat 3 orang kurang, 14 orang sedang dan 3 orang baik, rata – rata dari 20 orang mahasiswa adalah sedang.

Kesimpulan : Kebugaran dari 20 orang mahasiswa FK – UKM rata – rata adalah sedang

Saran : Bagi mahasiswa diharapkan dapat melakukan olahraga untuk meningkatkan kebugaran, agar dapat melakukan kegiatannya dengan bersemangat.

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS MEASUREMENT WITH QUEEN'S COLLEGE STEP TEST

Oviyanti Eka Hapsari, 2001. Tutor : **DR Iwan** Budiman, dr.,MS

Background :

*In our daily life we must **have a** good physical fitness. **If we** don't have good physical fitness, we couldn't do the work **very** well.*

Objectives :

*This research want to **know how far** Physical Fitness medical student Maranatha University and in order to the student and people could **pay** attention to the Physical Fitness **for doing the work.***

Methodes :

***This** study was done to twenty **student** between 21 – 25 years old, doing the step test in three minute with metronome rhythm 96 x / **minute**. Then we count time **for** 30 **pulse** rate.*

Results :

*The research that we have done, 3 student **low**, 14 student average and 3 student good, mean **from 20 student** is average.*

Conclusion :

*Physical Fitness of 20 medical student **is** averuge.*

Suggestion :

*To all the student able to do exercise to increase Physical Fitness. **in** order to do the work or **study with** spirit.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	■
SURAT PERNYATAAN	■
ABSTRAK	■
<i>ABSTRACT</i>	<i>iv</i>
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar belakang	1
1.2. Identifikasi masalah	1
1.3. Maksud dan tujuan penelitian	1
1.4. Kegunaan penelitian	2
1.5. Metodologi penelitian	2
1.6. Lokasi dan waktu	2
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Pengertian Kebugaran	3
2.2. Efek fisiologi pada latihan fisik	3
2.2.1. Perubahan Biokimia	3
2.2.2. Perubahan Sistem Jantung Paru	5
2.2.3. Perubahan Lainnya	9
2.2.4. Kapasitas Aerobik	9
2.3. Macam tes kebugaran	11
2.3.1. Percobaan treadmill	11

2.3.2. Percobaan ergometer sepeda	11
2.3.3. Tes bangku	12
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	13
3.1.A. Subyek Penelitian	13
3.2.A Alat – alat yang digunakan	13
3.3.A. Metode penelitian	13
5.3.1. Variabel perlakuan dan variabel respons	13
5.3.2. Prosedur penelitian	13
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	15
4.1. Hasil Penelitian	16
4.2. Pembahasan	16
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	17
Kesimpulan	17
Saran	17
DAFTAR PUSTAKA	18
RIWAYAT HIDUP	19
LAMPIRAN	20

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 4.1. Hasil Pengukuran VO_2 maks pada 20 orang mahasiswa	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Surat Persetujuan OP	20
Lampiran 2	: Hasil kasar Penelitian	30