

ABSTRAK
PENGUKURAN KEBUGARAN DENGAN TES BANGKU
ASTRAND & RYHMING

Lanny Noor Diyanti Kardiman, 2001. Pembimbing: DR. Iwan Budiman , dr., MS.

Latar Belakang : Kebugaran jasmani adalah kesanggupan badan dan kemampuan badan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal itu sangat penting untuk setiap individu. Seorang mahasiswa kedokteran sangat aktif dalam kehidupannya baik didalam maupun diluar kampus. Didalam melakukan aktifitas - aktifitas tersebut tentulah harus ditunjang dengan kondisi tubuh yang baik, apabila semua mahasiswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dapat diketahui seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa kedokteran dan pentingnya hal tersebut bagi setiap individu.

Tujuan : adalah untuk mengetahui gambaran seberapa jauh rata – rata tingkat kebugaran mahasiswa FK-UKM.

Metode : Penelitian ini merupakan salah satu penelitian laboratorium. Subjeknya adalah 21 orang mahasiswa FK-UKM, dengan umur antara 21-25 tahun. Dengan parameter pengujian yaitu berat badan dan denyut nadi sesegera setelah selesai naik turun bangku Astrand & Ryhming. Dimana sebelumnya subjek ditimbang berat badan dan diberi istirahat 5 menit, lalu setelah siap subjek melakukan naik turun bangku Astrand & Ryhming selama 5 menit.

Analisa data yang digunakan statistik deskriptif.

Hasil : Dari hasil pengukuran setelah menjalani tes bangku naik turun dan Astrand & Ryhming, didapatkan tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “kurang” 6 orang (28,6%), kategori “sedang” 11 orang (52,4%) dan kategori “baik” 4 orang (19%). Rata-rata tingkat kebugaran jasmani dari mahasiswa FK-UKM adalah dalam kategori “sedang”.

Kesimpulan : Dari penelitian ini adalah VO_2 maks pada mahasiswa FK-UKM memberikan kategori sedang menurut Astrand & Ryhming.

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT WITH ASTRAND & RYHMING STEP TEST

Lanny Noor Diyanti Kardiman, 2001. Tutor: DR. Iwan Budiman, dr., MS.

Background : Physical fitness is the body ability to work with efisien without tired. It is important thing for all of people. A medical students very active in their life at out or inside the campus. In cases, to do the activities should be with good condition. Because, if all of the students have a good physical fitness step medicine students and how important is it?

Purpose : To know how far the range students physical fitness.

Methods : This is one of laboratorium experiment. 21 students with 21 – 25 age. Weight and pulse beat son after finish the work are counts. Before that the subjekts gived a rest 5 minute. After that, do step test 5 minute.

Result : The range a physical fitness in “average” category.

Conclusion : VO_2 maks a medical students are average category.

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Persetujuan	ii
Surat Pernyataan	iii
Abstrak	iv
Abstract	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Grafik	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	2
1.4 Kegunaan Penelitian	2
1.5 Metodologi Penelitian	3
1.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	3

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	4
2.2 Komponen–komponen Kebugaran Jasmani	5
2.2.1 Daya Tahan Jantung – Paru – Pembuluh Darah	5
2.2.2 Daya Tahan dan Kekuatan Otot	8
2.2.3 Fleksibilitas	8

2.2.3	Fleksibilitas	8
2.2.4	Koinposisi Tubuh	9
2.3	Kapasitas Aerobik	9
	Faktor – faktor yang menentukan VO_2 maks	11
2.4	Metode Tes Kebugaran Jasmani	11
2.5.1	Treadmill	12
2.5.2	Ergometer sepeda	13
2.5.3	Tes Bangku Astrand & Ryhming	14
2.5	Manfaat Kebugaran Jasmani	15
2.5.1	Físik	15
2.5.2	Psíkís	15

BAB III

METODE PENELITIAN	16
3.1 Subjek Penelitian	16
3.2 Alat – alat Penelitian	16
3.3 Metode Penelitian	16
3.3.1 Variabel Penelitian	16
Variabel Perlakuan	16
Variabel Respon	16
3.3.2 Prosedur Penelitian	17
Tahap Persiapan	17
Tahap Pelaksanaan	17
Tes Bangku Astrand & Ryhming	17
3.3.3 Analisis Data	18

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	19
4.1 Hasil Penelitian	19
4.2 Hasil Pembahasan	20

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN	21
5.1 Kesimpulan	21
5.2 Saran	21
Daftar Pustaka	22
Daftar Riwayat Hidup	24

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Karakteristik fisik dan denyut nadi orang percobaan	19

DAFTAR GAMBAR

	Halanian
Gambar 2.1 Tcs Kebugaran dengan Treadmill	12
Gambar 2.2 Tcs Kebugaran dengan Ergometer sepeda	13
Gambar 3.3 Tes Kebugaran dengan Tes Bangku	14

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 2.1 Nomogram Astrand & Ryhming (Kalkulasi Kapasitas aerobik)	10

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Persetujuan OP	24