

ABSTRAK

PENGUKURAN KEBUGARAN DENGAN TES BANGKU CANADIAN AEROBIC FITNESS TEST

Irmawati, 2001. Pembimbing : Dr. Iwan Budiman, dr. **MS.**

Latar belakang : Kebugaran tubuh merupakan hal yang penting bagi tiap individu, terutama bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran yang sangat padat jadwal kuliahnya. Kebugaran tubuh memegang peranan dalam menunjang prestasi mahasiswa tersebut. Dengan kebugaran tubuh yang sangat baik mahasiswa tersebut dapat melakukan pekerjaan sehari-harinya dengan efisien, sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Tujuan : Untuk mengetahui tingkat kebugaran tubuh mahasiswa FK UKM dan supaya mereka lebih memperhatikan kebugaran tubuhnya sehingga mereka dapat melakukan pekerjaan mereka tanpa kelelahan yang berarti dan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal.

Metode : Dilakukan pengukuran kebugaran tubuh dengan tes bangku CAFT (Canadian Aerobic Fitness Test). Tes bangku CAFT dilakukan dalam 3 stage yang masing-masing berlangsung selama 3 menit. Segera setelah setiap stage berakhir dihitung denyut nadi kerja per menit.

Hasil : Dari hasil pengukuran dari 20 orang mahasiswa yang diukur dengan tes bangku CAFT, didapatkan VO_2 maks yaitu 8 orang dengan kriteria baik (40 %), 10 orang dengan kriteria sedang (50 %), dan 2 orang dengan kriteria kurang (10 %). VO_2 maks rata-rata dari 20 orang mahasiswa yang diukur yaitu 42,56 ml/kgbb/menit dengan kriteria “sedang”.

Kesimpulan : Dari 20 orang mahasiswa yang diukur dengan tes bangku CAFT didapatkan 40 % baik, 50% sedang dan 10% kurang, sedangkan rata-ratanya adalah sedang.

Saran : Bagi para Mahasiswa Fakultas Kedokteran perlu meningkatkan kembali kebugaran tubuhnya dalam mencapai prestasi belajar yang maksimal.

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT WITH BENCH TEST OF CANADIAN AEROBIC FITNESS TEST

Irmawati, 2001, **Tutor**; DR. Iwan Budiman dr, MS.

Background : Physical fitness **is** a very important for people, especially for medical students with activities very busy. Physical fitness takes part to support students to get their achievement. With good physical fitness they can do their activities every day with efficiently, in order to get maximum achievement.

Objectives : To know the grade of physical fitness from female medical students in UKM and so they more keep attention to their health therefore they can do their task without exhaustion and also to get maximal achievement in study.

Methodes : There was assessment of physical fitness with CAFT bench test. The CAFT bench test had been done in 3 stages with each stage done in 3 minutes. Soon after the stages end, the heart rate after work measured

Results : From the assessment of 20 female medical students with CAFT bench test, writer get the data of the maximum $\dot{V}O_2$ which are 8 people in good criteria (**40%**), 10 people in average criteria (**50%**) and 2 people in poor criteria (**10%**). The range data of maximum $\dot{V}O_2$ is 42,56 ml kg/minute which physical health classification that give an "average" criteria.

Conclusions : After done the CAFT step test had been taken data of maximum $\dot{V}O_2$ From 20 female medical students which are 40 % good, **50** % average, **10%** poor and the range is average

Recommendations : For the students it's necessary to more increase their physical fitness in order to get the maximum achievement.

DAFTAR ISI

	Halatnan
Abstrak	1
Abstract	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vi
Daftar Lampiran	vi
 BAB I	
PENDAHULUAN	1
7.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitiim	2
1.4. Kegunaan Penelitian	3
1.5. Metodologi	3
1.6. Tempat dan Waktu Penelitian	3
 BAB 11	
TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Pengertian Kebugaran Jasmani	4
2.2. Peranan Olahraga	5
2.3. Koinponen Kebugaran Jasinani	6
2.3.1. Kekuatan Otot	6
2.3.2. Daya Tahan Otot	7
2.3.3. Fleksibilitas	7
2.3 4. Daya tahan Jantung Paru	8
2.4. Kapasitas Aerobik	9
2.5. Pernafasan dalam Kerja Fisik	11
2.6. Sistetn Kardiovaskuler dalam Kerja Fisik	13
2.7. Metode Kebugaran Jasinani	15
2.8. Tes Submaksimal dengan Tes Bangku Naik Turun dari CAFT ...	15
 BAB III	
METODE PENELITIAN	16
3.1. Subjek Penelitian	16
3.2. Alat dan Bahan yang digunakan	16
3.3. Metodologi Penelitian	16
3.3.1. Variabel Penelitian	16
3.3.2. Prosedur Penelitian	17
3.3.3. Rancangan Analisis Data	18

BAB IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	19
4.1. Hasil Penelitian	19
4.2. Pembahasan	20
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	22
5.1. Kesimpulan	22
5.2. Saran	22
DAFTAR PUSTAKA	23
DAFTAR TABEL	
Tabel 4.1. Nilai VO_2 Maks dan Karakteristik Fisik Fisiologi Subjek Penelitian.,	19
Tabel 4.2. Klasifikasi Kebugaran Jasmani pada Tes Bangku CAFT	20
DAFTAR LAMPIRAN	
Lampiran I : Surat Persetujuan Subjek Penelitian	24
RIWAYAT HIDUP	34