

ABSTRAK

PENGUKURAN KEBUGARAN DENGAN TES BANGKU HARVARD

Imelda Setiana Silitonga, 2001. Pembimbing: Dr. Iwan Budiman, dr., MS.;

Pinandojo Djojosewarno, dr., Drs.

Latar belakang: Kebugaran dibutuhkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran tidak hanya tertuju pada atlet saja tetapi bagi semua orang khususnya mahasiswa dalam hal ini. Pada penelitian ini subjek penelitian adalah mahasiswa fakultas kedokteran, mengingat kegiatan yang cukup padat sehingga dibutuhkan suatu kondisi tubuh yang bugar agar seluruh aktivitas dapat berjalan dengan baik.

Tujuan: Untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM menggunakan metode tes bangku Harvard, dengan parameter denyut nadi yang dihubungkan dengan Indeks Kesanggupan Badan.

Metode: Subjek penelitian sebanyak 20 orang mahasiswa FK UKM dengan umur antara 19-24 tahun. Orang percobaan disuruh naik turun bangku setinggi 48,3 **cm** mengikuti irama metronom yang diatur dengan kecepatan 120x/menit. Setelah itu dihitung denyut nadi 30" (DN 30") sebanyak 3x pada menit ke-1, 2, 3 setelah istirahat, lalu dihitung Indeks Kesanggupan Badan dengan cara lambat.

Hasil: Dari hasil penghitungan setelah orang tersebut menjalani tes bangku Harvard didapatkan dari 20 orang mahasiswa yang diperiksa, 15% mahasiswa memiliki Indeks Kesanggupan Badan baik dan 85% memiliki Indeks Kesanggupan Badan sedang.

Kesimpulan: Tingkat kebugaran dari 20 orang mahasiswa FK UKM yang diperiksa ternyata 15% memiliki kriteria baik dan 85% memiliki kriteria sedang, sehingga rata-rata tingkat kebugaran adalah sedang.

Saran: Mahasiswa lebih memperhatikan kebugarannya dengan melakukan berbagai latihan kebugaran secara rutin.

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS ASSESSMENT with HARVARD STEP UP TEST

Imelda Setiana Silitonga, 2001. Tutors: Dr. Iwan Budiman, dr., MS.;

Pinandojo Djojosoewarno, dr., Drs.

Background: The physical fitness needs to do daily activities. Not only for athletes but **for** everybody especially students. The subject are 20 medical students of FK **UKM** because they have many activities to do everyday, **so** they should have a good physical fitness so they can do everything perfectly.

Objectives: To **know** the physical fitness level **Of** FK **UKM** students with Harvard Step Up Test. which use heart beat as parameter and connected with the ability **Of** body **index**.

Methods: The subject are 20 students of FK **UKM**, whose age are between 19-24 years old. The subject asked to go **up** and down from the chair which high **is** 48,3 cm following the rhythm of metronom by speed 120x/minute. After that, the heart beat is counted for 30 second (DN 30") by three **limes**, at 1,2,3 minute after take a rest. And then the ability of the body index counted with long form.

Results: From the result **Of** measurement after the subject pass the Harvard step up test, from 20 students whose have examination. 15% have a **good** ability **Of** body index and 85% have an average ability of body index.

Conclusions: The physical fitness level **Of** 20 students **Of** FK **UKM** whose have test **is** 15% give a good criteria and 85 ~~96~~ give an average criteria, **so** that the ability of body index is average.

Recommendations: Students more notice their physical fitness by doing many physical exercises in a routine manner.

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	ī
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I	
PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	2
1.3.1 Maksud Penelitian.....	2
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Kegunaan Penelitian	2
1.5 Metodologi.....	2
1.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Kebugaran.....	3
2.2 Manfaat Kebugaran.....	5
2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran.....	9
2.3.1 Jantung.....	10
2.3.2 Paru-Paru.....	10
2.3.3 Otot.....	12
2.4 Kapasitas aerobik.....	13
2.5 Macam-Macam Latihan Kebugaran.....	15
2.6 Beberapa Cara Pengukuran Kebugaran.....	15
2.6.1 Treadmill.....	15
2.6.2 Ergometer Sepeda.....	16
2.6.3 Tes Bangku / Step Test.....	17
2.7 Pengukuran Kebugaran Dengan Tes Bangku Harvard.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek Penelitian.....	18
3.2 Alat-alat yang digunakan.....	18
3.3 Metode Penelitian.....	18
3.3.1 Variabel perlakuan.....	18
3.3.2 Variabel respon.....	18
3.3.3 Prosedur penelitian.....	18

3.3.4 Data yang diukur	19
3.4 Analisa Data	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	21
4.1.2 Indeks Kesanggupan Badan (IKB)	21
4.1.3 Klasifikasi Kebugaran Jasmani	22
4.2 Pembahasan	22
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	24
5.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	26
RIWAYAT HIDUP	36

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 : Indeks Kesanggupan Badan

Tabel 4.2 : Klasifikasi Kebugaran Pada Tes Bangku Harvard

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : Surat persetujuan subjek penelitian