

ABSTRAK

HUBUNGAN TES BANGKU *QUEEN'S COLLEGE* DAN TES BANGKU KASCH

Melvina Rachel Runkat, 2002, Pembimbing : DR. Iwan Budiman, dr., MS., AIF

Latar Belakang : Kebugaran merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan pada jaman sekarang dimana persaingan hidup dirasakan semakin berat. Karena setiap orang harus mempunyai kondisi prima agar dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari sehingga mendapat hasil yang maksimal. Mahasiswa FKUKM sangat perlu untuk memperhatikan dan meningkatkan kebugaran karena dapat mempengaruhi prestasi belajar.

Tujuan : Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku QCST dan tes bangku Kasch dan bagaimana hubungan antara tes bangku QCST dan tes bangku Kasch.

Metode : Dari 40 orang mahasiswa FKUKM yang berumur antara 19-27 tahun melakukan naik turun bangku QCST setinggi 41,3 cm sebanyak 24 kali per menit selama tiga menit. Lalu hitung DN per menit segera setelah naik turun bangku pada posisi berdiri dan tentukan VO_2 maks. Setelah itu subjek penelitian melakukan naik turun bangku Kasch setinggi 30,5 cm sebanyak 24 kali per menit selama tiga menit. Lalu hitung DN per menit setelah satu menit istirahat pada posisi duduk dan tentukan skor kebugaran. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan statistik regresi korelasi linier sederhana.

Hasil : Dari hasil penelitian didapatkan pada tes bangku QCST 28 orang (70%) memiliki kriteria baik dengan VO_2 maks berkisar antara 42,45 ml – 55,89 ml; 12 orang (30%) memiliki kriteria sedang dengan VO_2 maks berkisar antara 37,41 ml – 41,61 ml dan 0 orang (0%) memiliki kriteria kurang. Dengan rata-rata pada tes bangku QCST adalah baik. Sedangkan pada tes bangku Kasch didapatkan 12 orang (30%) memiliki kriteria baik dengan skor berkisar antara 80 – 102; 28 orang (70%) memiliki kriteria sedang dengan skor berkisar antara 104 – 139 dan 0 orang (0%) memiliki kriteria kurang. Dengan rata-rata pada tes bangku Kasch adalah sedang. Hubungan tes bangku QCST dan tes bangku Kasch dengan persamaan garis regresi $y = 61,375 - 0,144x$ dan koefisien korelasi $r = -0,364$.

Kesimpulan : Dari 40 orang mahasiswa FKUKM didapatkan rata-rata pada tes bangku QCST adalah baik. Dan rata-rata pada tes bangku Kasch adalah sedang. Hubungan tes bangku QCST dan tes bangku Kasch dengan persamaan garis regresi $y = 61,375 - 0,144x$ dan koefisien korelasi r adalah $-0,364$. Hubungan kedua tes tersebut adalah cukup.

Saran : Mahasiswa FKUKM mempunyai program olahraga yang teratur dan terencana sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.

ABSTRACT

THE ROLE OF KASCH STEP TEST IN QUEEN'S COLLEGE STEP TEST

Melvina Rachel Runkat, 2002, Tutor: DR. Iwan Budiman, dr., MS., AIF

Background: Physical fitness is a factor that is really needed nowadays, where life competition becomes hard. Everybody must have a best health condition so that they can do their daily activity to get a maximal target. All medical students really need to watch and increase their physical fitness because it can affect the quality of study as well.

Objectives: This study was to know the level of physical fitness of the medical student using the Queen's College Step Test and the Kasch Step Test and the correlation between the Queen's College Step Test and the Kasch Step Test.

Methods: 40 medical students between 19-27 years old did the step up and down on a bench QCST with height 41,3 cm for 24 steps per minute during 3 minutes. Then we counted the Heart Rate as soon as the test is over in standing position and then counted the VO2 maximal. After that the students did the step up and down on a bench Kasch with height 30,5 cm for 24 steps per minute during 3 minutes. Then we counted the Heart Rate after one minute rest in sitting position and then counted the physical fitness score. Statistical analysis used descriptive statistic and simple linear regression correlation.

Results: from this study we knew that in the Queen's College Step Test 24 students (70%) had a high condition with the VO2 maximal between 42,45 ml – 55,89 ml; 12 students (30%) had a moderate condition with VO2 maximal between 37,41 ml – 41,61 ml and none (0%) had a low condition. So average at the Queen's College Step Test was high. In the Kasch Step Test 12 students (30%) had a high condition with score between 80 – 102; 28 students (70%) had a moderate condition with score between 104 – 139 and none (0%) had a low condition. So average was moderate. The correlation between Queen's College Step Test and Kasch Step Test with linear regression line $y = 61,375 - 0,144x$ and coefficient correlation $r = -0,364$.

Conclusions: Among 40 medical students who have been tested, average of the Queen's College Step Test was high. And average of the Kasch Step Test was moderate. The correlation between Queen's College Step Test and Kasch Step Test with linear regression line $y = 61,375 - 0,144x$ and coefficient correlation $r = -0,364$. Correlation between the tests were fair.

Recomendation: *Medical students should have a good sport program, so that they can do a good daily activity and they also can maintain a good quality of study.*

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan	2
1.4 Kegunaan Penelitian	2
1.5 Metode Penelitian	2
1.6 Lokasi dan Waktu	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Definisi Kebugaran	4
2.2 Perubahan-perubahan Fisiologis dalam Latihan Fisik	5
2.2.1 Sistem Muskuler	5
2.2.2 Sistem Kardiovaskuler	5
2.2.3 Sistem Pernafasan	11
2.2.4 Perubahan-perubahan lainnya	15
2.3 Manfaat Olahraga untuk Kebugaran	16
2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran	18
2.5 Macam Tes Kebugaran	20
2.5.1 Tes Lapangan	21
2.5.2 Tes Laboratorium	21
BAB III BAHAN DAN METODE	
3.1 Subjek penelitian	23
3.2 Alat-alat yang digunakan	23
3.3 Metode penelitian	23
3.3.1 Variabel Perlakuan	23
3.3.2 Variabel Respon	23
3.3.3 Prosedur penelitian	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
RIWAYAT HIDUP	60

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Hasil Penelitian Tes Bangku QCST	27
Tabel 4.2	Hasil Penelitian Tes Bangku Kasch	29
Tabel 4.3	Hubungan Tes Bangku QCST dan Tes Bangku Kasch	32

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Hasil Penelitian Tes Bangku QCST	29
Diagram 4.2	Hasil Penelitian Tes Bangku Kasch	31
Diagram 4.3	Hubungan Tes Bangku QCST dan Tes Bangku Kasch ...	34

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Hubungan Tes Bangku QCST dan Tes Bangku Kasch		34
------------	---	------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Kerja Tes Bangku QCST	38
Lampiran 2	Lembar Kerja Tes Bangku Kasch	39
Lampiran 3	Surat Persetujuan	40