

**HUBUNGAN KEBUGARAN YANG DIUKUR DENGAN  
TES *TREADMILL* METODE BRUCE DENGAN TES  
BANGKU ASTRAND-RHYMING**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ini Dibuat Sebagai Salah Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran (SKed)

**WULAN TUMANGGAL NATALIA SUSILO SARI**

**0510074**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA  
BANDUNG**

**2010**



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai mahasiswa Universitas Kristen Maranatha Bandung, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wulan Tumanggal Natalia Susilo Sari

NRP : 0510074

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Maranatha Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : HUBUNGAN KEBUGARAN YANG DIUKUR DENGAN TES *TREADMILL* METODE BRUCE DENGAN TES BANGKU ASTRAND-RHYMING.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Kristen Maranatha Bandung berhak meyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Universitas Kristen Maranatha Bandung, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Bandung

Pada tanggal : Agustus 2010

Yang menyatakan

(Wulan Tumanggal Natalia Susilo Sari)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang atas segala karunia dan berkatnya sehingga kami bisa menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa bantuan, dorongan dan bimbingan baik semangat maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini kami menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada

1. Dr. Iwan Budiman, dr., MS, MM, MKes, AIF, atas kesediaan beliau menjadi dosen pembimbing utama, yang telah meluangkan waktu, membimbing, dan perhatian yang sangat menentukan dalam menyelesaikan karya tulis ini.
2. Onsat Rozak, dr., MKes, sebagai ketua BKOM (Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat) Bandung atas izinnya untuk melaksanakan penelitian dan penggunaan fasilitas digedung BKOM sehingga karya tulis ini dapat rampung pada waktunya.
3. Staf dan karyawan BKOM yakni, Pinky Regina Garmiati, dr.; Vanny Fabianti, SKep; Yuliana Juariah, SKp; Tuti Surtiasih Daud, BSc; Rosmaya Siregar, SPsi, Psi; Sylvia Anggraeni, SKp, yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan percobaan di BKOM.
4. Teman-teman yang telah rela menjadi Subyek Penelitian secara sukarela dan telah meluangkan waktu dan tenaga.

5. Agripina, Albert Fernandes, Elisabeth Kapitan, NI. Kadek Ayu, Rina Napitupulu, Ryan Christian, Sarah Sipahutar, Tria Putri, Vera Viviana Atas kebersamaan dan kerjasamanya selama dalam proses penelitian.
6. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, Aang Sutisna, Albert Shani, Bayu Indrayana, Banu Kandaga, Devina Marchita, Henry Kristianto, Merry Kristianti, Stephanie Vianti Halim, yang tak henti-hentinya memberikan semangat.
7. Ardiansyah, Christopher, Devinta Septianti, Indah Jessica, Kartika Melati, Mei Kustianto, Richala Yuliawati, Zulkai Zulinanto, sahabat-sahabat yang setia memberi dukungan moril.
8. Andika Putra Ramadhan yang selalu memberikan bantuan, nasehat, saran serta dukungan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.
9. Papa, mama, kakakku Wahyu Mulatsih, adik-adikku Argo Etana Kusnotomo, Elisabeth Maharani Christie, yang memberikan dorongan dan motivasi yang besar sehingga karya tulis ini dapat di selesaikan.

Bandung, 15 juli 2010

Wulan Tumanggal Natalia