

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBUGARAN YANG DIUKUR DENGAN TES BANGKU METODE QUEEN'S COLLEGE DAN TES BANGKU METODE TINGGI TETAP 25 CM

Stefannus Wibisono, 2008.

Pembimbing: Dr. Iwan Budiman, dr., MS, MM, MKes, AIF

Latar Belakang : Olahraga cenderung dilupakan saat ini karena semakin padatnya kegiatan rutin, padahal olahraga penting untuk menjaga kebugaran tubuh sehingga dapat beraktivitas baik dalam kegiatan sehari-hari. Kebugaran dapat diukur dengan tes lapangan dan tes laboratorium.

Tujuan : Ingin mengetahui gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College dan tes bangku metode tinggi tetap 25 cm serta hubungan kedua tes tersebut.

Metode : Penelitian dilakukan terhadap 40 mahasiswa UKM berumur 18-25 tahun dan tinggi tubuh minimal 168 cm diukur tingkat kebugarannya dengan tes bangku metode Queen's College dan tes bangku metode tinggi tetap 25 cm.

Hasil : Dari 40 orang mahasiswa UKM hasil tes bangku metode Queen's College didapat 24 orang (60%) Baik, 16 orang (40%) Sedang, dan 0 orang (0%) Buruk. Hasil metode tinggi tetap 25 cm didapat 20 orang (50%) Baik, 20 orang (50%) Sedang, 0 orang (0%) Buruk. Hubungan kedua tes dinyatakan dengan persamaan garis regresi korelasi linier sederhana $y = 24,837 + 0,459 x^{**}$ ($p < 0,01$), dengan koefisien korelasi $r = 0,530^{**}$ ($p < 0,01$).

Kesimpulan : Tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College didapatkan VO_2 maks dengan rata-rata Baik dan metode tinggi tetap 25 cm dengan rata-rata Baik. Hubungan antara tes bangku metode Queen's College dengan metode tinggi tetap 25 cm berupa linier dengan kekuatan hubungan Sedang.

Saran : Bagi mahasiswa diharapkan dapat melakukan olah raga untuk meningkatkan kebugaran, agar dapat melakukan kegiatannya tanpa cepat lelah.

Kata Kunci : Kebugaran, Tes Bangku, Queen's College, Tinggi Tetap 25 cm

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS MEASURED BY QUEEN'S COLLEGE STEP TEST AND MULTI STEP TEST WITH FIXED STEP HEIGHT 25 CM

Stefannus Wibisono, 2008.

Tutor : Dr. Iwan Budiman, dr., MS, MM, MKes, AIF

Backgrounds : The getting harder of routine activities so that sport activity is tended to be forgotten, besides of its importance in physical fitness to do routine activities. Physical fitness can be measured by court test and laboratory test.

Objectives : To know student's physical fitness with Queen's College step test and fixed height step test 25 cm, and then to find how these two test are correlated.

Methods : Research subject are 40 students of UKM whose age between 18-25 years and minimum height 168 cm. Their physical fitness are measured by Queen's College step test and fixed height step test 25 cm.

Results : From Queen's College step test there are 24 research subjects (60%) in High criteria, 16 subjects (40%) in Average and 0 % in Low. From Fixed Height step test 25 cm there are 20 research subjects (50%) in High criteria, 20 subjects (50%) in Average and 0 % in Low. The relationship between these two test is determined by formula $y = 24,837 + 0,459 x^{**}$ ($p < 0,01$) , and the coefficient correlationship of $r = 0,530^{**}$ ($p < 0,01$).

Conclusions : The average result for Queen's College step test is in High criteria and the average result for Fixed Height step test 25 cm is in High criteria. The relationship between these two test is Average .

Key Words : Physical Fitness, Step Test, Queen's College, Fixed Step Height 25 cm

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR DIAGRAM	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

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 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	3
1.6 Metodologi Penelitian	4
1.7 Lokasi dan Waktu	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi Kebugaran	5
2.2 Manfaat Kebugaran dengan Berolahraga	5
2.3 Komponen-Komponen Kebugaran	6
2.3.1 Jantung	6
2.3.2 Paru-Paru	11
2.3.3 Otot	14
2.4 Kapasitas Cardiovascular (VO ₂ Maks)	19
2.5 Metode Tes Kebugaran	20
2.5.1 Tes Lapangan	20
2.5.2 <i>Treadmill</i>	21
2.5.3 Tes Ergometer Sepeda	21
2.5.4 Tes Bangku	22

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian	24
3.2 Alat-Alat yang Digunakan	24
3.3 Metode Penelitian	25
3.3.1 Desain Penelitian	25
3.3.2 Variabel Penelitian	25

3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
3.3.4 Ukuran Sampel	25
3.3.5 Prosedur Penelitian	26
3.3.6 Analisis Data	28

BAB IV HASIL, PEMBAHASAN, DAN PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN

4.1 Hasil dan Pembahasan	29
4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37

DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	39
RIWAYAT HIDUP	43

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Tes Bangku Metode Queen's College	29
Tabel 4.2 Hasil Tes Bangku Metode Tinggi Tetap 25 cm	31
Tabel 4.3 Hasil Tes Bangku Metode Queen's College dan Tinggi Tetap 25 cm pada Individu yang Sama	34

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hubungan Tes Bangku Metode Queen's College dengan Metode Tinggi Tetap 25 cm	35
---	----

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Hasil Tes Bangku Metode Queen's College	30
Diagram 4.2 Hasil Tes Bangku Metode Tinggi Tetap 25 cm	32
Diagram 4.3 Hasil Tes Bangku Metode Queen's College dan Tinggi Tetap 25 cm	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan	39
Lampiran 2 Formulir Tes Bangku Metode Queen's College	40
Lampiran 3 Formulir Tes Bangku Metode Tinggi Tetap 25 cm	41
Lampiran 4 Penghitungan Statistik	42