

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBUGARAN ANTARA TES BANGKU METODE QUEEN'S COLLEGE DAN TES BANGKU METODE FREKUENSI TETAP 25 KALI/MENIT

Felicia Veronica Cipta Wijaya, 2008.

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

Latar belakang: Bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan. Kebugaran dapat diukur dengan tes bangku metode Queen's College dan tes bangku metode frekuensi 25 kali/menit.

Tujuan: ingin mengetahui gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College dan tes bangku metode frekuensi tetap, serta hubungan antara kedua tes tersebut.

Metode Penelitian: Subjek penelitian (SP) terdiri dari 40 orang mahasiswa Universitas Kristen Maranatha (UKM) yang berumur antara 18-25 tahun, yang kebugarannya diukur dengan tes bangku metode Queen's College dan tes bangku metode frekuensi 25 kali/menit.

Hasil: Dari 40 orang mahasiswa UKM berdasarkan tes bangku metode Queen's College didapatkan hasil 24 orang (60 %) BAIK, 16 orang (40 %) SEDANG. Rata-rata BAIK. Berdasarkan tes bangku metode frekuensi 25 kali/menit didapatkan hasil 33 orang (82 %) BAIK, 6 orang (15 %) SEDANG, 1 orang (3 %) BURUK. Rata-rata BAIK. Tes Bangku Metode Queen's College dan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit memiliki hubungan dengan persamaan garis regresi linier sederhana $y = 30,087 + 0,317x$ ** ($p < 0.01$) dan koefisien korelasi $r = 0,376$ ** ($p < 0.01$).

Kesimpulan: Tingkat kebugaran 40 orang mahasiswa UKM berdasarkan tes bangku metode Queen's College rata-rata adalah baik. Dan berdasarkan tes bangku metode frekuensi tetap rata-rata adalah baik. Tes Bangku Metode Queen's College dan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit memiliki hubungan dengan persamaan garis linier dan kekuatan hubungan antara kedua tes tersebut adalah lemah.

Kata kunci: Kebugaran, Queen's College, tes bangku frekuensi tetap

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS RELATIONSHIP BETWEEN QUEEN'S COLLEGE STEP TEST AND MULTISTAGES STEP TEST WITH FIXED STEP RATE 25 TIMES/MINUTES

Felicia Veronica Cipta Wijaya, 2008.

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

Backgrounds: *Fitness is an physical ability to do daily activity without physical and mental excessive exhaustion. Fitness level can be measured by Queen's College step test and multistages step test with fixed step rate 25 times/minutes.*

Objectives: *To know student fitness level measured by Queen's College step test and multistages step test with fixed step rate 25 times/minutes, and the relationship between those test.*

Research methods: *40 UKM student as the research subject, 18-25 years old. Their fitness level measured by Queen's College step test and multistages step test with fixed step rate 25 times/minutes.*

Result: *From 40 UKM student, based on Queen's College step test, 24 student (60 %) "GOOD", 16 student (40 %) "MODERATE". The average is "GOOD". Based on multistages step test with fixed step rate 25 times/minutes, 33 student (82 %) "GOOD", 6 student (15 %) "MODERATE", 1 student (3 %) "POOR". The average is "GOOD". The Queen's College step test and multistages step test with fixed step rate 25 times/minutes are linked with regression line equation $y = 30,087 + 0,317x$ ** ($p < 0.01$), and the correlation coefficeint $r = 0,376$ ** ($p < 0.01$).*

Conclusion: *The average result of 40 UKM student fitness level based on Queen's College step test is "GOOD", and the average fitness level based on multistages step test with fixed step rate 25 times/minutes is "GOOD". The relationship between Queen's College step test and multistages step test with fixed step rate 25 times/minutes are linked by a linier line, and the connection level is POOR.*

Keyword: *Fitness, Queen's College, Step test, multistages step test with fixed rate*

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR DIAGRAM.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Maksud dan Tujuan.....	2
1.4 Kegunaan Penelitian.....	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian.....	3
1.6 Metode Penelitian.....	4
1.7 Lokasi dan Waktu.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi Kebugaran.....	5
2.2 Manfaat Olahraga.....	6
2.2.1 Menurut Lamb.....	6
2.2.2 Menurut Faizati Karim.....	6
2.3 Komponen-Komponen Kebugaran.....	9
2.3.1 Paru-paru.....	10
2.3.2 Jantung.....	13
2.3.2.1 Kontrol Jantung.....	14
2.3.2.2 Heart Rate.....	15
2.3.2.3 Stroke volume.....	18
2.3.2.4 Cardiac output.....	19
2.3.2.5 Kardiovaskular Drift.....	20
2.3.2.6 Hubungan Kinerja Kardiovaskuler dengan VO_2 maks.....	21
2.3.3 Otot.....	22
2.4 Kapasitas Aerobik.....	24
2.5 Metode Tes Kebugaran Jasmani.....	25
2.5.1 <i>Treadmill</i>	27
2.5.2 Tes Ergometer Sepeda.....	28
2.5.3 Tes Bangku.....	29

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian.....	30
3.2 Alat-alat yang Digunakan.....	30
3.3 Metode Penelitian.....	30
3.3.1 Desain Penelitian.....	30
3.3.2 Vairabel Penelitian.....	31
3.3.3 Definisi operasional variabel penelitian (DO).....	31
3.3.4 Ukuran Sampel.....	31
3.3.5 Prosedur Penetilian.....	32
3.4 Data yang Diukur.....	33
3.5 Analisis Data.....	34
3.6 Kriteria Kebugaran.....	34

BAB IV HASIL, PEMBAHASAN DAN PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN

4.1 Hasil dan Pembahasan.....	35
4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	47
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Tes Bangku Metode Queen's College.....	35
Tabel 4.2 Hasil Tes Bangku Metode Frekuensi Tetap 25 kali/menit.....	37
Tabel 4.3 Hubungan Tes Bangku Queen's College dan Tes Bangku Metode Frekuensi Tetap 25 kali/menit Pada Individu yang sama.....	40

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 4.1 Hasil Tes Bangku Metode Queen's College.....	36
Diagram 4.2 Hasil Tes Bangku Metode Frekuensi Tetap 25 kali/menit.....	38
Diagram 4.3 Hubungan Tes Bangku Queen College dan Tes Bangku Metode Frekuensi 25 kali/menit.....	39

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Hubungan Garis Regresi Tes Bangku Metode Queen's College dan Tes Bangku Metode Frekuensi Tetap 25 kali/menit.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Spirogram.....	12
Gambar 2.2 Otot Skelet.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Persetujuan.....	47
Lampiran 2 Formulir Queen's College.....	48
Lampiran 3 Formulir Tes Bangku Frekuensi Tetap 25 kali/menit.....	49
Lampiran 4 Tabel Queen's College.....	50
Lampiran 5 Dokumentasi.....	51