

**HUBUNGAN KEBUGARAN YANG DIUKUR DENGAN  
TES BANGKU METODE QUEEN'S COLLEGE DAN  
TES BANGKU METOE FREKUENSI TETAP  
25 KALI/MENIT**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**FELICIA VERONICA CIPTA WIJAYA**

**0510165**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA  
BANDUNG  
2008**

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

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Felicia Veronica Cipta Wijaya  
NRP : 0510165  
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini, saya menyatakan bahwa:

- 1). 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 BANGKU METODE QUEEN'S COLLEGE DAN TES BANGKU METODE FREKUENSI TETAP 25 KALI/MENIT.**
- 2). Universitas Kristen Maranatha Bandung berhak meyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya dan menampilkan dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
- 3). 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 2008  
Yang menyatakan

(Felicia Veronica Cipta Wijaya)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan atas segala berkat, rahmat dan anugerah berlimpah yang telah diberikanNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat pada waktu yang telah ditentukan.

Peribahasa mengatakan "Lebih baik mencegah daripada mengobati". Hal ini menandakan kebugaran dan kesehatan adalah dua hal yang sangat penting, terutama untuk melakukan aktivitas kita sehari-hari. Untuk mendapatkan hasil optimal dari aktivitas yang dilakukan, setiap individu haruslah memiliki kesehatan yang baik untuk mendukung aktivitasnya. Dalam makalah ini akan dibahas berbagai hal yang berhubungan dengan kebugaran dan cara untuk mengukur kebugaran tersebut.

Karya Tulis Ilmiah ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik dalam mencapai gelar sarjana strata satu jurusan Kedokteran umum Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dari berbagai pihak yang telah banyak membantu dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini, terutama kepada:

1. Dr. Iwan budiman, dr, MS, MM, MKes, AIF. Selaku pembimbing utama yang telah membantu mengarahkan penulis dalam pembuatan karya tulis, meluangkan waktu dan tenaga, memberi semangat serta dukungan kepada penulis selama pembuatan karya tulis ilmiah ini.
2. Onsat Rozak, dr, MKes, selaku ketua BKOM Jabar. Terimakasih telah mengijinkan penulis melaksanakan penelitian dan menggunakan fasilitas untuk penelitian.
3. Pinky Regina Garmiati, dr., Vanny Fabianti, SKep, Sylvia Anggraeni, SKep, Yuliana Juariah, SKep, Tuti Surtiasih Daud, BSc, dan seluruh staff BKOM yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
4. Semua rekan-rekan yang dengan sukarela bersedia ikut dalam penelitian ini. Terimakasih atas waktu dan kesediaannya untuk menjadi subjek penelitian dalam karya tulis ini.

5. Tania Ayu Paramita, Silvia Adriani, Putu Ieke, Dewi Andayani, Monica Christiana, Stefanus Wibisono, Fenilia Susanti, Joan Tania, Lenny Yulianti, Maria Christine dan Stella Adriana. Atas kebersamaannya selama pembuatan karya tulis ilmiah ini.
6. Stephen Nathaniel, terimakasih atas bantuan dan dukungan moral selama proses pembuatan karya tulis ilmiah ini.
7. Lie Wen Loen. Terimakasih atas bantuan yang diberikan kepada penulis.
8. Mama, Papa, Silvia Adriani, Vanesha Marcellina, Martin Lukita dan Jeffrey Aditya. Terima kasih atas dukungannya baik dalam bentuk materi maupun doa sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Akhir kata, terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, baik secara moril maupun materil. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat berguna bagi pembaca dan bagi perkembangan ilmu kedokteran.

Bandung, 23 Juli 2008

Felicia Veronica