

## ABSTRAK

Berdasarkan hasil survei pusat kesegaran jasmani Depdiknas pada tahun 2005 didapatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa 10,7% dalam keadaan kurang sekali, 45,9% dalam keadaan kurang, 37,7% dalam keadaan sedang, 5,7% dalam keadaan baik, dan 0% dalam keadaan sangat baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran jasmani menurut IMT, kebiasaan berolahraga, kebiasaan merokok, dan usia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan studi deskriptif dari bulan Maret hingga April 2015 terhadap 41 responden dengan pengambilan sampel menggunakan metode *purposive non random sampling*. Data diperoleh dengan melakukan test kebugaran jasmani menggunakan *Harvard step test* serta melakukan wawancara menggunakan kuisioner, dan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data diolah secara statistik dengan SPSS versi 16. Dari penelitian didapatkan hasil kebugaran jasmani terbanyak pada tingkat rata-rata rendah sebanyak 26,8%, memiliki IMT normal sebanyak 90,9% dan yang memiliki IMT kelebihan berat badan tingkat ringan sebanyak 9,1%. Yang memiliki kebiasaan tidak berolahraga sebanyak 81,8% dan yang memiliki kebiasaan berolahraga sebanyak 18,2%. tidak ditemukan adanya kebiasaan merokok pada kebugaran jasmani tingkat rata-rata rendah. Yang berusia 20 tahun sebanyak 45,5%, yang berusia 21 tahun sebanyak 45,5% dan yang berusia 22 tahun sebanyak 9%.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmnai, Indeks Massa Tubuh, Olahraga, Rokok, Usia

## ABSTRACT

*Based on the survey of the physical fitness center Depdiknas in 2005, found levels of physical fitness in students 10.7% are on poor state, 45.9% are on low state, 37.7% are on moderate state, 5.7% are on good condition state, and 0% are a very good state. The purpose of this study was to determine the physical fitness profile according to BMI, exercise habits, smoking habits, and age at the students of the Faculty of Medicine, University Tarumanagara 2012. This study is an observational study with a descriptive study from March to April 2015 with 41 respondents using purposive non random sampling method. Data were collected by measuring physical fitness test using the Harvard step test and interview using a questionnaire, and took measurements of weight and height. The data were processed statistically with SPSS version 16. From the research showed the highest physical fitness at a low average rate of as much as 26.8%, had a normal BMI 90.9% and low rate overweight 9.1%. Who had a habit of not exercising 81.8% and one which had a habit of exercising was 18.2%. Smoking on physical fitness level low average were not found. 20-year-old 45.5%, 21-year-old 45.5% and 22-year-old 9%.*

**Keywords:** *Physical fitness, Body Mass Index, Exercise, Smoking, Age*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN</b>	
<b>PUBLIKASI ILMIAH .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Kebugaran Jasmani .....	5
2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani .....	5
2.1.2 Klasifikasi Kebugaran Jasmani .....	5
2.1.2.1 Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kemampuan Tubuh.....	5
2.1.2.2 Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan.....	6
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	8
2.1.4 Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Kesehatan Tubuh.....	9
2.1.4.1 Daya Tahan Kardiorespirasi.....	9
2.1.4.2 Kekuatan Otot .....	18
2.1.4.3 Daya Tahan Otot .....	19
2.1.4.4 Kelenturan .....	21
2.1.5 Indeks Massa Tubuh .....	22
2.1.5.1 Definisi Indeks Massa Tubuh .....	22
2.1.5.2 Kategori Indeks Massa Tubuh .....	23
2.2 Kerangka Teori.....	24
2.3 Kerangka Konsep .....	24
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Desain Penelitian.....	25
3.2 Tempat dan Waktu .....	25
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
3.4 Alur Penelitian .....	25
3.5 Perkiraan Besar Sampel .....	25
3.6 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	26

3.7	Cara Kerja Penelitian .....	26
3.8	Variabel Penelitian .....	26
3.9	Instrumen Penelitian.....	26
3.10	Definisi Operasional Variabel.....	27
3.11	Pengumpulan Data .....	29
3.12	Analisis Data .....	29
3.13	Alur Pengumpulan Data.....	30
<b>IV.</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
4.1	Karakteristik Subjek.....	31
4.1.1	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin .....	31
4.1.2	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Responden .....	31
4.1.3	Distribusi Indeks Massa Tubuh.....	32
4.1.4	Distribusi Perokok.....	32
4.1.5	Distribusi Olahraga .....	33
4.1.6	Distribusi Usia.....	33
4.2	Analisis Hubungan .....	34
4.2.1	Distribusi Kebugaran Jasmani dan IMT .....	34
4.2.2	Distribusi Data Kebugaran Jasmani dan Rokok .....	35
4.2.3	Distribusi Data Kebugaran Jasmani dan Olahraga.....	35
4.2.4	Distribusi Data Kebugaran Jasmani dan Usia.....	36
<b>V.</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
5.1	Temuan Penelitian.....	37
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	39
<b>VI.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN. ....</b>	<b>40</b>
6.1	Kesimpulan .....	40
6.2	Saran.....	41
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b>	Interpretasi Tes Jalan 1 Mil Pria.....	10
<b>Tabel 2.2</b>	Interpretasi Tes Jalan 1 Mil Wanita .....	11
<b>Tabel 2.3</b>	Interpretasi Tes Jalan 3 Mil Pria.....	12
<b>Tabel 2.4</b>	Interpretasi Tes Jalan 3 Mil Wanita .....	12
<b>Tabel 2.5</b>	Interpretasi Tes Lari 12 Menit.....	13
<b>Tabel 2.6</b>	Interpretasi Lari 1,5 Mil Pria.....	14
<b>Tabel 2.7</b>	Interpretasi Lari 1,5 Mil Wanita.....	14
<b>Tabel 2.8</b>	Interpretasi Tes Berenang Pria .....	15
<b>Tabel 2.9</b>	Interpretasi Tes Berenang Wanita .....	15
<b>Tabel 2.10</b>	Interpretasi <i>Harvard Step Test</i> .....	17
<b>Tabel 2.11</b>	Interpretasi <i>Harvard Step Test</i> lain .....	18
<b>Tabel 2.12</b>	Interpretasi <i>Hand Grip Strength Test</i> Pria.....	19
<b>Tabel 2.13</b>	Interpretasi <i>Hand Grip Strength Test</i> Wanita .....	19
<b>Tabel 2.14</b>	Interpretasi Tes <i>Sit Up</i> Pria .....	20
<b>Tabel 2.15</b>	Interpretasi Tes <i>Sit Up</i> Wanita .....	20
<b>Tabel 2.16</b>	Interpretasi Tes <i>Pull Up</i> .....	21
<b>Tabel 2.17</b>	Interpretasi Jangkauan Bahu Pria .....	22
<b>Tabel 2.18</b>	Interpretasi Jangkauan Bahu Wanita.....	22
<b>Tabel 2.19</b>	Interpretasi Indeks Massa Tubuh .....	23
<b>Tabel 3.1</b>	Interpretasi <i>Harvard Step Test</i> .....	27
<b>Tabel 3.2</b>	Interpretasi Indeks Massa Tubuh .....	28
<b>Tabel 4.1</b>	Distribusi Jenis Kelamin .....	31
<b>Tabel 4.2</b>	Distribusi Kebugaran Jasmani.....	31
<b>Tabel 4.3</b>	Distribusi Indeks Massa Tubuh.....	32
<b>Tabel 4.4</b>	Distribusi Perokok.....	33
<b>Tabel 4.5</b>	Distribusi Olahraga.....	33
<b>Tabel 4.6</b>	Distribusi Usia.....	33
<b>Tabel 4.7</b>	Distribusi Kebugaran Jasmani Berdasarkan IMT.....	34
<b>Tabel 4.8</b>	Distribusi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Merokok.....	35
<b>Tabel 4.9</b>	Distribusi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Olahraga.....	35
<b>Tabel 4.10</b>	Distribusi Kebugaran Jasmani Berdasarkan Usia.....	36

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b>	<i>Harvard Step Test</i> .....	17
<b>Gambar 2.2</b>	Test Kelenturan.....	21

## DAFTAR SINGKATAN

IMT	Indeks Massa Tubuh
RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar
DEPKES	Departemen Kesehatan
DEPDIKNAS	Departemen Pendidikan Nasional
DKI	Daerah Khusus Ibukota
Kg	Kilogram
m	Meter
Km	Kilometer

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Kuisisioner Penelitian.....	<b>44</b>
<b>Lampiran 2</b> Daftar Riwayat Hidup.....	<b>49</b>