



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN OTOT
PADA MAHASIWA/I D-III FISIOTERAPI ANGKATAN 2014-2015
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

DWI PRASETYO KRISWANTORO

1310702021

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI

2016



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN
OTOT PADA MAHASIWA/I D-III FISIOTERAPI ANGKATAN
2014-2015 UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Fisioterapi**

DWI PRASETYO KRISWANTORO

1310702021

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI

2016

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang di kutip maupun yang di rujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dwi Prasetyo Kriswantoro

NRP : 1310702021

Tanggal : 24 Juni 2016

Bilamana di kemudian hari di temukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia di tuntutan dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 Juni 2016



(DwiPrasetyo Kriswantoro)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Prasetyo Kriswantoro
NRP : 1310702018
Fakultas : Ilmu – Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalty Noneksklusif (Non-exclusiven Royalty Freen Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN OTOT (*MUSCLE ENDURANCE*) PADA MAHASISWA/I UPN “VETERAN” JAKARTA ANGKATAN 2014 – 2015”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 24 Juni 2016

Yang menyatakan



Dwi Prasetyo Kriswantoro

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Akhir diajukan oleh :

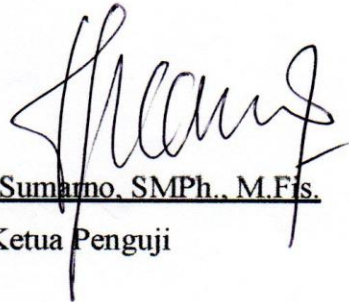
Nama : Dwi Prasetyo Kriswantoro

NRP : 1310702021

Pogram Studi : D-III Fisioterapi

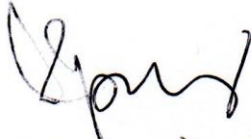
Judul TA : Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Daya Tahan Otot Pada Mahasiswa D – III Fisioterapi Angkatan 2014-2015 Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Drs. Slamet Sumarno, SMPH., M.Fis.

Ketua Penguji



Herry Pujiastuti, AMd.Ft. S.Pd.

Penguji I



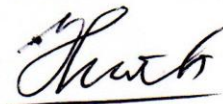
Desak Nyoman Sithi, S.Kp. MARS

Dekan



Eko Prabowo, S.Fis. M.Fis.

Penguji II (Pembimbing)



Heri Wibisono, AMd.FT. S.Pd. MSi.

Ka. Progdi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 25 – 06 - 2016

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN
OTOT (*MUSCULAR ENDURANCE*) PADA MAHASISWA/I D-
III FISIOTERAPI ANGKATAN 2014-2015 UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

ABSTRAK

Salah satu pertanyaan tentang manfaat aktivitas fisik mengacu pada efeknya yaitu, pada daya tahan otot. Sehingga daya otot lemah dapat dikaitkan dengan aktifitas fisiknya yang buruk.

Desain penelitian case control study dengan metode cross sectional dengan 52 sampel (25 laki-laki dan 27 perempuan). Pengumpulan data melalui wawancara dengan kuesioner terstruktur, kuesioner dari IPAQ dan pengukuran daya *muscular endurance* dengan *sit up Test*.

Hubungan aktifitas fisik terhadap *muscular endurance* dengan uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan dengan kategori cukup dengan ($r = 0,517$) dan berpola positif secara bermakna. Dan memiliki koefisien determinasi hubungan yang kuat dengan ($R^2 = 0,294$)

Berdasarkan hasil analisis univariat setelah variable independen dikendalikan variabel yang secara independen mempengaruhi terhadap *muscular endurance* adalah aktivitas fisik.

Kata kunci: Aktivitas fisik, *muscular endurance*, *Sit Up Test*, Kebugaran Jasmani, IPAQ.

**CORRELATION PHYSICAL ACTIVITY ON MUSCULAR
ENDURANCE IN STUDENTS D-III PHYSIOTHERAPY 2014-2015
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA**

ABSTRACT

One question about the benefits of physical activity refers to the effect that, on muscular endurance. So that power muscle weakness can be attributed to his poor physical activity.

The study design of case control study with cross sectional method with 52 samples (25 male and 27 female). Collecting data through interviews with a structured questionnaire, a questionnaire on the IPAQ and muscular endurance power measurement) with sit-up Test.

The relationship physical activity on muscular endurance with Spearman correlation test showed an association with a category simply by ($r = 0.517$) and significantly positive patterned. And has a coefficient of determination strong relationship with ($R^2 = 0.294$)

Based on the results of the univariate analysis as independent variables controlled variables independently influence the muscular endurance is physical activity.

Keywords: Physical activity, muscular endurance, Sit Up Test, Physical Fitness, IPAQ.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir yang berjudul “Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Daya Tahan Otot Pada Mahasiswa D-III Fisioterapi Angkatan 2014-2015 Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta” , sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Fisioterapi pada Program D-III Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Pada proses penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir, penulis menyadari banyak mendapatkan hambatan, namun berkat bantuan dan bimbingan oleh semua pihak maka Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Eddy S. Siradji, M.Sc, selaku rector Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan izin penelitian di tempat Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta.
2. Desak Nyoman Sithi, S.Kp, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. Heri Wibisono, Amd.Ft, S.Pd, M.Si, selaku Ka. Progd D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
4. Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, selaku pembimbing yang selalu memberikan saran dan kritik membangun
5. Segenap dosen dan karyawan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
6. Kedua orang tua dan saudara-saudara penulis yang selalu memberikan doa dan semangat demi kelancaran penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini.
7. Teman-teman satu tim praktikum yang selalu memberikan dorongan dan selalu mengingatkan.
8. Rekan-rekan satu angkatan tahun 2013 D-III Fisioterapi yang selalu memberikan semangat dan saran kepada penulis

9. Semua pihak yang telah terkait dalam membantu penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Akhir kata, semoga Tuhan Yang MAha Esa memberikan balasan atas segala kebaikan yang telah diberikan dan mudah-mudahan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini dapat menambah khazanah ilmu yang telah ada.

Jakarta, 24 Juni 2016

(Dwi Prasetyo Kriswantoro)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ORISINALITAS	ii
PENGESAHAN	iii
PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
I.1. LatarBelakang	1
I.2. Rumusan Masalah.....	4
I.4.TujuanPenelitian	4
I.5. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
II.1. Pengertian Aktifitas Fisik	7
II.2. Klasifikasi Aktifitas Fisik.....	8
II.3. Manfaat Aktifitas Fisik.....	18
II.4. Cara Pengukuran Aktifitas Fisik	20
II.5.Pengertian Daya Tahan Otot	21
II.4. Cara Pengukuran Aktifitas Fisik	20
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, HIPOTESIS	
III.1. Kerangka Konsep	24
III.2. Definisi Operasional	25
III.3. Hipotesis	25
BAB IV METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN	
IV.1. Desain Penelitian	27
IV.2. Tempat dan Waktu Penelitian	27
IV.3. Populasi dan Sampel	27
IV.4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	29
IV.5. Prosedur dan Pengambilan Data	29
IV.6. Analisis Data	30
IV.7. Instrumen Penelitian	30

BAB V HASIL PENELITIAN	
V.1. Gambaran Umum	30
V.2. Gambaran Umum Sampel	30
V.1. Analisa Univariant.....	34
V.1. Analisa Bivariant.....	38
BAB VI PEMBAHASAN	
VI.1. Karakteristik Subjek Penelitian.....	40
VI.2. Hubungan AF dengan Daya Tahan Otot.....	40
VI.3. Keterbatasan Peneliti	40
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
V.1. Kesimpulan	41
V.1. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Aktivitas Fisik IPAQ &Tingkatan Levell <i>METs</i>	18
Tabel 2 Parameter <i>sit up test</i> untuk laki-laki	23
Tabel 3 Parameter <i>sit up test</i> perempuan.....	23
Tabel 4 Statistik Data Umur secara Keseluruhan.....	34
Tabel 5 Statistik Data Aktvitas Fisik	35
Tabel 6 Statistik Data <i>Balance</i>	35
Tabel 7 Distribusi Statistik Variabel Dependen daya tahan otot.....	37
Tabel 8 Distribusi Statistik Variabel Independen Skor Aktifitas Fisik.....	38
Tabel 9 Uji Korelasi dan Regresi Linear Sederhana Aktifitas Fisik terhadap daya tahan otot	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Kebugaran Jasmani.....	24
Gambar 2 Besar Sampel.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Penelitian

Lampiran 2 Hasil SPSS

Lampiran 3 Foto

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian