**SKRIPSI**

**PENGARUH METODE *STEP TEST* TERHADAP**

**KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA**

****

**Oleh :**

**MUHAMMAD MAXUM THOORIG IBNU TSALITS**

**NIM: P05170116029**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLTEKKES KEMENKES BENGKULU**

**PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN**

**PROGRAM SARJANA TERAPAN**

**TAHUN 2020**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH METODE *STEP TEST* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA**

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Saarjana Terapan

Promosi Kesehatan (S.Tr.Kes)

**OLEH :**

**MUHAMMAD MAXUM THOORIG IBNU TSALITS**

**NIM. P0 5170116029**

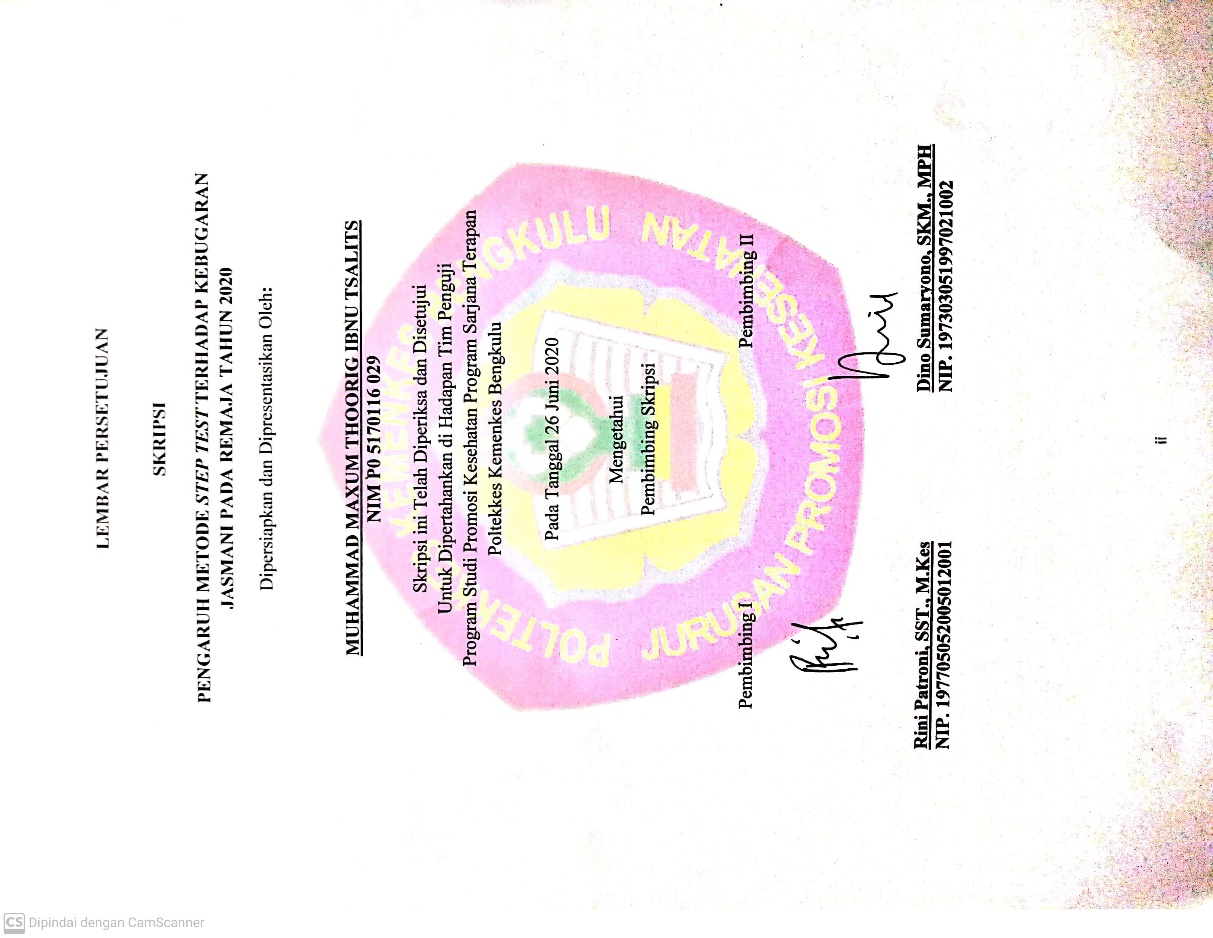
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

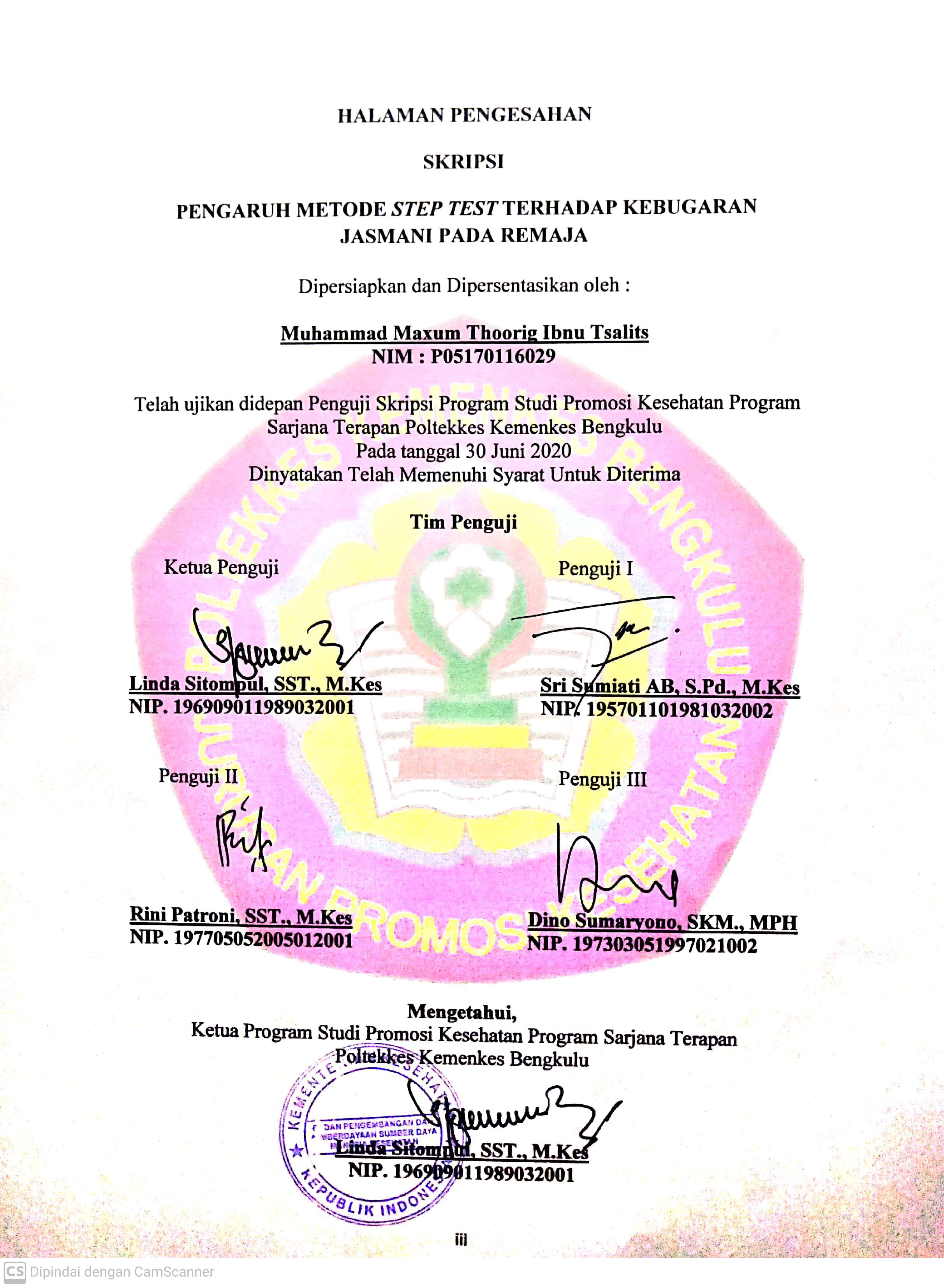
**POLTEKKES KEMENKES BENGKULU**

**PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN**

**PROGRAM SARJANA TERAPAN**

**TAHUN 2020**

****

****

**ABSTRAK**

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Remaja dituntut untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani yang optimal, agar mampu berprestasi baik dalam pelajaran maupun pekerjaan Salah satu pengujian kebugaran kardiorespirasi seseoranng yaitu dengan metode *step up test 3 minutes.* Penelitian ini bertujuan agar diketahui pengaruh metode *step up test* terhadap kebugaran jasmani pada remaja dengan menggunakan hasil dari 10 literatur yang telah terakreditasi.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian studi literatur dengan mengumpulkan 10 literatur penelitian dari judul yang serupa sebagai referensi untuk mengetahui relevansi dari penggunaan metode *step up test* dengan melihat hasil dari test kebugaran dengan metode *step up test* dari hasil beberapa literatur.

Remaja memiliki rata-rata kebugaran jasmani yang sama saat sebelum dilakukan treatment dan rata-rata kebugaran jasmani yang bervariasi setelah treatment, hal ini disebabkan berdasarkan beberapa faktor seperti usia, umur, jenis kelamin, genetik, makanan yang sehat, pola hidup sehat dan berolahraga.

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sumber literasi untuk penelitian lebih lanjut yaitu peneliti lain membahas lebih spesifik lagi tentang metode *step up test* untuk menguji kebugaran jasmani pada remaja

**Kata Kunci :** Promosi Kesehatan, Pengaruh Metode *Step Test*, Remaja.

**ABSTRACT**

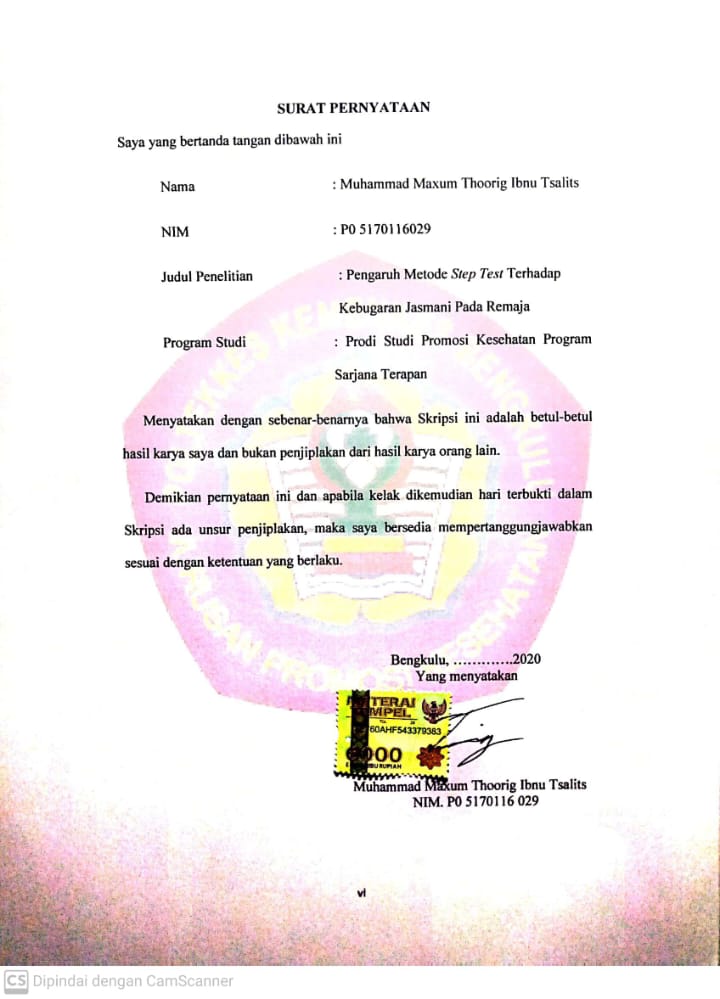
Healthy is a basic need for human life. Adolescents are required to have an optimal level of physical fitness, to be able to excel both in learning and work. One of the cardiorespiratory fitness tests is a step-up method of 3 minutes. This study aims to determine the effect of the step up test method on physical fitness in adolescents using the results of 10 accredited literature.

This research is a type of literature study research by collecting 10 research literature from similar titles as a reference to find out the relevance of using the step up test method by looking at the results of the fitness test with the step up test method from the results of some literature.

Teenagers have the same average physical fitness before treatment and the average physical fitness varies after treatment, this is due to several factors such as age, age, sex, genetic, healthy food, healthy lifestyle and exercise.

The results of this study can be used as a source of literacy for further research that other researchers discuss more specifically about the step-up test method to test physical fitness in adolescents.

**Keywords :** Health Promotion, Effect of Step Test Method, Teenagers.

****

**MOTTO**

* Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang telah melewatkanku tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanku. (Umar bin Khattab).
* Kita adalah tokoh utama dalam cerita kita sendiri, jadi buatla ceritamu sendiri dengan gayamu sendiri.
* Kau sudah jadi lebih baik dengan menjadi dirimu sendiri, jadi tak perlu merendahkan orang lain hanya karena ingin terlihat baik dimata orang.

**PERSEMBAHAN**



*Alhamdulillah… Alhamdulillah… Alhamdulillahirobbil’alamin…*

*Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang lagi Maha Bijaksana, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.*

*Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menengadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Almarhum Abi dan Umi tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku. Abi… Umi… Terimalah bukti kecil ini sebagai salah satu hadiah dalam keseriusanku untuk memberikan penghormatan dalam hidup kalian, yang berjuang dan mengorbankan banyak hal demi menjadikan saya sebagai anak yang terdidik. Maafkan aku ini Ya Abi.. Ya Umi... Yang masih saja membebani kalian dengan berbagai macam tingkahku, maafkan anakmu ini.*

*Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tanganku menadah”.. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah menghadirkan mereka yang setiap waktu ikhlas menjaga, mendidi serta, membimbing hamba dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu, Aamiin… Ya Rabbal ‘alamin...*

*Untuk diri sendiri, aku berterima kasih karena masih mampu menjalani setiap tantangan yang datang meskipun tak jarang mengeluh.*

*Terimakasih kuucapkan Kepada Teman sejawat Saudara seperjuangan Sarjana Terapan Promosi Kesehatan angkatan 2016.*

*Buat sahabat sekaligus saudara selama Berada di bangku perkuliahan (Rendi, Alsa (Bang Al), Rizqy (Iip), Diki, Bayu, Arif (Boy), Decky (Ajik). Terima kasih sudah mewarnai kehidupan ku di empat tahun terakhir ini, terima kasih kalian yang selalu ada. Sangat bersyukur dipertemukan kalian semua yang menerima segala keegoisanku, kekanak-kanakkanku, serta kebacotanku hehe pasti ku akan sangat merindukan kalian yang selalu membuat kosan Rendy gaduh dengan berbagai macam hal. Inilah perjalanan hidup kawan saat ada pertemuan pasti ada perpisahan dan perpisahan itu sudah semakin dekat dengan kita. Aku berharap semoga kita depertemukan kembali dengan kehidupan yang lebih baik. Aamiinn... Terima kasih Jok-jokku*

*Teruntuk adik-adik asuh kakak yang baik, terimakasih juga karena telah men-support kakak, meski jarang berjumpa namun saat bertemu luar biasa asiknya, kakak harap jangan berhenti disini saja kekeluargaan kita adik-adikku yang tercinta dan semoga kalian menuntaskan perkuliahan ini dengan hasil yang terbaik, Ganbatte...!*

*Dan untuk orang-orang yang menyayangiku (Antini, Okthari, Farhan) terimakasih karena selalu menyemangati saya dan mendukung saya sehingga mampu menuntaskan perkuliahan ini. Terimakasih karena selalu ada dikala aku sedih, you are the best!*

*Semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang. Aamiinn... Ya Rabbal ‘Alamin....*

**KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Allah Subhanahu wa ta’ala atas segala rahmat dan kemudahan yang diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “pengaruh metode *step test* terhadap kebugaran jasmani pada remaja”sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan mata kuliah Skripsi.

Penulis telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak dalam penyelesaian Skripsi ini, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Darwis, SKp., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Bunda Linda, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Bunda Rini Patroni.SS, M.Kes sebagai Pembimbing I dan Bapak Dino Sumaryono, SKM., MPH seabagi Pembimbing II dalam penyusunan Skripsi
4. Bunda Linda, SST., M.Kes sebagai Ketua Dewan Penguji, dan Bunda Sri Sumiati AB, S.Pd., M.Kes sebagai Penguji I
5. Seluruh dosen yang telah memberi masukan kepada penyusun dalam menyelesaikan Skripsi
6. Kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan motivasi serta dukungan untuk menyelesaikan skripsi
7. Seluruh teman-teman DIV Promosi Kesehatan angkatan 1, masukan, dan motivasi yang diberikan untuk menyelesaikan Skripsi

Penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya. Apabila masih banyak kesalahan mohon dimaafkan. Atas perhatian dan masukannya penulis mengucapkan terima kasih.

Bengkulu, Juni 2020

Penulis

**BIODATA**

****

Nama : Muhammad Maxum Thoorig Ibnu Tsalits

Tempat/Tanggal Lahir : Bengkulu, 07 Oktober 1997

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Laki-laki

Anak Ke : 3 (Tiga)

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 5 Kota Bengkulu
2. MTS Negeri 1 Kota Bengkulu
3. MA Negeri 1 Model Kota Bengkulu
4. Diploma IV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Alamat : Perumdam Blok. A No. 19 RT. 004 RW. 001 Kel. Kandang Mas Kec. Kampung Melayu

Email : thoorig07@gmail.com

**DAFTAR ISI**

**HALAMAN JUDUL i**

**HALAMAN PERSETUJUAN ii**

**PENGESAHAN iii**

**ABSTRAK iv**

**ABSTRACT v**

**LEMBAR PERNYATAAN vi**

**MOTO DAN PERSEMBAHAN vii**

**KATA PENGANTAR.................................................................................... ix**

**BIODATA....................................................................................................... xi**

**DAFTAR ISI** **xii**

**DAFTAR TABEL xiv**

**DAFTAR BAGAN xv**

**DAFTAR LAMPIRAN xvi**

**BAB I PENDAHULUAN** 1

* 1. Latar Belakang 1
  2. Rumusan Masalah 4
  3. Tujuan Penelitian 4
  4. Manfaat Penelitian 4
  5. Keaslian Penelitian 5

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA** 7

* 1. Pengertian Kebugaran Jasmani 7

1. Klasifikasi Kebugaran Jasmani 8
2. Faktor Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani 8
3. Macam-macam Tes Kebugaran 8
4. Indikator Kebugaran 10
5. Usaha Dalam Meningkatkan Kebugaran 10
   1. Pengertian Step Test 12
   2. Sistem Kardio Repirasi 12
   3. Pengertian Denyut Nadi 13
6. Macam-macam Denyut Nadi 15
7. Faktor yang Mempengeruhi Denyut Nadi 15
   1. Kerangka Teori 17

**BAB III METODE PENELITIAN** 18

* 1. Jenis dan Rancangan Penelitian 18
  2. Definisi Operasional 18
  3. Populasi dan Sampel 18
  4. Lokasi dan Waktu Penelitian 18
  5. Kriteria Inklusi 18
  6. Pengumpulan Data 19
  7. Pengolahan Data 19
  8. Analisis Data 19
  9. Alur Penelitian 20
  10. Etika Penelitian 20

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN** 22

1. Jalannya Penelitian 22
2. Hasil 22
3. Pembahasan 27
4. Keterbatas 36

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN** 38

1. Simpulan 38
2. Saran 38

**DAFTAR PUSTAKA**  39

**LAMPIRAN**

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian ........................................................................ 6

Tabel 2.1 *Norm Step Test* .............................................................................. 12

Tabel 3.1 Definisi Operasional ...................................................................... 21

Tabel 4.1 Hasil Review .................................................................................. 28

**DAFTAR BAGAN**

Bagan 2.1 Modifikasi Dari Penelitian Nurul Itsya Maghfirah …..................... 20

Bagan 3.1 Alur Penelitian …............................................................................. 25

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Organisasi Penelitian

Lampiran 2 : Jadwal Penelitian

Lampiran 3 : Hasil Analisis Data

Lampiran 4 : Lembar Bimbingan

Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 6 : Surat Selesai Penelitian

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif dan ekonomis. (Ichsan, 1988) Kepentingan kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. (Yaswir Yasrin, 1996) Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kesegaran yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaan sehingga tingkat produktivitas akan meningkat. (Julianty Pradono, 1999, dalam Husna Lathiifa, 2009).

Pelajar sekolah lanjutan tingkat atas adalah remaja sebagai generasi penerus bangsa. Mereka dituntut untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani yang optimal, agar mampu berprestasi baik dalam pelajaran maupun pekerjaan. Gaya hidup remaja biasanya melibatkan perilaku berisiko antara lain merokok, minum alkohol dan menggunakan obat terlarang yang dapat menurunkan kesegaran jasmani terutama daya tahan kardiorespirasi pada sebagian besar pegawai negeri, pegawai swasta dan kelompok usia produktif (30 – 39) tahun (Arma Abdullah, 1994, dalam Husna Lathiifa, 2009).

Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah

sesuau yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur dan jenis kelamin. Faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok (Arma Abdullah, 1994, dalam Husna Lathiifa, 2009).

Berdasarkan data dari *Sport Development Index* (*SDI*) 2006, Indonesia memiliki tingkat kebugaran yang cenderung rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia 1,08% dalam kategori baik sekali, 4,07% dalam kategori baik, 13,55% kategori sedang, 43,9% kategori kurang, dan 37,4% kategori kurang sekali. Selain itu hasil penelitian terakhir mahasiswa FKM UI dinyatakan bahwa 55,5% mahasiswi tidak bugar dan 45,5% dalam keadaan bugar. Banyak metode pengujian kebugaran yang bisa kita terapkan.

Salah satu pengujian kebugaran kardiorespirasi seseoranng yaitu dengan metode *step up test 3 minutes* dengan cara naik turun bangku. *Step up test* merupakan tes untuk menguji tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani dengan menggunakan media bangku. Semakin cepat detak jantung kembali normal setelah melakukan tes, semakin baik kebugaran seseorang (Cheevers, 2007). *Step up test* merupakan salah satu jenis tes untuk meningkatkan kerja jantung untuk mendeteksi atau mendiagnosa penyakit kardiorespirasi juga.Tes ini sangat mudah dilakukan karena tidak membutuhkan biaya yang banyak, sehingga cocok sekali dilakukan oleh orang dewasa, termasuk mahasiswa.

Daya tahan *kardiorespirasi* adalah kesanggupan sistem jantung, paru – paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh (Djamanshiro, 2009).

Menurut Suharjana dan Arif Purwandito yang dikutip dari Sharkey (2003) kardiorespirasi merupakan ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulilikan dari aktivitas jasmani. Lebih lanjut dikatakan oleh Sharkey (2003) bahwa istilah lain dari kardiorespirasi adalah kapasitas aerobik, atau daya tahan kardiovaskuler. Secara teknis, pengertian istilah kardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), dan aerobik (bekerja dengan oksigen), memang berbeda, tetapi istilah itu berkaitan erat satu dengan lainnya. Daya tahan kardiorespirasi yaitu daya tahan paru jantung. Paru adalah organ yang berfungsi untuk menyediakan gas-gas yang diperlukan oleh tubuh dan mengembalikan gas sisa ke atmosfer yang tidak berguna bagi tubuh. Sedangkan jantung adalah organ yang sangat vital terutama berfungsi sebagai pemompadarah ke seluruh tubuh (Lismadiana, 2012).

Hasil penelitian Husna Lathiifa (2009) dengan menggunakan metode *Step Up Test* untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi / kesegaran jasmani, simpulan penelitian ini adalah kebiasaan berolahraga yang baik sebagian besar memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik. Sedangkan bagi yang tidak mempunyai kebiasaan berolahraga dengan baik dan yang tidak mempunyai kebiasaan berolah raga sebagian besar mempunyai daya tahan kardiorespirasi yang kurang.

* 1. **Rumusan Masalah**

Pelajar sekolah lanjutan tingkat atas adalah remaja sebagai generasi penerus bangsa. Remaja dituntut untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani yang optimal, agar mampu berprestasi baik dalam pelajaran maupun pekerjaan. Dari pembahasan tersebut maka dilakukan penelitian pengaruh metode *step up test* terhadap kebugaran jasmani pada siswa.

1. **Tujuan Penelitian**

Diketahui pengaruh metode *step test* terhadap kebugaran jasmani pada remaja.

* 1. **Manfaat Penelitian**

1. Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan bahan referensi untuk mahasiswa dan mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan data dan dasar dari penelitian untuk pengembangan penelitian selanjutnya berdasarkan hasil dari penelitian ini.

* 1. **Keaslian Penelitian**

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama** | **Judul penelitian** | **Metode penelitian** | **Persamaan dan perbedaan** | **Kesimpulan** |
| **1.** | Husna Lathifa (2009) | Gambaran kebiasaan berolahraga terhadap daya tahan kardiorespirasi siswa – siswi SMU Triguna Utama Kampung Utan Ciputat Banten | Penelitian ini berupa penelitian *cross sectional* mmenggunakan *simple random sampling* sebagai pencarian sampel | Dalam penelitian ini menggunakan metode pengukuran yang sama yaitu *step up test* sebagai pengukuran dalam tingkat kesegaran jasmani siswa dengan gambaran kebiasaan berolahraga pada siswa | Simpulan penelitian ini adalah kebiasaan berolahraga yang baik sebagian besar memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik. Sedangkan bagi yang tidak mempunyai kebiasaan berolahraga dengan baik dan yang tidak mempunyai kebiasaan berolah raga sebagian besar mempunyai daya tahan kardiorespirasi yang kurang |
| **2.** | Ashadi Faqih, 2017 | Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban | Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dengan jumlah populasi 213 siswa. Pendekatan dalam analisa ini menggunakan pendekatan stastitik kuantitatif | Persamaan yaitu mengacu kepada pengujian kebugaran jasmani | Hasil analisa statistik didapatkan nilai persentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dengan hasil persentase 45,07% dengan kategori kurang. |
| **3.** | Dwi Almira Sari. Dkk, 2019 | Survey Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama | Pengolahan dan analisis data berupa statistika deskriptif kuantitatif. | Persamaan ialah sama-sama merujuk pada kebugaran jasmani pada remaja | Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar atau kecenderungan berada pada dominan sedang (yaitu diatas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada dibawah kriteria baik sekali dan baik). |
| **4.** | Isna Indana. Dkk, 2019 | Survey Kebugaran Jasmani Kelas VII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro | Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode survei | Persamaannya ada pada kebugaran jasmani | Hasil tes sebagai berikut: kebugaran jasmani untuk putra kriteria baik sekali 13% (2 siswa), baik 87% (13 siswa), sedangkan untuk putri kriteria baik 86% (6 siswa), sedang 14% (1 siswa). |

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

1. **Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani meliputi dasar fisiologis yang dibutuhkan untuk kehidupan sehari - hari. *Menurut The President`s Council on Physical Fitness and Sports yang dikutib oleh Charles T. Kuntzleman and The Editors of Consumer Guide*, 1978 (dalam Junusul Hairy (2010) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari - hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal yang tak terduga sebelumnya.Sesuai dengan definisi tersebut maka kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing - masing individu sangat berbeda dan bervariasi, tergantung pada sifat tantangan fisik yang di hadapinya.

Kebugaran jasmani seseorang dapat di ketahui dengan tes kebugaran jasmani yang biasanya disebut dengan *Step Up Test. Step Up Test* adalah cara untuk mengukur indeks kebugaran fisik dengan cara naik turun tangga setinggi 48 cm selama 5 menit sesuai irama metronom (Adidharma, 2016). Menurut Mubarok, Rahayu & Hidayah (2015) tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dikategorikan menjadi sangat kurang, kurang, sedang, baik dan sangat baik. Hal itu tergantung dengan durasi dan intensitas saat melakukan aktifitas fisik.

1. **Klasifikasi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi 2 yaitu :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain : daya tahan *kardiorespirasi*, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh (Prakoso Dkk, 2015).
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak, yaitu: kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tolak 15 keseimbangan, ketepatan, koordinasi (Penggalih, Dkk, 2015).
3. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani**

Menurut Giri Wiarto (2013) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu:

1. Umur Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 - 30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 - 1% per tahun, tetapi jika rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
2. Jenis Kelamin Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
3. Genetik Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
4. Makanan daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi kabohidrat (60-70%). diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan
5. untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.
6. **Macam – Macam Tes Kebugaran**

Latihan secara baik dan teratur merupakan langkah yang tepat untuk memelihara tingkat kebugaran jasmani. Dalam pelaksanaan latihan hendaknya dilakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana hasil latihan yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini sangat penting, sehingga akan diketahui apakah tingkat kebugaran jasmaniya dalam keadaan baik atau belum. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan secara sederhana dan dapat melalui laboratorium. Menurut Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi tahun (1996) mengelompokkan macam-macam tes kesegaran jasmani yaitu:

1) Tes daya tahan jantung dan paru terdiri dari:

(a) Tes jalan cepat 4.800 meter

(b) Tes lari 2,4 meter

(c) Tes naik turun bangku / *step test*

Yang akan diukur dalam penelitian ini adalah tes naik turun bangku yang terdapat pada poin (c).

2) Pengukuran VO2 Max terdiri dari:

(a)Metode Balke lari 15 menit

(b)Dengan ergocycloe

(c) Dengan treadmill.

Dari macam - macam tes kebugaran jasmani tersebut, masing - masing memiliki karakteristik dan aturan sendiri - sendiri. Dari hasil tes yang telah dilaksanakan, kemudian di konsultasikan sesuai norma dari masing - masing bentuk tes tersebut, sehingga akan di ketahui pada kondisi yang bagaimana kebugaran jasmani seseorang.

1. **Indikator kebugaran**

Berdasarkan tes naik turun bangku, daya tahan kardiorespirasi di bagi menjadi 5 kriteria (Tri Nuharsono, 2006) yang terdapat di tabel 2.1. Berikut tabel *norma step test*:

**Tabel 2.1 *Norma Step Test***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kriteria** | **Usia (tahun)** | | | | | |
|  | **18-25** | **26-35** | **36-45** | **46-55** | **56-65** | **>65** |
| **Denyut Nadi** | | | | | | |
| BS | 70-78 | 73-79 | 72-81 | 78-84 | 72-82 | 72-86 |
| B | 82-88 | 83-88 | 86-94 | 89-96 | 89-97 | 89-95 |
| C | 91-114 | 91-116 | 98-118 | 99-121 | 98-118 | 97-119 |
| K | 118-126 | 118-126 | 119-126 | 120-126 | 124-130 | 122-128 |
| KS | 131-164 | 130-164 | 130-164 | 135-158 | 131-150 | 133-152 |

Keterangan :

BS: Baik Sekali, B: Baik, C: Cukup, K: Kurang, KS: Kurang Sekali

1. **Usaha Dalam Meningkatkan Kebugaran**

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi setiap orang. Kualitas kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan sangat berpengaruh terhadap penampilan geraknya dan produktivitas kerjanya. Upaya menjaga kebugaran jasmani adalah melakukan kegiatan olahraga secara teratur. Djoko Pekik Irianto (2004) menyatakan, “Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Berolahraga secara teratur mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik (meningkatakan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi)”.

Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini karena, tingkat kebugaran jasmani seseorang akan tercermin dari kemampuan kerja jantung dan paru-paru. Jika kerja jantung dan paru-paru baik maka akan diperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Cooper yang dikutip Sudarno SP. (1992) menyatakan, "Untuk membina kesegaran jasmani, kita harus memberi beban kepada sistem kardiorespirasi. Latihan yang kita lakukan harus memberi beban kepada sistem jantung dan paru". Latihan yang sangat efektif untuk memberikan beban jantung dan paru adalah latihan aerobik. Latihan aerobik merupakan bentuk latihan yang memberi beban kepada sistem jantung dan paru, sehingga kapasitas jantung dan paru akan menjadi lebih baik. Marta Dinata (2003) berpendapat: ”Bentuk latihan aerobik dilakukan dengan intensitas rendah, sehingga dapat menimbulkan efisiensi kerja dari organ-organ tubuh, yaitu jantung dan paru-paru, serta sistem pernafasan. Dengan meningkatkan kapasitas aerobik maka cadangan tenaga menjadi lebih besar sehingga tubuh lebih mampu mempertahan kondisi fisik pada suatu aktivitas. Hal ini disebabkan pada latihan aerobik, sistem pamasukan oksigen berlangsung terus menerus dan seimbang dengan kebutuhan pembetukan energi.”

Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam latihan kebugaran jasmani adalah adanya tekanan terhadap jantung dan paru-paru untuk bekerja dalam waktu yang relatif lama pada suasana aerobik. Bentuk dan jenis olahraga yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, di antaranya jogging, sepeda santai, dan jalan santai. Di samping melakukan jenis olahraga tersebut dapat pula dengan melakukan olahraga seperti sepakbola, bolabasket, renang, tenis, bulutangkis dan lain sebagainya.

1. **Pengertian *Step Test***

*Step Test* adalah jenis *test* kardiak mendeteksi dan / atau mendiagnosa penyakit kardiovaskular. *Test* ini menghitung kemampuan untuk menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus-menerus selama interval diperpanjang waktu tanpa melelahkan.

1. **Sistem Kardiorespirasi**

Menurut Depdiknas (2000) paru-paru berguna untuk menyediakan sumber oksigen untuk darah selain itu darah membuang karbondioksida yang diambil dari sel-sel yang aktif bekerja. Volume udara yang keluar dari paru-paru dalam keadaan normal setiap menit waktu istirahat lebih kurang 5 liter. Selama melakukan latihan olahraga jumlah yang dikeluarkan paru-paru dapat naik sampai 100 liter per menit, pada orang biasa dan pada atlet yang terlatih dapat mencapai 200 liter per menit. Pada waktu kerja fisik yang maksimal frekuensi pernafasan yang normal adalah 10-15 kali per menit.

Apalagi kebutuhan oksigen meningkat tidak sesuai dengan kemampuan tubuh untuk adaptasi, maka frekuensi pernafasan akan meningkat. Paru-paru mempunyai kapasitas lebih dari cukup untuk melayani kerja fisik yang kita lakukan rasa seperti kekurangan nafas waktu melakukan kerja fisik atau olahraga merupakan masalah suplai darah dan oksigen. Bukan masalah pernafasan. Semua darah yang datang ke dalam paru harus dibersihkan, dihangatkan dan dijenuhkan. Pembersihan udara dilakukan oleh “sillia” semacam rambut halus yang ada dalam jalan nafas. Jika terdapat suatu partikel masuk keseluran pernafasan maka secara ritmis sillia tadi yang akan mendorongnya keluar.

1. **Pengertian Denyut Nadi**

Denyut nadi adalah suatu gelombang yang teraba pada arteri bila darah di pompa keluar jantung. Denyut ini mudah diraba di suatu tempat dimana ada arteri melintas (Sandi, 2016). Darah yang didorong ke arah aorta sistol tidak hanya bergerak maju dalam pembuluh darah, tapi juga menimbulkan gelombang bertekanan yang berjalan sepanjang arteri (Kasenda Dkk, 2014). Gelombang yang bertekanan meregang di dinding arteri sepanjang perjalanannya dan regangan itu dapat diraba sebagai denyut nadi.Pada jantung manusia normal, tiap-tiap denyut berasal dari nodus SA (irama sinus normal). Semakin besar metabolisme dalam suatuorgan, maka makin besar aliran darahnya. Hal ini menyebabkan kompensasi jantung dengan mempercepat denyutnya dan memperbesar banyaknya aliran darah yang dipompakan dari jantungke seluruh tubuh (Herru Dkk, 2015). Sedangkan menurut Hermawan, Subiyono & Rahayu (2012) kerja jantung dapat dilihat dari denyut nadi yang merupakan rambatan dari denyut jantung, denyut tersebut dihitung tiap menitnya dengan hitungan repetisi (kali / menit) atau dengandenyut nadi maksimal dikurangi umur. Menurut Nurse (2012) letak perabaan denyut nadi yang sering dilakukan yaitu :

1. Arteri Radialis Terletak sepanjang tulang radialis, lebih mudah teraba diatas pergelangan tangan pada sisi ibu jari. Relative mudah dan sering dipakai secara rutin.
2. Arteri Brankialis Terletak di dalam otot biceps dari lengan atau medial di lipat siku (fossa antekubital)biasanya digunakan untuk mengukur tekanan darah.
3. Arteri Karotid Terletak dileher dibawah lobus telinga, dimana terdapat arteri carotid berjalan diantara trakea dan otot strenokleidomastoideus. Sering digunakan untuk bayi dan untuk memantau sirkulasi darah ke otak.
4. **Macam-macam Denyut Nadi**

Menurut (Aaronson & Ward, 2007) denyut nadi ada 3 macam yaitu:

* 1. Denyut Nadi Basal

Denyut nadi basal adalah denyut nadi pada saat bangun tidur sebelum melakukan aktifitas.

* 1. Denyut Nadi Istirahat

Denyut nadi istirahat adalah denyut nadi pada istirahat atau sedang santai tanpa melakukan pekerjaan dan dalam kondisi rileks tanpa emosi.

* 1. Denyut Nadi Latihan

Denyut nadi latihan adalah denyut nadi ketika sedang melakukanaktifitas kerja atau latihan.

Dalam hal tersebut peneliti menggunakan denyut nadi istirahat dan denyut nadi latihan sebagai pengukuran rerata tingkat kebugaran jasmani pada remaja yang sesuai dengan topik dari penelitian ini.

1. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Denyut Nadi**

Ada beberapa factor yang mempengaruhi frekuensi denyut nadi seseorang seperti halnya :

1. Usia

Frekuensi nadi secara bertahap akan menetap memenuhi kebutuhan oksigen selama pertumbuhan. Usia seseorang sangat berpengaruh terhadap denyut nadi, denyut nadi maksimum pada orang lanjut usia sangat menurun (penurunan 50% dari usia remaja pada usia 80 tahun). Hal ini disebabkan berkurangnya massa otot, dan daya maksimum otot yang dicapai sangat berkurang 2. Pada anak umur 5 tahun denyut nadi istirahat antara 96-100 denyut permenit, pada usia 10 tahun mencapai 80-90 denyut permenit, dan pada orang dewasa mencapai 60-100 denyut permenit (Sandi, 2013).

1. Jenis Kelamin

Denyut nadi pada wanita lebih tinggi apabila dibandingkan dengan laki-laki. Pada laki-laki dengan kerja 50% maksimal rata-rata nadi kerja mencapai 128 denyut per menit, pada wanita 138 denyut per menit (Potter Dkk, 2010).

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Denyut nadi juga dipengaruhi oleh berat badan dengan perbandingan berbanding lurus, sedangakan berat badan berkaitan dengan IMT. Makin tinggi berat badan semakin tinggi IMT, begitu sebaliknya makin rendah berat badan IMT semakin rendah. Sehingga makin tinggi IMT denyut nadi istirahat semakin tinggi (Sandi, 2013).

1. Aktifitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung memompa, dan makin tinggi tekanan yang dibebankan pada arteri (Naesilla Dkk, 2016).

* 1. **Kerangka Teori**

**Remaja**

Sistem kardiorespirasi

Metode *Step Test*

* Jumlah denyut nadi / detik
* Menggunakan tabel *norm step up test*
* Naik turun bangku / anak tangga setinggi 30 cm selama 1 menit

Kebugaran Jasmani Remaja

**Bagan 2.1**

**Sumber : Modifikasi dari penelitian Nurul Istya Magfirah (2016).**

**BAB III**

**METODE PENELITIAN**

1. **Jenis dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian studi literatur dengan mengumpulkan beberapa literatur penelitian dari judul yang serupa sebagai referensi untuk mengetahui relevansi dari penggunaan metode *step up test* dengan melihat hasil dari test kebugaran dengan metode *step up test* dari hasil beberapa literatur.

1. **Definisi Operasional**

**Tabel 3.1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Variabel** | **Definisi Operasional** |
| Kebugaran Jasmani pada Remaja | Kondisi daya tahan fisik tubuh seseorang remaja untuk mengetahui kinerja remaja saat beraktifitas |
| *Step Test* | Merupakan salah satu metode pengujian dalam kebugaran jasmani seseorang |

1. **Populasi dan Sampel**

Literatur yang digunakan dalam penelitian ini berupa lteratur nasional.

1. **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Literatur yang digunakan dalam penelitian ini berupa literatur studi sebanyak 10 jurnal rentang waktu antara tahun 2010-2020.

1. **Instrumen dan Bahan Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini berupa beberapa literatur yang berkaitan ndengan topik penelitian dari buku, uraian teori, umber pustaka dan berbagai jurnal Indonesia yang diperoleh dari penelitian yang telah terverifikasi.

1. **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur dengan menggunakan mesin pencari (*search engine*). Penulis menggunakan kata kunci untuk mempermudah pencarian literatur yang dimaksud yaitu tingkat kebugaran jasmani pada remaja.

1. **Pengolahan Data**

Literatur yang sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi, yaitu meliputi : sesuai dengan kata kunci, tahun terbitan/jurnal 2010-2020 metode *step test*. Literatur yang sesuai kriteria akan diambil untuk selanjutnya dianalisis. Literatur ini menggunakan terbitan 10 tahun terakhir (2010-2020) yang diakses *fulltext* dalam format pdf ataupun word. Kriteria jurnal yang direview adalah jurnal penelitian yang berbahasa Indonesia dan Inggris dengan tema pengaruh metode *step test* terhadap kebugaran jasmani pada remaja.

1. **Analisis Data**

Literatur *review* ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokan data-data hasil penelitian yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun publikasi, judul penelitian, desain dan hasil atau ringkasan penelitian. Ringkasan jurnal penelitian tersebut dimasukan kedalam table dan diurutkan sesuai alphabet, tahun terbit jurnal, dan sesuai dengan format diatas.

Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan *fulltext* jurnal dibaca dan dicermati dengan seksama. Ringkasan jurnal tersebut kemudian dianalisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil atau temuan penelitian. Analisis yang digunakan menggunakan analisis isi jurnal kemudian dilakukan koding terhadap isi jurnal yang direview untuk mengetahui pengaruh metode *step test* terhadap kebugaran jasmani pada remaja. Data yang terkumpul kemudian dicari persamaan dan perbedaannya lalu dibahas untuk menarik kesimpulan.

1. **Alur Pencarian Literatur**

Identifikasi

Pencarian literatur menggunakan aplikasi computer di google scholar dan Ebsco dan didapatkan 126 literatur

Screening / penyaringann

\_­

18 literatur

1 buku Kebugaran

11 literatur

1 buku kebugaran dijadikan sebagai bahan materi untuk penelitian

Eligbility / kelayakan

Include

Dilakukannya analisis deskriptif terhadap 11 literatur dan 1 buku yang sesuai dengan karakteristik penelitian yaitu remaja.

**Bagan 3.1 Alur Penelitian**

1. **Etika Penelitian**

Menurut Notoatmojo (2012) mengatakan bahwa penelitian kesehatan pada umumnya menggunakan manusia sebagai objek yang diteliti disatu sisi, dan sisi yang lain manusia sebagai yang melakukan penelitian. Oleh karena itu maka dalam pelaksanaan penelitian kesehatan harus memeperhatikan hubungan antara kedua belah pihak ini secara etika yang disebut etika penelitian.

**BAB IV**

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Jalannya Penelitian**
2. Tahap Penelitian

Tahap ini meliputi beberapa proses antara lain penetapan judul, pengambilan data, perumusan masalah, persiapan instrumen penelitian, ujian proposal skripsi dan mengurus izin penelitian.

1. Tahap Pengambilan data

Tahap ini merupakan proses pengambilan data sekunder yang diambil dari literatur dengan topik penelitian yang serupa dengan penelitian ini.

1. **Hasil**

**Tabel 4.1. Hasil Review**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **nomor** | **Author** | **Tahun** | **Judul** | **Desain** | **Lokasi** | **Hasil penelitian** |
| **1** | Ashadi Faqih, Sasminta C. Y. H | **2017** | Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban | Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. | Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban | Hasil analisa statistik didapatkan nilai persentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dengan hasil persentase 45,07% dengan kategori kurang |
| **2** | Havid Yusuf | **2017** | Evaluasi kebugaran jasmani melalui *harvard step test* pada mahasiswa pjkr ikip budi utomo | Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif | Universitas budi utomo | Dari hasil dan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang di tes kebugaran jasmaninya melalui *Step up Test* dengan cara melakukan tes tersebut selama 5 menit dengan bantuan bangku Swedia dengan tinggi 45 cm dan stopwatch mendapatkan rata-rata dengan kategori baik. Hasilnya, laki-laki (180) dan perempuan (12) mahasiswa IKIP Budi Utomo memiliki tingkat kebugaran yang baik dengan rata-rata 84. |
| **3** | Zulfa, Dkk | **2020** | Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro | *.Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan subyek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro* | SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro | Hasil tes sebagai berikut: kebugaran jasmani untuk putra kriteria baik sekali 13% (2 siswa), baik 87% (13 siswa), sedangkan untuk putri kriteria baik 86% (6 siswa), sedang 14% (1 siswa) |
| **4** | Sari, Dkk | **2019** | Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama | Rancangan penelitian ini menggunakan metode statistika deskriptif kuantitatif bentuk survei | SMPN 21 Malang | Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar atau kecenderungan berada pada dominan sedang (yaitu diatas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada dibawah kriteria baik sekali dan baik). |
| **5** | Maulina, Dkk | **2017** | Penilaian Indeks Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2015 Dengan Metode Harvard Step Up Test | Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimental one group pre and post test design | Mahasiswa Prgram Studi Pendidikan Dokter FK Unimal | Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata lama naik turun bangku (NTB) adalah 167,93 detik (SD= 34,31), rata-rata nadi sebelum adalah 62,48 detik (SD=4,61) dan nadi setelah 61,84 detik (SD=4,86).. |
| **6** | Sena Adhi Nugroho | **2017** | Tingkat Kemampuan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola | Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan purposive sampling | SMPN 1 Ngaglik Kabupaten Sleman | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman tahun ajaran 2017/2018 adalah tingkat kemampuan berkategori very poor (sangat kurang) sebanyak 42 orang atau 82,35%, berkategori poor (kurang) berjumlah 4 orang atau 7,84%, berkategori fair (cukup) berjumlah 5 orang atau 9,80%, berkategori good (baik) sebesar 0 orang atau 0,00%, berkategori excellent (sangat baik) sebesar 0 orang atau 0,00% dan berkategori superior (luar biasa) sebanyak 0 orang atau 0,00%. |
| **7** | Yulianto Dwi Saputro | **2018** | Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas VIII Mts Surya Buana Malang | Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei | MTs Surya Buana Malang | Hasil Penelitian ini terdapat tingkat kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018.sebagian besar menunjukan kriteria baik yaitu 0%, kemudian untuk kategori sedang 5 dengan persentase 20%, kategori kurang 16 siswa dengan persentase 64% dan untuk kategori kurang sekali 4 siswa dengan persentase 16%. |
| **8** | Setiawan Budi Krisnanto | **2015** | Perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan | Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. | Siswa kelas x SMAN 1 Kertosono | Dari hasil perhitungan uji-t menunjukkan bahwa nilai thitung (0,235) lebih kecil dari ttabel (1,990) dengan menggunakan taraf signifikan 5%. Dengan demikian, Ha ditolak dan Ho diterima, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan. |
| **9** | Akhmad Fitratur Rizqi | **2015** | Profil tingkat kebugaran jasmani siswa sma negeri 3 pamekasan | Penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. | SMA Negeri 3 Pamekasan | Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kelas X memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (58,1 %) dan memperoleh rata-rata (11,7) termasuk dalam kategori kurang dan sebagian besar kelas XI memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (63,7 %) dan memperoleh rata-rata (11,5) dengan kategori kurang. Berdasarkan data yang sudah diperoleh dapat mengatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Pamekasan sebagian besar kurang (61 %) dan memperoleh rata-rata (11,6) termasuk dalam kategori kurang. |
| **10** | Suwandi, Dkk | **2019** | Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Penjas Semester VI Universitas Bengkulu | Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan yang bersifat deskriptip analisis yang menggunakan pendekatan kualitatif | Mahasiswa Penjas Semester VI UNIB | Hasil penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa penjas semester VI Universitas Bengkulu: 30 orang mahasiswa masuk kategori Cukup (70%) dan 20 orang mahasiswa masuk kategori Sedang (30%). Artinya kondisi fisik Mahasiswa Penjas Semester VI Universitas Bengkulu Tahun 2018-2019 masih tergolong Cukup dan dapat dikatakan masih belum optimal. |

1. **Pembahasan**

Ashadi Faqih, Dkk (2017) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar siswa kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematik guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. PJOK di Sekolah dapat mendorong perkembangan siswa khususnya pemeliharaan kebugaran jasmani bagi semua siswa. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dengan jumlah populasi 213 siswa. Pendekatan dalam analisa ini menggunakan pendekatan stastitik kuantitatif. Sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen TKJI untuk usia 10 – 12 tahun yaitu: tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari sedang 600 meter. Hasil analisa statistik didapatkan nilai persentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban dengan hasil persentase 45,07% dengan kategori kurang.

Havid Yusuf (2017) melakukan penelitian dengan jumlah sampel (180) laki-laki dan (12) perempuan dengan rata-rata umur 18 tahun untuk mengetahui rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang akan menjadi calon mahasiswa IKIP Budi Utomo*.*

Dari hasil dan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang di tes kebugaran jasmaninya melalui *Step up Test* dengan cara melakukan tes tersebut selama 5 menit dengan bantuan bangku Swedia dengan tinggi 45 cm dan stopwatch mendapatkan rata-rata dengan kategori baik. Hasilnya, laki-laki (180) dan perempuan (12) mahasiswa IKIP Budi Utomo memiliki tingkat kebugaran yang baik dengan rata-rata 84.

Zulfa, Dkk (2019) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP Plus AsySyukur Kanigoro Tahun Akademik 2019-2020.Data diperoleh dengan teknik tes instrumen TKJIusia 13-15 tahun.Hasil tes sebagai berikut: kebugaran jasmani untuk putra kriteria baik sekali 13% (2 siswa), baik 87% (13 siswa), sedangkan untuk putri kriteria baik 86% (6 siswa), sedang 14% (1 siswa).Perbedaan hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah dari makanan, pola istrirahat serta kesadaran untuk berolahraga. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang wajib diberikan di sekolah menengah dengan proses aktivitas fisik, dengan aktivitas fisik yang baik diharapkan meningkatkan kemampuan dan kesanggupan tubuh berfungsi secara optimal dan efisien serta bugar. Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitasnya. SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro merupakan sekolah yang berbasis keagamaan, dimana waktu yang digunakan sebagian besar untuk pendidikan non formal yaitu sholat dan baca qur’an, hadrah dan qiyamul lail. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro Tahun Akademik 20192020.Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan subyek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang berjumlah 22 siswa dengan 15 siswa putra dan 7 siswa putri. Data diperoleh dengan teknik tes menggunakan instrumen sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun.

Dwi A. S, Dkk (2019) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama 21 Malang. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran menggunakan tes kebugaran jasmani versi TKJI, dengan jumlah sampel 178 siswa. Pengolahan dan analisis data berupa statistika deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar atau kecenderungan berada pada dominan sedang (yaitu diatas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada dibawah kriteria baik sekali dan baik). Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama 21 malang berada pada kriteria sedang yaitu berjumlah 131 orang 73,59 persen dari jumlah keseluruhan siswa 178 orang. Diketahui bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswi putri.

Maulina, Dkk (2015) Pola hidup sehat identik dengan olahraga ataupun kebugaran jasmani. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran maupun kesehatan seseorang, diantaranya adalah faktor latihan atau aktivitas fisik, pola makan, pengaturan istirahat dan lingkungan hidup yang higienis. Ada beberapa cara untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu dengan tes kerja (Exercise Test), contohnya Harvard Step Up Test dengan metode naik turun bangku dengan kecepatan yang telah ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang penilaian indeks kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan dokter FK Unimal angkatan 2015. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimental one group pre and post test design. Subjek penelitian adalah mahasiswa prgram studi pendidikan dokter FK Unimal angkatan 2015 yang diambil dengan tehnik convenient sampling. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan denyut nadi, berat badan, tinggi badan, dan kebugaran jasmani dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata lama naik turun bangku (NTB) adalah 167,93 detik (SD= 34,31), rata-rata nadi sebelum adalah 62,48 detik (SD=4,61) dan nadi setelah 61,84 detik (SD=4,86). Nilai rata-rata tinggi badan responden adalah 158,57 cm (SD=8,04) dengan tinggi badan minimal 143 cm dan tinggi badan maksimal 176 cm. Nilai rata-rata berat badan responden adalah 59,48 kg (SD=14,01) dengan berat badan minimal 40 kg dan berat badan maksimal 105 kg. Dan sebanyak 22 (50%) responden mempunyai Indeks Kebugaran Jasmani kurang dan 22 (50%) responden mempunyai Indeks Kebugaran Jasmani sedang.

Sena. A. N, (2017) dalam penelitian tingkat kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di smp negeri 1 ngaglik kabupaten sleman menyatakan bahwa, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman tahun ajaran 2017/2018.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan karakteristik sebagai berikut : (1) Peserta merupakan siswa SMP Negeri 1 Ngaglik; (2) Siswa berumur 13-15 tahun; (3) Siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepakbola selama lima kali pertemuan terhitung dari awal mulai kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 75 siswa dengan sampel yang memenuhi karakteristik sebanyak 51 siswa. Instrumen yang digunakan adalah multistage fitness test. Teknik analisis yang dilakukan adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman tahun ajaran 2017/2018 adalah tingkat kemampuan berkategori very poor (sangat kurang) sebanyak 42 orang atau 82,35%, berkategori poor (kurang) berjumlah 4 orang atau 7,84%, berkategori fair (cukup) berjumlah 5 orang atau 9,80%, berkategori good (baik) sebesar 0 orang atau 0,00%, berkategori excellent (sangat baik) sebesar 0 orang atau 0,00% dan berkategori superior (luar biasa) sebanyak 0 orang atau 0,00%.

Yulianto Dwi Saputro (2018) menyatakan kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas yang baik.Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien. Tujuan penelitian ini, untuk mendapatkan gambaran tentang kebugaran jasmani pada Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei. Pengumpulan data dilakukan ini untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variable tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian ini dengan menggunakan penelitiansatu variable dananalisisnya menggunakan statistik deskriptif meliputi mean, median, persentase, dan rasio. Hasil Penelitian ini terdapat tingkat kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018.sebagian besar menunjukan kriteria baik yaitu 0%, kemudian untuk kategori sedang 5 dengan persentase 20%, kategori kurang 16 siswa dengan persentase 64% dan untuk kategori kurang sekali 4 siswa dengan persentase 16%.

Dalam penelitian Setiawan Budi Tristanto, (2015) menyatakan bahwa Olahraga sangat penting bagi manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat dan bugar. Dalam lingkungan sekolah, kesehatan dan kebugaran siswa dicapai melalui kegiatan olahraga yang diaplikasikan ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Penelitian ini berupaya mengetahui (1) perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan, dan (2) tingkat kebugaran jasmani siswa mana yang lebih baik antara mereka kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan.

Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengujian hipotesis dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis menggunakan uji-t (beda antar kelompok). Dari hasil perhitungan uji-t menunjukkan bahwa nilai thitung (0,235) lebih kecil dari ttabel (1,990) dengan menggunakan taraf signifikan 5%. Dengan demikian, Ha ditolak dan Ho diterima, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggulan dan siswa kelas non unggulan.

Hasil dari penelitian Akhmad Fitratur Rizqi, (2015) menyatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016 yang dapat diukur dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah populasi adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 543 siswa sedangkan jumlah sampling adalah 9 kelas siswa kelas X dan 8 kelas siswa kelas XI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kelas X memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (58,1 %) dan memperoleh rata-rata (11,7) termasuk dalam kategori kurang dan sebagian besar kelas XI memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (63,7 %) dan memperoleh rata-rata (11,5) dengan kategori kurang. Berdasarkan data yang sudah diperoleh dapat mengatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Pamekasan sebagian besar kurang (61 %) dan memperoleh rata-rata (11,6) termasuk dalam kategori kurang.

Saputra. S, Dkk (2019) Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa penjas semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019.Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu harvard step tes, Harvard step Test adalah untuk mengukur physical fitnes ( Kebugaran Jasmani ). Dengan cara naik turun bangku setinggi 50 cm (pria) dan 42 cm 9 ( wanita ) dan mengikuti irama yang teratur selama 5 menit. Berdasarkan Hasil penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa penjas semester VI Universitas Bengkulu yang berjumlah 50 orang yaitu: 30 orang mahasiswa masuk kategori Cukup (70%) dan 20 orang mahasiswa masuk kategori Sedang (30%). Artinya kondisi fisik Mahasiswa Penjas Semester VI Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2018-2019 masih tergolong Cukup dan dapat dikatakan masih belum optimal.

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan literatur dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode *step test* terhadap kebugaran jasmani pada remaja dan sangat disarankan oleh peneliti untuk menguji kebugaran dengan menggunakan metode *step test* dibandingkan dengan metode lainnya dikarenakan pengujian kebugaaran dengan metode *step test* tidak memakan waktu lama dan dapat dilakukkan secara bersama-sama baik ilingkungan perkuliahan, sekolahan maupun lingkungan kerja.

1. **Keterbatasan**

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui relevansi dari penggunaan metode *step test* berdasarkan literatur dari penelitian sebelumnya atau jurnal yang telah terakreditasi yang mana seharusnya dilakukan penelitian ini secara langsung di menggunakan metode *step test* untuk mengetahui rerata kebugaran jasmani pada remaja. Alasan tidak dilakukan penelitian ini adalah peraturan pemerintah yang mengharuskan kita untuk melakukan lockdown atau kekarantinaan kesehatan pasal 1 ayat 1 UU No. 6 Tahun 2018 yang menyebutkan “kekarantinaan adalah upaya mencegah dan menangkal keluar atau masuknya penyakit dan/atau faktor risiko kesehatan masyarakat yang berpotensi menimbulkan kedaruratan masyarakat” serta pasal 49 ayat 1 tentang penyebutan 4 jenis karantina, yaitu “karantina rumah, wilayah, rumah sakit, dam pembatasan sosial berskala besar oleh pejabat karantina kesehatan” karena wabah dari virus covid-19 yang menyebar ke seuruh indonesia termasuk di Kota Bengkulu yang mengharuskan kita untuk melakukan social distancing atau pembatasan sosial, serta surat edaran yang ditujukan kepada Poltekkes Kemenkes Bengkulu No. PP .01.02/1/0985/2020 tentang perpanjangan pengaturan pelaksanaan pengajaran dalam upaya peningkatan kewaspaadaan terhadap risiko penyebaran dan penularan infeksi coronavirus disease (covid-19) yang terdapat pada point c. Karya Tulis Ilmiah (LTA dan Skripsi) No. 1 yang berisikan bahwa “penelitian yang menggunakan sampel dilahan praktek (rumah sakit, puskesmas dan komunitas) untuk sementara tetap dihentikan sampai dengan tanggal 29 Mei 2020.” untuk hasil penelitian dapat menggunakan *study* literatur yang terdapat di point C. No. 3 “hasil penelitian pada karya tulis ilmiah dapat menggunakan *study* literatur atau data sekunder sesuai dengan judul penelitian yang diambil.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Tinjauan *literature review* didapatkan bahwa ada pengaruh metode *step test* terhadap kebugaran jasmani pada remaja. Dalam hal ini dapat disimpulkan peneliti bahwa pengaruh metode *step test* terhadap kebugaran jasmani pada remaja pun nantinya dapat digunakan sebagai uji dari kebugaran jasmani terhadap remaja untuk upaya kegiatan penyuluhan promosi kesehatan.

1. **Saran**
2. Bagi Institusi

Berdasarkan studi literatur menunjukkan ada hubungan yang signifikan metode *step test* terhadap kebugaran pada remaja, disaranan kepada institusi pendidikan untuk mengikutsertakan mahasiswa dalam pengabdian masyarakat dosen dalam memberikan penyuluhan tentang metode *step test* terhadap kebugaran jasmani remaja.

1. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan metode *step test* terhadap kebugaran pada remaja disarankan kepada peneliti lain untuk melanjutkan penelitian ini dengan variabel dan desain yang berbeda (observasional, eksperimen, serta sampel yang lebih besar).

**DAFTAR PUSTAKA**

Faqih, A. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *5*(3), 385–390. https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/19597/17914

Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Testpada Mahasiswapjkr Tahun2016/2017 Ikip Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, *1*(2), 1–13. https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162

Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2020). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health*, *1*(3), 184–192. http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11343/4918

Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, *1*(2), 132–138.

Maulina, N., & Husna, C. A. (2017). *Penilaian Indeks Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2015 Dengan Metode Harvard Step Up Test*. *3*(2).

Adhi, S., & Nim, N. (2017). *Tingkat Kemampuan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman Tahun Ajaran Level of Cardio-Respiration Endurance Abiliity of Football Extracurricular Participant Student in Smp Negeri 1 Ngagl*.

Saputro, Y. D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas Viii Mts Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, *1*(2), 92–101. https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.170

Krisnanto, S. B., & Kartiko, D. C. (2015). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas Unggulan dan Siswa Kelas Non Unggulan ( Studi pada Siswa Kelas X SMA NEGERI 1 KERTOSONO )*. *03*, 64–70.

Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., Keolahragaan, F. I., Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Keolahragaan, F. I. (2016). *Akhmad Fitratur Rizqi Suroto Abstrak*. 539–544.

Suwandi, S. (2019). Harvard Step Test Univ Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani,* *3*(2), 193–197. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/download/8914/4362

Elzandri, R., & Dewi, K. (2018). Profil kebugaran jasmani pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012. *Tarumanagara Medical Journal*, *1*(1), 151–156.

Lathiifa, H. (2009). *Gambaran Kebiasaan Berolahraga Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Siswa-Siswi SMU Triguna Utama Kampung Utan Ciputat Banten Tahun 2009*. 4-11,25-27.

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**

**ORGANISASI PENELITIAN**

1. **Pembimbing**

Nama : Rini Patroni., SST., M.Kes

NIP : 197705052005012001

Pekerjaan : Dosen Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Jabatan : Pembimbing I

Nama : Dino Sumaryono., SKM., MPH

NIP : 197303051997021002

Pekerjaan : Dosen Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Jabatan : Pembimbing II

1. **Peneliti**

Nama : Muhammad Maxum Thoorig Ibnu Tsalits

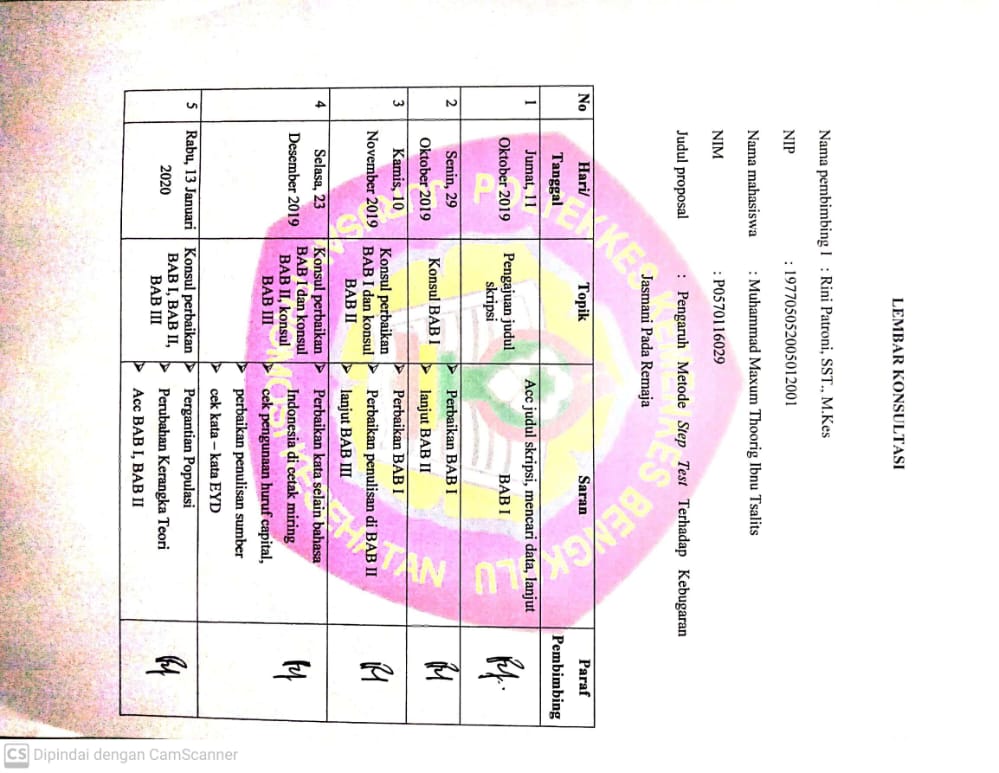
NIM : P0 5170116029

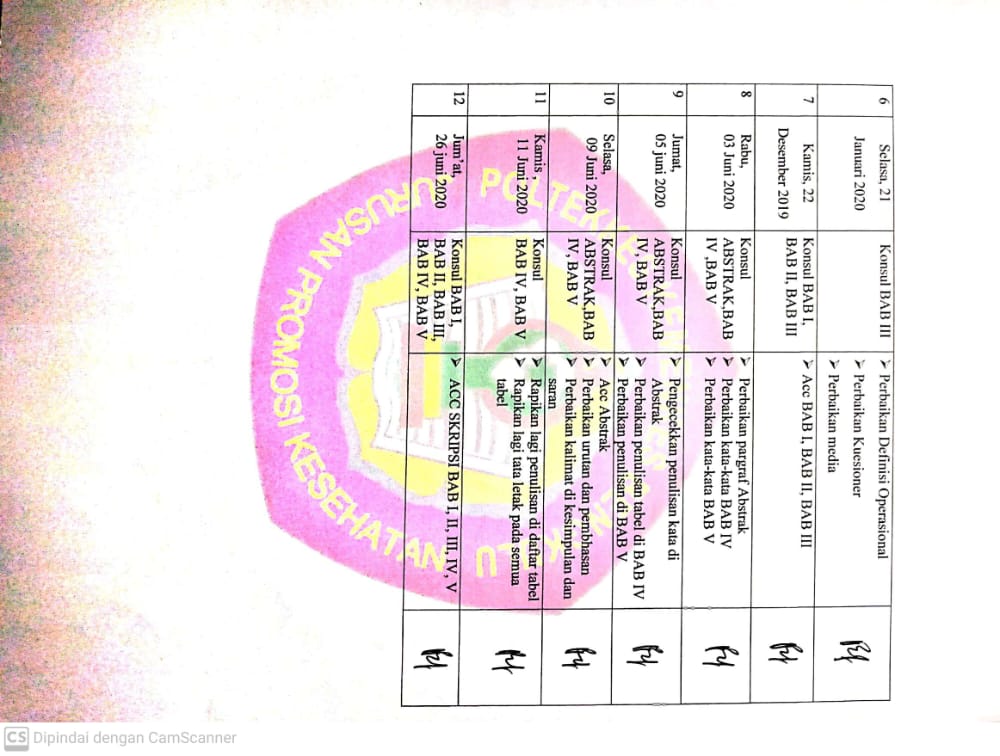
Pekerjaan : Mahasiswa

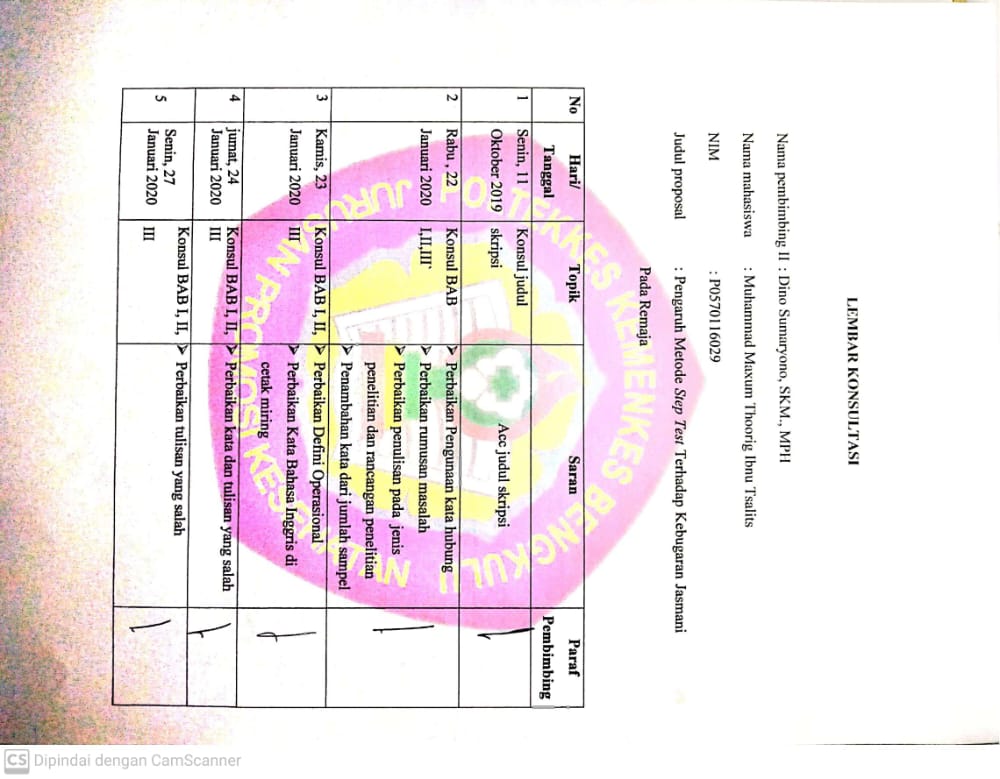
Alamat : Perumdam, Blok. A, No. 19, RT. 004, RW. 001, Kelurahan Kandang Mas, Kecamatan Kampung melayu, Kota Bengkulu.

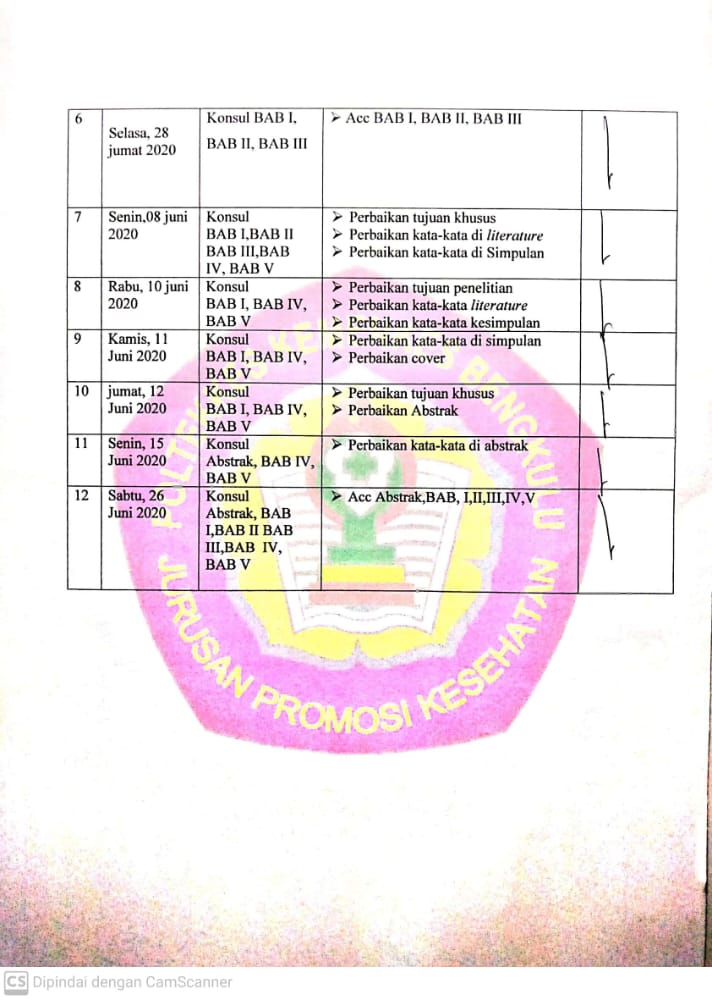
*Lampiran*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jadwal Penelitian | | | | | | | | |
| No | Kegiatan | Semester Pertama | | | Semester Kedua | | | |
|  | Pendahuluan | Okt | Nov | Des | Jan | Feb | Mar | April |
| I | Mengidentifikasi Masalah |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Pengambilan Judul |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Pembuatan Proposal |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ujian Proposal |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Perbaikan Proposal |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Pengurusan Surat Izin |  |  |  |  |  |  |  |
| II | Pelaksanaan Penelitian |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Pengolahan Data |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Penyusunan Laporan |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Seminar Hasil |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Perbaikan Seminar Hasil |  |  |  |  |  |  |  |

****

****

****

****