

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN KEBIASAAN JALAN KAKI TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VII TAHUN AJARAN
2020/2021 SMPN 1 TUMIJAJAR, KABUPATEN TULANG BAWANG
BARAT, PROVINSI LAMPUNG**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh:

SEPTIA HURIANA

20170310021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2021**

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN KEBIASAAN JALAN KAKI TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VII TAHUN AJARAN
2020/2021 SMPN 1 TUMIJAJAR, KABUPATEN TULANG BAWANG
BARAT, PROVINSI LAMPUNG**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh:

SEPTIA HURIANA

20170310021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Septia Huriana

NIM : 20170310021

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan cantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 16 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Septia Huriana

KATA PENGANTAR



Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga pembuatan Karya Tulis Ilmiah dapat terselesaikan sebagaimana diharapkan. Shalawat serta salam selalu dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat, tabiin, tabi'ut tabiin dan pengikutnya hingga akhir zaman. Hanya dengan hidayah-Nya Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Jalan Kaki Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani”** dapat terselesaikan dengan baik.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan berkat dorongan, semangat, motivasi, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Kesempatan ini, izinkan mengucapkan terima kasih terhadap pihak-pihak yang berperan serta dalam membantu penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih diberikan setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M. Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Dr. dr. Sri Sundari, M. Kes., selaku ketua Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Tri Pitara Mahanggoro, S.Si., M. Kes selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang telah bersedia meluangkan waktu, membimbing dan memberikan banyak masukan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
4. Dr. dr. Ikhlas M. Jeni selaku dosen penguji Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang telah bersedia meluangkan waktunya.
5. Ayahanda tercinta Drs. Iman Mashuri dan Ibunda tercinta Eva Agustia S. Tr. Keb yang selalu mendoakan, memotivasi dan memberi dukungan serta dorongan dalam setiap langkah.
6. Ulvia Nurtiara Sari dan Novalda Thifarini selaku kakak dan Salsa Fadhila Zahra selaku adik yang telah mendoakan dan memotivasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Vidya Reza Andini, Nurinsa Mahendrani, Yasmine Likhadiatri, dan sahabat-sahabat lain maupun semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun

7. Vidya Reza Andini, Nurinsa Mahendrani, Yasmine Likhadiatri, dan sahabat-sahabat lain maupun semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung telah membantu memberikan petunjuk dan memotivasi serta memberi masukan-masukan.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, diharapkan kritik dan saran agar menjadi lebih baik lagi. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 16 Januari 2021



Septia Huriana

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	ii
HALAMAN PENGESAHANiii
KATA PENGANTARv
DAFTAR ISIvii
DAFTAR TABELix
DAFTAR GAMBARx
BAB 1 PENDAHULUAN1
A. Latar belakang1
B. Rumusan Masalah4
C. Tujuan Penelitian4
1. Tujuan umum4
2. Tujuan khusus5
D. Manfaat penelitian5
E. Keaslian Penelitian6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA8
A. Telaah Pustaka8
1. Definisi Aktivitas Fisik8
2. Definisi Olahraga9
3. Respon Tubuh Terhadap Aktivitas Fisik12
4. <i>Gait</i> / Jalan Kaki14
5. Kebugaran Jasmani29
B. Kerangka Teori45
C. Kerangka Konsep46
D. Hipotesis47
BAB III METODE PENELITIAN48
A. Desain Penelitian48
B. Populasi dan Sampel Penelitian48

C. Lokasi dan Waktu Penelitian	51
D. Variabel Penelitian	52
E. Definisi Operasional	53
F. Alat dan Bahan Penelitian	54
G. Jalannya Penelitian	58
H. Analisis Data	60
I. Etika Penelitian	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Gambaran Umum Responden	62
B. Hasil	65
C. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 Perbedaan sistem penyediaan energi olahraga aerobik dan anaerobic	11
Tabel 2.2 Perbedaan aerobik dan anaerobik	12
Tabel 2.3 Kriteria Indeks Kesanggupan Badan dan Nilainya	43
Tabel 2.4 Standar Kategori Kesegaran Jasmani pada Perhitungan	44
Tabel 3.1 Kisi-kisi Kuisisioner Kebiasaan Jalan Kaki	54
Tabel 3.2 Variabel Kebiasaan Jalan Kaki	57
Tabel 4.1 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin	65
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	65
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	67
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Jalan Kaki	67
Tabel 4.5 Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Kebugaran Jasmani.....	68
Tabel 4.6 Hasil Uji Product Moment Hubungan Intensitas Kebiasaan jalan kaki dan Tingkat kebugaran Jasmani	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Distribusi <i>cardiac output</i> selama istirahat dan berolahraga	14
Gambar 2.2 Siklus Berjalan	19
Gambar 2.3 <i>Event in a gait style</i>	20
Gambar 2.4 Pembagian fase <i>stance</i> dan <i>swing</i>	21
Gambar 2.5 Diagram 10-meter <i>walk test</i>	22
Gambar 2.6 Parameter <i>Gait</i>	22
Gambar 2.7 Bagan kerangka teori	45
Gambar 2.8 Kerangka Konsep	47
Gambar 4.1 Penghitungan denyut nadi	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Informed Consent82
Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian84
Lampiran 3 Tabel Hasil Data Penelitian90
Lampiran 4 Tabel Olah data (Lampiran SPSS).....	.94
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Uji Validitas.....	.99
Lampiran 6 Foto Kegiatan Penelitian100
Lampiran 7 Surat Keterangan Layak Etik.....	.101
Lampiran 8 Permohonan Izin Penelitian.....	.102
Lampiran 9 Persetujuan Penelitian SMPN 1 Tumijajar, Lampung.....	.103
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Kepala Dinas Tulang Bawang Barat, Lampung104
Lampiran 11 Hasil Analisis Turnitin (Plagiarisme)105