

**SKRIPSI**  
**GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA**  
**RESIMEN MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH**  
**YOGYAKARTA**

Disusun untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan Pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh  
**DIMAS ADHYTIA DIKARA**  
**20160320061**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS**  
**KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS**  
**MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2020**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dimas Adhytia Dikara

NIM : 20160320061

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi dengan judul “Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” ini sepenuhnya merupakan hasil karya saya sendiri, serta bukan terjemahan dan belum pernah dipublikasi secara keseluruhan maupun sebagian di media cetak, elektronik maupun online. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam aturan yang telah ditetapkan. Apabila di kemudian hari Skripsi ini terbukti terdapat unsur pelanggaran hukum, saya siap menerima sanksi yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya tulis dengan jujur tanpa paksaan dari pihak manapun dan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 11 Mei 2020

METERAL  
TEMPEL  
BDAB9ADF984760101  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH

formal saya,  
  
Dimas Adhytia Dikara

## **MOTTO**

*“RAGU-RAGU KEMBALI SEKARANG JUGA”*

*“Jika sudah melangkah pantang hukumnya untuk mundur,  
Satu kali melangkah wajib hukumnya selesaikan hingga titik darah penghabisan”.*

*“Guru adalah mata air, tapi murid adalah sungai-sungai kehidupan, yang mengalir kemuara lalu kelautan lepas, lalu terbang keatas menjadi awan, dan turun kebumi menjadi butiran air hujan, yang bisa menyuburkan hidup atau bahkan menimbulkan mala petaka banjir bandang yang menghancurkan bahkan mematikan. Lalu menjadi air mata”.*

## KATA PENGANTAR

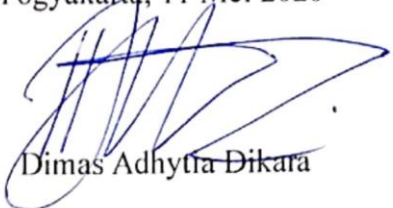
*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat memperoleh derajat sarjana keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Shanti Wardaningsih, M.Kep.,Ns.,Sp.Jiwa.,Ph.D selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini dengan baik.
3. Ambar Relawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc, selaku dosen pembimbing akademik dan dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi.
5. Keluarga yang selalu mendukung, mendoakan dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Keluarga besar Resimen Mahasiswa Mahakarta Satuan 017 UMY dan NCC Emergency dimana di organisasi ini penulis banyak mendapatkan pengalaman dan ilmu yang sangat bermanfaat hingga saat ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih, semoga informasi yang ada dalam penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 11 Mei 2020



Dimas Adhyta Dikara

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Penelitian Terkait.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Kebugaran Jasmani.....	12
B. <i>VO<sub>2</sub> Max</i> .....	23
C. <i>Multistage Fitness Test</i> .....	25
D. Kerangka Teori .....	29
E. Kerangka Konsep .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian .....	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
C. Lokasi dan Waktu .....	32
D. Variabel Penelitian .....	32

E. Definisi Operasional .....	33
F. Instrumen Penelitian .....	34
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	34
H. Cara Pengumpulan Data .....	35
I. Pengolahan Data dan Analisa Data .....	37
J. Etika penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. Deskripsi Wilayah .....	40
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Pembahasan .....	45
D. Kelebihan Penelitian.....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional .....	33
Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Status Merokok, Latihan Fisik Teratur, Frekuensi Latihan Fisik Perminggu, (n=44).....	41
Tabel 3. Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (n=44). ....	42
Tabel 4. hasil tabulasi silang antara kategori kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan nilai VO2 max (n=44) ..	43



## DAFTAR SINGKATAN

UMY : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Menwa : Resimen Mahasiswa

*VO<sub>2</sub> max* : Volume Oksigen Maksimal

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Teori .....	29
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	30

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat permohonan menjadi responden .....	64
Lampiran 2. Lembar persetujuan menjadi responden .....	65
Lampiran 3. Tingkat kebugaran jasmani .....	66
Lampiran 4. Folmulir Multistage fitness Test.....	67
Lampiran 5. Prediksi nilai VO2 max dengan Multistage Fitnes Test .....	68
Lampiran 6. Etik Penelitian .....	73
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian .....	74
Lampiran 8. Turnitin .....	75

