

KARYA TULIS ILMIAH

**PERBEDAAN TINGKAT *ENDURANCE* ANTARA PRIA BERTIPE
KEPRIBADIAN A DAN PRI BERTIPE KEPRIBADIAN B DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun oleh:



**Nama : Lutfia Putri Bastian
NIM : 20060310168**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2012

MOTTO

“Dan Dia Lah Allah, tidak ada Tuhan selain Dia, segala puji bagi-Nya di dunia dan di akhirat, dan bagi-Nya segala penentuan dan kepada-Nya kamu dikembalikan”

(Al-Qashash : 70)

“Dan orang-orang yang beriman, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh berbuat yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, melaksanakan sholat, menunaikan zakat dan taat kepada Allah dan Rosal-Nya. Mereka akan diberi Ramat oleh Allah. Sesungguhnya, Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana”

(At-Taubah : 71)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini kupersembahkan teruntuk :

*Yang pertama dan yang paling utama, Allah SWT Atas segala
berkah dan izinNya*

sehingga karya tulis ini bisa terselesaikan dengan baik.

*Kedua orang tuaku tercinta H. Basuni dan Hj. Etin Emiyatin atas
cinta, do'a restu, motivasi dan kasih sayang tak pernah terhenti.*

*Keluarga besar aki H. Ismail yang selalu memberikan dorongan,
kekuatan dan kasih sayang yang tak pernah usai.*

*Mohammad Sudrajat atas segala bentuk kasih sayang, bantuan dan
motivasi yang selama ini diberikan.*

*Sahabat-sahabat baikku, kalian adalah anugerah terindah dan
bumbu termanis dalam hidupku.*

KATA PENGANTAR

*Bismillaahirrahmaanirrohiim
Assalaamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokaatuh*

Allhamdulillahirobiil'alamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, yang disusun sebagai persyaratan memperoleh derajat sarjana S-1 fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini berjudul “Perbedaan Tingkat *Endurance* antara Pria Bertipe Kepribadian A dan Pria Bertipe Kepribadian B di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dari semua pihak dan para pembimbing, maka Karya Tulis Ilmiah ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. dr. H. Erwin Santosa, Sp.A., M.Kes., selaku Dekan Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
2. Tri Pitara Manggoro, S.Si, M.Kes., selaku pembimbing yang telah memberikan masukan yang sangat bermanfaat dan berharga dari awal hingga terselesaikannya karya tulis ilmiah ini.
3. Drh. Zulkhah Noor, M.Kes, selaku penguji yang telah memberikan ilmunya yang bermanfaat.

4. dr. Inayati Habib, M.Kes., selaku Ketua Tim KTI Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
5. dr. Arlina Dewi, M.Kes., selaku penanggung jawab blok *Research Methodology* Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
6. Seluruh staff pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah membimbing dan memberikan ilmunya.
7. Ayahanda H. Basuni dan Ibunda Hj. Etin Emiyatin, terima kasih atas cinta, doa dan dukungannya yang tiada henti.
8. Saudara dan keluarga besar penulis yang tiada henti mendukung dan memberikan doa.
9. Grup Sepupu Asik yang telah memberikan keceriaan setiap harinya.
10. Mohammad Sudrajat yang setia mendampingi dengan sabar dan terus memberikan dukungan serta doanya yang tiada henti.
11. Sahabat-sahabat penulis: Ira, Nantha, Lara, Icha, dan Bunda Kinanti atas semua bantuannya.
12. Teman-teman di Kedokteran Umum angkatan 2006, terutama Ratih terima kasih atas bantuan dan dukungannya.
13. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungannya dan semoga Allah SWT membalasnya.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, sehingga saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diperlukan oleh penulis. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wasslaamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokaatuh.

Yogyakarta, Oktober 2010

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I. PENGANTAR	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Teori	6
1. Kebugaran Jasmani	6
2. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	7
2.1. Daya Tahan Jantung dan Paru (Kardiorespirasi)	7
2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespirasi ..	8
2.3. Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik	9
3. Konsumsi Oksigen Maksimal	10
4. Latihan Fisik	13
5. Pengertian Kepribadian	16
5.1. Tipe Kepribadian A	17
5.2. Tipe Kepribadian B	18
6. Stres	18
B. Kerangka Konsep	19
C. Hipotesis	19

BAB III. METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Subyek Penelitian	20
1. Populasi	20
2. Subyek Penelitian	20
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	21
1. Kriteria Inklusi	21
2. Kriteria Eksklusi	21
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
1. Variabel Penelitian	21
2. Definisi Operasional	22
F. Alat dan Bahan	22
G. Langkah Penelitian	22
H. Analisis Data	25
I. Etika Penelitian	26
 BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	 27
A. Hasil	27
1. Kriteria Subyek	27
B. Pembahasan	29
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	 33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
 DAFTAR PUSTAKA	 34

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kategori Kebugaran Kardiorespirasi Berdasarkan VO_2max	13
Tabel 4.1. Kriteria Subyek Berdasarkan Kelompok Umur.....	27
Tabel 4.2. Rerata Hitung <i>Endurance</i> (VO_2max) Pria Tipe Kepribadian A dan Pria Tipe Kepribadian B	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas	38
Lampiran 2. Rangkuman Hasil Perhitungan Data Statistik Deskripsi	38
Lampiran 3. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji <i>t Independent Sample Test</i>	38