

SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Kepala Bagian Sarana dan Prasarana Universitas Esa Unggul, menerangkan bahwa;

Nama : Muhammad Satria Purnama

NIM : 2011-66-135

Judul Skripsi : Perbedaan Nilai Daya Tahan Kardiorespirasi Berdasarkan Status Aktivitas Fisik Pria Usia 18 – 21 Tahun

telah selesai melaksanakan penelitian skripsi di Lapangan Basket Universitas Esa Unggul Jakarta pada bulan Mei 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 Juni 2015

Kepala Bagian Sarana dan Prasarana

Universitas Esa Unggul

Herry Endang

Ka. Bag Sarana Prasarana

**KUISONER PENELITIAN AKTIVITAS FISIK DAN HARVARD STEP
TEST PADA PRIA USIA 18-21 TAHUN
DI FAKULTAS FISIOTERAPI JURUSAN FISIOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
TAHUN 2015**

Teman-teman mahasiswa Program Studi S1 Reguler Jurusan Fisioterapi Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul perkenalkan, nama saya Muhammad Satria Purnama, mahasiswa Program Studi S1 Reguler 2011 Jurusan Fisioterapi Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul. Saya sedang melakukan penelitian skripsi yang berjudul *Perbedaan Nilai Daya Tahan Kardiorespirasi Berdasarkan Status Aktivitas Fisik Pria Usia 18-21 Tahun* dan berkaitan dengan judul tersebut, saya akan melakukan penelitian terhadap aktivitas fisik dan serta tingkat daya tahan kardiorespirasi pada teman-teman. Oleh karena itu, saya mengharapkan bantuan dari teman-teman untuk menjalani proses penelitian yang terdiri dari pengisian kusioner aktivitas fisik dan serta tes daya tahan kardiorespirasi *Harvard Step Test*. Atas perhatian dan kerjasama teman-teman, saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

A. DATA PRIBADI RESPONDEN

No. Responden	:
Nama	:
NIM	:
Tempat/Tanggal Lahir	:
Umur	:
Jenis Kelamin	:
Nomor Telepon	:

B. KUISONER AKTIVITAS FISIK

Silahkan mengingat-ingat mengenai aktivitas kerja Anda sehari-hari:

- Aktivitas/kerja berat adalah aktivitas yang membutuhkan kerja fisik yang berat sehingga membuat nafas berat atau ngos-ngosan serta jantung terasa berdebar.
- Aktivitas/kerja sedang adalah aktivitas yang membutuhkan kerja fisik sedang sehingga membuat nafas sedikit lebih berat atau sedikit ngos-ngosan dan jantung sedikit terasa lebih berdebar.

Kategori Aktivitas

Kelompok aktivitas	Jenis aktivitas	Contoh aktivitas
Aktivitas ringan	75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan
Aktivitas sedang	25% waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Menggosok lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi-pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bermain basket, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang
Aktivitas berat	40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22 km/jam), bermain sepak bola, <i>squash</i> , bermain voli, berlari

Sumber: WHO, 2006

No	Pertanyaan	Jawaban	Kode
Aktivitas saat belajar/bekerja (aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)			
I1	Apakah pekerjaan sehari-hari anda anda memerlukan kerja berat minimal 10 menit per hari ?	1. Ya (lanjut ke no. I2) 2. Tidak (langsung ke no. I4)	P1
I2	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan kerja berat ?	__ hari	P2
I3	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda	__ jam: __ menit	P3 (a-b)

	melakukan kerja berat ?		
I4	Apakah pekerjaan anda memerlukan aktivitas sedang minimal 10 menit per hari ?	1. Ya (lanjut ke no. I5) 2. Tidak (langsung ke no. I7)	P4 A/B
I5	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan kerja sedang ?	__ hari	P5
I6	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda melakukan kerja sedang ?	__ jam: __ menit	P3 (a-b)
Perjalanan ke dan dari tempat aktivitas (perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket, dll)			
I7	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat ?	1. Ya (lanjut ke no. I8) 2. Tidak (langsung ke no. I10)	P7
I8	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat ?	__ hari	P8
I9	Berapa lama dalam 1 hari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat ?	__ jam: __ menit	P9
Aktivitas rekreasi (olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)			
I10	Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat minimal 10 menit per hari ?	1. Ya (lanjut ke no. I11) 2. Tidak (langsung ke no. I13)	P10
I11	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat ?	__ hari	P11
I12	Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari ?	__ jam: __ menit	P12
I13	Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang minimal 10 menit per hari ?	1. Ya (lanjut ke no. I14) 2. Tidak (langsung ke no. I16)	P13
I14	Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang ?	__ hari	P14
I15	Berapa lama anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari ?	__ jam: __ menit	P15

Aktivitas menetap (aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, **kecuali** tidur)

I16	Berapa lama anda duduk atau berbaring dalam 1 hari ?	__ jam: __ menit	P16
-----	---	------------------	-----

C. DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI

(HARVARD STEP TEST)

DN ke - 1	DN ke - 2	DN ke -3
_____ kali	_____ kali	_____ kali

Terima kasih banyak atas partisipasi dan kerjasama yang anda berikan dalam penelitian ini.

PAR-Q & YOU

(A Questionnaire for People Aged 15 to 69)

Regular physical activity is fun and healthy, and increasingly more people are starting to become more active every day. Being more active is very safe for most people. However, some people should check with their doctor before they start becoming much more physically active.

If you are planning to become much more physically active than you are now, start by answering the seven questions in the box below. If you are between the ages of 15 and 69, the PAR-Q will tell you if you should check with your doctor before you start. If you are over 69 years of age, and you are not used to being very active, check with your doctor.

Common sense is your best guide when you answer these questions. Please read the questions carefully and answer each one honestly: check YES or NO.

YES	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Has your doctor ever said that you have a heart condition <u>and</u> that you should only do physical activity recommended by a doctor?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Do you feel pain in your chest when you do physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. In the past month, have you had chest pain when you were not doing physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Do you have a bone or joint problem (for example, back, knee or hip) that could be made worse by a change in your physical activity?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Is your doctor currently prescribing drugs (for example, water pills) for your blood pressure or heart condition?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Do you know of <u>any other reason</u> why you should not do physical activity?

If
you
answered

YES to one or more questions

Talk with your doctor by phone or in person BEFORE you start becoming much more physically active or BEFORE you have a fitness appraisal. Tell your doctor about the PAR-Q and which questions you answered YES.

- You may be able to do any activity you want — as long as you start slowly and build up gradually. Or, you may need to restrict your activities to those which are safe for you. Talk with your doctor about the kinds of activities you wish to participate in and follow his/her advice.
- Find out which community programs are safe and helpful for you.

NO to all questions

If you answered NO honestly to all PAR-Q questions, you can be reasonably sure that you can:

- start becoming much more physically active — begin slowly and build up gradually. This is the safest and easiest way to go.
- take part in a fitness appraisal — this is an excellent way to determine your basic fitness so that you can plan the best way for you to live actively. It is also highly recommended that you have your blood pressure evaluated. If your reading is over 144/94, talk with your doctor before you start becoming much more physically active.

DELAY BECOMING MUCH MORE ACTIVE:

- if you are not feeling well because of a temporary illness such as a cold or a fever — wait until you feel better; or
- if you are or may be pregnant — talk to your doctor before you start becoming more active.

PLEASE NOTE: If your health changes so that you then answer YES to any of the above questions, tell your fitness or health professional. Ask whether you should change your physical activity plan.

Important Note of the PAR-Q: The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, and their agents assume no liability for persons who undertake physical activity, and if in doubt after completing this questionnaire, consult your doctor prior to physical activity.

No changes permitted. You are encouraged to photocopy the PAR-Q but only if you use the entire form.

NOTE: If the PAR-Q is being given to a person before he or she participates in a physical activity program or a fitness appraisal, this section may be used for legal or administrative purposes.

"I have read, understood and completed this questionnaire. Any questions I had were answered to my full satisfaction."

NAME _____

SIGNATURE _____

DATE _____

SIGNATURE OF PARENT
or GUARDIAN (for participants under the age of majority) _____

WITNESS _____

Note: This physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if your condition changes so that you would answer YES to any of the seven questions.



© Canadian Society for Exercise Physiology

Supported by:



Health
Canada

Santé
Canada

continued on other side...

No. Res.	Umur	Aktivitas Fisik				Daya Tahan Kardiorespirasi			
		Nilai AF	Kategori AF	Status AF	*Kode AF	Denyut nadi (DN1/2/3)	Waktu	Nilai DTK	Kategori DTK
1	18	P E R H I T U N G A N D A T A L A N G S U N G D I K A T E G O R I K A N	Rendah	Tidak aktif	1	110/95/66	300	55,4	Di bawah rata-rata
2	20		Tinggi	Aktif	2	75/65/54	300	77,3	Rata-rata
3	18		Sedang	Aktif	2	107/96/70	274	50,2	Rendah
4	18		Rendah	Tidak aktif	1	102/87/64	300	59,3	Di bawah rata-rata
5	19		Sedang	Aktif	2	83/74/59	300	69,4	Rata-rata
6	20		Rendah	Tidak aktif	1	117/100/75	246	42,1	Rendah
7	19		Rendah	Tidak aktif	1	113/97/70	300	53,6	Rendah
8	19		Tinggi	Aktif	2	98/85/65	252	50,8	Rendah
9	18		Rendah	Tidak aktif	1	94/84/63	300	62,2	Di bawah rata-rata
10	18		Rendah	Tidak aktif	1	98/84/62	230	47,1	Rendah
11	19		Sedang	Aktif	2	75/66/57	300	75,8	Rata-rata
12	18		Rendah	Tidak aktif	1	87/77/60	300	67,0	Rata-rata
13	20		Tinggi	Aktif	2	99/86/65	300	60,0	Di bawah rata-rata
14	18		Rendah	Tidak aktif	1	113/98/74	216	37,9	Rendah
15	19		Sedang	Aktif	2	106/93/73	300	55,1	Di bawah rata-rata
16	18		Rendah	Tidak aktif	1	109/84/65	128	24,8	Rendah
17	18		Rendah	Tidak aktif	1	79/70/56	300	73,2	Rata-rata
18	19		Sedang	Aktif	2	105/90/68	242	46,0	Rendah
19	20		Sedang	Aktif	2	90/76/61	300	66,1	Rata-rata
20	20		Rendah	Tidak aktif	1	98/72/62	186	40,1	Rendah
21	19		Sedang	Aktif	2	90/75/59	300	67,0	Rata-rata
22	19		Rendah	Tidak aktif	1	108/94/69	300	55,4	Di bawah rata-rata
23	20		Sedang	Aktif	2	90/81/59	300	65,2	Rata-rata
24	18		Rendah	Tidak aktif	1	107/95/65	300	56,2	Di bawah rata-rata
25	18		Rendah	Tidak aktif	1	99/85/65	224	45,0	Rendah
26	19		Sedang	Aktif	2	74/65/55	300	77,3	Rata-rata
27	19		Rendah	Tidak aktif	1	105/89/68	264	50,4	Rendah
28	18		Tinggi	Aktif	2	74/65/53	300	78,1	Rata-rata
29	18		Sedang	Aktif	2	100/86/64	300	60,0	Di bawah rata-rata
30	19		Tinggi	Aktif	2	80/70/58	300	72,1	Rata-rata
31	20		Rendah	Tidak aktif	1	115/100/75	118	20,3	Rendah
32	20		Tinggi	Aktif	2	100/89/71	280	53,8	Rendah
33	19		Tinggi	Aktif	2	85/75/60	300	68,2	Rata-rata
34	20		Sedang	Aktif	2	81/73/59	300	70,4	Rata-rata
35	19		Sedang	Aktif	2	95/80/63	300	63,0	Di bawah rata-rata
36	20		Rendah	Tidak aktif	1	112/96/73	276	49,1	Rendah
37	20		Sedang	Aktif	2	77/69/59	300	73,2	Rata-rata
38	18		Sedang	Aktif	2	101/87/65	300	59,3	Di bawah rata-rata
39	19		Sedang	Aktif	2	72/64/53	300	79,4	Rata-rata
40	19		Rendah	Tidak aktif	1	102/89/65	266	52,0	Rendah

Keterangan:

*Kode analisis statistik aktivitas fisik (1 = Tidak aktif, 2 = Aktif)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Muhammad Satria Purnama

Tempat/ Tanggal lahir: Desa Pelawan, 21 Juli 1993

Agama : Islam

Nama orangtua

Ayah : Mohd. Hafiz

Ibu : Nurhasanah

Alamat : Dusun Suko Mulyo RT 002/ Desa Pelawan Kecamatan
Pelawan Kabupaten Sarolangun

Riwayat pendidikan :

No	Riwayat Pendidikan	Lulus Tahun
1	SD N 48 PELAWAN/VII	2002
2	SMP N 1 SAROLANGUN	2008
3	SMA N 1 SAROLANGUN	2011
4	UNIVERSITAS ESA UNGGUL	2015

Jakarta, Juli 2015

Peneliti,

Muhammad Satria Purnama

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Satria Purnama

NIM : 2011-66-135

Fakultas : Fisioterapi

Menyatakan bahwa skripsi berjudul :

**PERBEDAAN NILAI DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI
BERDASARKAN STATUS AKTIVITAS FISIK PRIA USIA 18-21 TAHUN**

Merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan hasil plagiat skripsi orang lain. Bila dikemudian hari skripsi saya dengan judul diatas terbukti merupakan hasil plagiat maka Rektor Universitas Esa Unggul berhak membatalkan gelar S.Ft yang telah saya terima.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada tekanan dari pihak manapun.

Jakarta, Juli 2015

Muhammad Satria Purnama