

# LAPORAN KERJA PRAKTIKUM

## Ilmu Fisiologi



### KESEGERAN JASMANI

Nama	:	
NIM	:	
Kelompok	:	
Pembimbing	:	

LABORATORIUM ILMU FISILOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2020

# LAPORAN PRAKTIKUM

## HAVARD STEP UP TEST

Nama : ..... Nim .....

Kelompok : .....

Data Vital :

BB : ..... kg

TB : ..... cm

Tekanan darah istirahat :

Nadi istirahat : ...../ menit .....

Kebiasaan olahraga :

Teratur / tidak teratur, berapa kali ..... / minggu

Hasil tes

Kemampuan naik turun bangku selama : ..... menit / detik

Hasil IKJ secara cepat = ..... lama dalam detik x 100

Denyut nadi selama 30 detik pertama x 5,5

Kesimpulan :

1. Penilaian hasil IKJ secara cepat

2. Denyut nadi kembali seperti keadaan istirahat

(Pemulihan = Recovery) pada menit : ..... detik ..... standar

Tanggal :

Yang membuat laporan

-----

# LAPORAN PRAKTIKUM

## ERGOCYCLE TEST

Nama : ..... Nim .....

Kelompok : .....

Data Vital :

BB : ..... kg

TB : ..... cm

Tekanan darah istirahat :

Nadi istirahat : ...../ menit .....

Kebiasaan olahraga :

Teratur / tidak teratur, berapa kali ..... / minggu

HASIL TES:

1. Jarak yang telah ditempuh :
2. Tingkat Kesegaran Jasmani :
3. Hasil  $VO_2$  max :

PERHITUNGAN:

Tanggal :

Yang membuat laporan

-----

# LAPORAN PRAKTIKUM

## KEKUATAN OTOT

Data hasil penelitian kekuatan otot :

**Tabel 1. Data Hasil Praktikum Pengukuran Kekuatan Otot**

Kekuatan Otot Tangan								
Nama	Kanan			Total	Kiri			Total
	1	2	3		1	2	3	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								

### Pengukuran IMT

IMT adalah perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Cara pengukurannya adalah ukur berat badan dan tinggi badan. Selanjutnya dihitung IMT, dengan menggunakan rumus yaitu :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan}^2 \text{ (meter)}}$$

Dimana : berat badan dalam satuan kg, sedangkan tinggi badan dalam satuan meter.

## Membaca Hasil IMT

**Tabel 2. Klasifikasi Hasil IMT Dewasa Menurut WHO**

Klasifikasi	Interpretasi
< 16,0	Severe thinness
16,00 – 16,99	Moderate thinness
17,00 – 18,49	Mild thinness
18,50 – 24,99	Normal
25,00 – 29,99	Grade 1 overweight
30,00 – 39,99	Grade 2 overweight
≥ 40,0	Grade 3 overweight

**Tabel 3. Klasifikasi Hasil IMT Dewasa Menurut Kemenkes RI (2003)**

Kategori IMT	Klasifikasi
< 17,0	Kurus (kekurangan berat badan tingkat berat)
17,0 – 18,4	Kurus (kekurangan berat badan tingkat ringan)
18,5 – 25,0	normal
25,1 – 27,0	Kegemukan (kelebihan berat badan tingkat ringan)
> 27,0	Gemuk (kelebihan berat badan tingkat berat)

**Tabel 4. Data Hasil Pengukuran BMI (Body Index Mass)**

No	Nama	Hasil IMT	Interprestasi
1			
2			
3			
4			
5			

6			
7			

ANALISIS:

Tanggal :

Yang membuat laporan

-----