

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Kebugaran sangat dibutuhkan oleh kita semua. Karena dengan kebugaran seseorang dapat melaksanakan segala aktivitas dengan baik. Kebugaran adalah kapasitas seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari tanpa merasa lelah (Sadoso,1989).

Bagi mahasiswa kebugaran sangat diperlukan, karena aktivitas kuliah dan praktikum yang sangat padat. Kebugaran diperlukan juga untuk meningkatkan konsentrasi bagi para mahasiswa karena mempengaruhi hasil akademis.

Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran seseorang dapat dilakukan pengukuran dengan tes treadmill, tes bangku dan ergometer sepeda (Hasjim Effendi,1983).

Penelitian ini mengukur kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Astrand - Ryhming dengan tes bangku Montoye.

#### **1.2. Identifikasi Masalah**

1. Sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Astrand – Ryhming dan tes bangku Montoye
2. Bagaimana hubungan antara tes bangku Astrand - Ryhming dengan tes bangku Montoye

#### **1.3. Maksud dan Tujuan**

1. Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Astrand – Ryhming dan tes bangku Montoye
2. Ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tes bangku Astrand – Ryhming dengan tes bangku Montoye

#### **1.4. Kegunaan Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa menjaga kebugarannya dengan lebih baik sehingga prestasi dalam akademis meningkat dan dapat mengikuti aktivitas perkuliahan dengan lebih baik.

#### **1.5. Metode Penelitian**

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan, memakai rancangan percobaan acak lengkap (RAL), bersifat komparatif.

Data yang diukur dari tes bangku Astrand -- Ryhming adalah VO<sub>2</sub> maks dalam mlO<sub>2</sub>/KgBB/menit. Sedangkan data yang diukur dari tes bangku Montoye adalah DN 30 detik dan skor kebugaran.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan statistik regresi korelasi linier sederhana.

#### **1.6. Lokasi dan Waktu**

Lokasi : 1. Rumah Ibu Endang Soeratmo di Jalan Babakan Jeruk Indah I  
No. 11 Bandung.

2. Laboratorium Komputer ( GAP lantai 3 ) UKM

3. Kampus FK UKM

Waktu : Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari 2002 sampai Juni 2002.