

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sekarang ini banyak sekali pusat-pusat kebugaran yang dapat kita temukan. Istilah pusat kebugaran tersebut dipakai untuk tempat-tempat fitnes, aerobik, fasilitas kolam renang, dan lain-lain yang berhubungan dengan kegiatan olah raga.

Seperti yang kita ketahui bersama bahwa olah raga dapat meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh seseorang yang lebih baik untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa terasa lelah. Dalam pengertian orang tersebut masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain setelah melakukan kegiatan rutinnnya sehari-hari.

Dengan demikian, jika seseorang makin bugar, maka orang tersebut akan makin produktif, untuk para mahasiswa dan pelajar akan meningkatkan kualitas dan prestasi belajar mereka. Terlebih pada mahasiswa atau pelajar yang memiliki jadwal yang padat atau aktifitas fisik yang tinggi. Seperti mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki jadwal kuliah yang padat ditambah lagi dengan adanya jadwal praktikum, yang mengharuskan para mahasiswa Fakultas Kedokteran berada di kampus sampai sore hari. Untuk mengukur kebugaran seseorang dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, bisa dengan tread mill, sepeda ergometer, atau dengan cara tes bangku. Tes bangku adalah yang cara pengetesan yang paling mudah dan murah serta dapat dilakukan dimana saja.

Pada penelitian ini akan dilakukan pengukuran kebugaran dengan Tes Bangku *Montoye* untuk mengukur tingkat kebugaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.2. Identifikasi Masalah

Seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa Fakultas Kedokteran

Maranatha.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.4. Kegunaan Penelitian

Agar mahasiswa menyadari pengaruh kebugaran seseorang terhadap prestasi belajar.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para mahasiswa untuk tetap menjaga kebugarannya agar prestasi belajarnya baik.

1.5. Metodologi

Penelitian bersifat prospektif eksperimental sungguhan.

Data yang diukur : denyut nadi selama 30 detik setelah latihan selesai dilakukan.

Analisis data memakai statistik deskriptif.

1.6. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Kedokteran Maranatha Bandung, pada bulan Mei tahun 2001