

BAB I

Pendahuluan

I.1 Latar belakang

Sehat dan bugar adalah dambaan setiap orang. Kesehatan dan kebugaran baik jasmani maupun rohani merupakan modal dasar untuk menjalani aktivitas hidup sehari-hari. Di era globalisasi dan era teknologi ini hampir setiap orang baik pria atau wanita mempunyai peluang besar untuk bekerja siang dan atau malam, yang terkadang memerlukan kondisi fisik yang sehat dan prima, maka ~~tak~~ heran bermunculan pusat-pusat kebugaran yang hampir selalu dipenuhi orang setiap hari, mulai dari remaja sampai orang tua, pria atau wanita, dengan berbagai jenis program olah raga yang ditawarkan dari alat-alat tradisional sampai alat yang moderen, semua itu dilakukan dengan tujuan untuk mengembalikan kondisi fisik agar tetap sehat dan prima. Selain dengan berolahraga yang teratur, tidur atau istirahat yang cukup dan gizi yang baik merupakan cara terbaik dan termurah untuk menjaga, mempertahankan serta mengembalikan kondisi fisik agar tetap sehat dan prima. Terkadang dengan semakin padatnya aktivitas sehari-hari, jadwal kegiatan penuh atau tugas kuliah banyak, maka secara tidak sadar jadwal ~~untuk~~ berolahraga sering terlupakan dan akhirnya kesehatan fisik atau kebugaran jasmani mulai menurun dan ~~tak~~ terasa pula sering merasa cepat lelah dalam menjalani aktivitas atau kegiatan ~~rutin~~ sehari-hari.

Dilingkungan mahasiswa Fakultas Kedokteran Maranatha khususnya, kondisi fisik yang sehat dan bugar sangat diperlukan, mengingat jadwal kuliah dan praktikum yang padat serta mempunyai tugas belajar yang lebih banyak, maka perlu diketahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Knsten Maranatha. Untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, antara lain dengan treadmill, ergometer sepeda atau dengan tes

bangku (Astrand, 1970), yang merupakan cara yang paling mudah, murah serta dapat dilakukan dimana saja.

Pada penelitian **ini** akan dilakukan pengukuran kebugaran jasmani dengan tes bangku *Kasch Pulse Recovery Test*, terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

1.2 Identifikasi Masalah

Seberapa jauh tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa FK UKM.

1.3 Maksud dan Tujuan

Untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa FK UKM.

1.4 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat di gunakan sebagai:

1. Masukan kepada Mahasiswa, supaya mahasiswa tersebut dapat tetap menjaga kesehatan dan kebugaran jasmaninya, yang merupakan faktor penunjang untuk dapat memertahankan dan meningkatkan prestasi belajar.
2. Masukan kepada masyarakat, supaya masyarakat yang ingin mengetahui tentang kebugarannya tidaklah sulit, yaitu salah satunya dengan tes kebugaran ini, karena

tes kebugaran ini mudah dikerjakan, dapat dilakukan dimana dan kapan saja dengan biaya yang relatif murah.

1.5 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode prospektif eksperimental sungguhan.

Data yang diukur yaitu menghitung denyut nadi **satu** menit segera setelah latihan naik turun bangku.

Analisis **data** memakai statistik deskriptif.

1.6 Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di Kampus Universitas Kristen Maranatha Bandung.

Penelitian dilakukan pada bulan Mei Tahun 2001.