

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Di era globalisasi sekarang ini masalah kesehatan menjadi masalah utama dikalangan masyarakat baik, kesehatan jasmani maupun rohani. Kebugaran dan kesehatan adalah milik kita yang utama (Sadoso 1989). Dalam melakukan aktivitas sehari-hari sangat diperlukan suatu kondisi tubuh yang prima. Oleh karena itu keberhasilan dari suatu pekerjaan salah satunya dipengaruhi oleh kesehatan tubuh. Dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan sangatlah dibutuhkan suatu kondisi fisik yang prima, sehingga salah satu cara untuk menjaga kondisi fisik tersebut, yaitu dengan berolahraga yang teratur. Mengingat betapa pentingnya kesehatan tubuh bagi seseorang maka tak heran banyak sarana-sarana olahraga yang tersedia mulai dari yang sederhana sampai yang modern. Sarana olahraga sederhana yang biasa dilakukan salah satunya dengan berjalan kaki, sedangkan yang modern dilakukan dengan *fitnes*, *body language*, aerobik yang banyak diminati saat ini. Yang semuanya bertujuan untuk memulihkan kondisi fisik sehingga tetap terjaga kesehatan tubuh. Selain berolahraga, istirahat yang cukup dan gizi yang baik sangat berpengaruh untuk menjaga kondisi dan kesehatan tubuh agar tetap sehat dan prima.

Untuk mahasiswa khususnya Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha (FK-UKM ), kondisi fisik yang prima sangatlah diperlukan mengingat betapa padatnya materi kuliah yang diikuti, yang semuanya menguras tenaga dan pikiran, maka perlu diketahui tingkat kebugaran dari mahasiswa FK-UKM. Cara untuk mengetahui tingkat kebugaran adalah dengan tes bangku, ergometer sepeda, treadmill, dan tes lari di lapangan.

Pada penelitian ini akan dilakukan tes kebugaran jasmani oleh mahasiswa FK-UKM dengan menggunakan tes bangku Harvard dan tes ergometer sepeda Astrand.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

1. Sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes ergometer sepeda Astrand dan tes bangku Harvard.
2. Bagaimana hubungan antara tes ergometer sepeda Astrand dan tes bangku Harvard.

## **1.3. Maksud dan Tujuan**

1. Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes ergometer sepeda Astrand dan tes bangku Harvard.
2. Ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tes ergometer sepeda Astrand dan tes bangku Harvard .

## **1.4. Kegunaan Penelitian**

Untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa FK-UKM dengan membandingkan hasil tes ergometer sepeda Astrand dengan tes bangku Harvard sehingga dapat menjadi masukan untuk mahasiswa FK-UKM supaya dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya yang diperlukan untuk meningkatkan prestasi belajar.

## **1.5. Metode Penelitian**

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

Data yang di ukur pada tes ergometer sepeda Astrand yaitu beban (watt), denyut nadi/menit, berat badan (Kg), umur (thn), dan  $VO_2$  maks dalam  $mlO_2/Kg$  BB/Menit. Sedangkan data yang diukur pada tes bangku Harvard yaitu lamanya naik turun bangku Harvard dalam detik, denyut nadi selama 30 detik dan skor kebugaran

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

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

Lokasi Penelitian :

- BKOM Jabar jln. Dipati Ukur no. 46 Bandung
- Rumah Ibu Endang Soeratmo jln. Babakan Jeruk Indah 1 / 11 Bandung.
- GAP lantai 3 Laboratorium Komputer UKM Bandung.
- Kampus FK-UKM Bandung.

Waktu Penelitian :

- Februari sampai Juni 2002.