

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olah raga menjadi sangat populer dewasa ini ditandai bermunculannya pusat-pusat kebugaran dengan beraneka ragam jenis olah raga yang ditawarkan. Hal ini mengingatkan betapa pentingnya menjaga kebugaran dengan olah raga untuk mencapai hidup sehat dan seimbang sehingga dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik.

Sebagai mahasiswa khususnya mahasiswa fakultas kedokteran yang memiliki aktivitas tinggi dengan padatnya jadwal kuliah dan praktikum setiap harinya yang membutuhkan konsentrasi tinggi diperlukan stamina yang baik. Hal ini hanya dapat terpenuhi dengan olah raga secara teratur sehingga dapat meningkatkan kapasitas **fisik** dan mental untuk aktivitas harian sehingga kebugaranpun tercapai.

Kebugaran merupakan kapasitas seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang serta untuk keperluan mendadak. Pengukuran kebugaran seseorang dapat diukur secara laboratorium maupun lapangan. Adapun pengukuran secara laboratorium yaitu treadmill, sepeda ergometer, dan tes bangku sedangkan secara lapangan yaitu tes Baicke dan tes cooper.

Pada kesempatan ini penulis mencoba untuk melakukan penelitian pengukuran kebugaran dengan tes bangku Techniseh. Pengukuran ini dipilih selain karena relatif murah, mudah dilakukan dimana saja. Dengan memilih mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Maranata sebagai subyek percobaan, diharapkan dapat diketahui rata-rata tingkat kebugarannya.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Seberapa jauh rata-rata tingkat kebugaran mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Maranatha?

## **1.3 Maksud dan Tujuan**

Mengetahui seberapa jauh rata-rata tingkat kebugaran mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Maranatha

## **1.4 Kegunaan penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Maranatha dengan menggunakan tes bangku naik turun dari Techumseh sehingga prestasi belajar dapat ditingkatkan

Dapat memberikan informasi bahwa kebugaran seseorang dapat diukur. salah satunya yaitu dengan tes bangku ini

## **1.5 Metodologi Penelitian**

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan.

Data yang diukur adalah denyut nadi 30 detik pada detik ke 30 sampai 60 pada posisi berdiri segera setelah naik turun bangku Techuinseh.

Analisis data memakai statistik deskriptif.

## **1.6 Lokasi dan Waktu**

Penelitian dilakukan di kampus Universitas Kristen Maranatha Bandung pada bulan Mei 2001