

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar belakang

Kebugaran adalah kapasitas seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah.

Dengan mengetahui arti kebugaran tersebut **kita** bisa menilai bagaimana tingkat kebugaran seseorang. Karena kebugaran diperlukan seseorang untuk melaksanakan segala kegiatan yang akan dilakukannya sehari - han. **Jika** seseorang tidak mempunyai kebugaran yang prima, maka orang tersebut tidak dapat melakukan kegiatannya dengan bersemangat.

Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran seseorang dapat dilakukan pengukuran dengan treadmill, ergometer sepeda, atau tes bangku.

Yang akan diteliti adalah pengukuran tes kebugaran dengan bangku QCST (Queens College Step Test), pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Maranatha.

I.2. Identifikasi masalah

Seberapa jauh tingkat kebugaran Mahasiswa Fakultas kedokteran Maranatha

I.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

Penelitian bermaksud untuk mengetahui kebugaran dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Maranatha.

Penelitian **ini** bertujuan untuk ineningkatkan kebugaran mahasiswa agar dapat melaksanakan kuliah dengan sehat dan bersemangat,

I.4. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan pada mahasiswa dapat mengikuti kuliah dengan lebih baik dan meningkatkan prestasi.

I.5. Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan

Data yang diukur adalah denyut nadi.

Analisa data memakai statistik deskriptif.

I.6. Lokasi *dan* Waktu

Penelitian ini dilakukan di kampus UKM pada bulan Mei 2001.