

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan badan untuk melakukan pekerjaan sehari – hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dimana masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang serta keperluan mendadak.

Seperti yang kita ketahui bahwa dalam melakukan suatu aktifitas membutuhkan suatu kondisi tubuh yang baik. Untuk memperoleh kondisi tubuh yang baik, seperti yang kita ketahui bersama dipengaruhi bermacam – macam faktor. Diantaranya. tidur atau istirahat yang cukup, faktor intake yaitu makanan yang kita makan, tingkat kalorinya, tingkat karbohidrat, protein, lemak, dan lain – lain. Disamping itu, satu hal yang tidak bisa kita lupakan yang juga sama pentingnya dengan faktor – faktor diatas yaitu olahraga. Dimana olah raga yang kita **lakukan** merupakan suatu olahraga yang rutin, ritmis, dan kontinyu. Dalam hal aktivitas, kita bisa ambil gambaran kehidupan mahasiswa Kedokteran Maranatha di kampus. Karena tidak sedikit mahasiswa -mahasiswa lupa untuk memelihara kondisi tubuh secara prima. Seperti yang diketahui bersama, aktivitas yang dilakukan contohnya, dimulai dengan kuliah sejak pagi dan dilanjutkan dengan praktikum yang bisa memakan **waktu** sampai sore hari. Belum lagi ditambah dengan tugas – tugas yang harus dikerjakan dan dikumpulkan besok paginya. Orang awam sendiri bisa melihat bahwa hal ini cukup memakan tenaga, cukup menguras kondisi tubuh, yang bila tidak didukung dengan kondisi tubuh yang baik selain hasil yang didapatkan tidak maksimal, aktivitas belajarpun terganggu dan lebih parahnyajustru akan inenjadikan mahasiswa tersebut **sakit**.

Tanpa olahraga, secara tidak langsung seseorang tidak mempunyai kesempatan untuk menikmati hidup dengan tubuh yang lebih sehat dan umur yang lebih panjang.

Berangkat dari situ, saya **tertarik** untuk menjadikan hal ini menjadi bahan penelitian dengan titik tolak tingkat kebugaran mahasiswa kedokteran FK-UKM sendiri.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dilakukan salah satu tes dengan menggunakan tes bangku Astrand & Ryhming. Kerja yang dilakukan pada tes bangku ini adalah kerja submaksimal. Dan pengukuran yang dilakukan berdasarkan VO_2 maks

1.2. Identifikasi Masalah

Seberapajauh tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FK-UKM.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dan tujuan percobaan adalah untuk mengetahui gambaran seberapajauh rata – rata tingkat kebugaran mahasiswa FK-UKM.

1.4. Kegunaan Penelitian

Diharapkan setiap mahasiswa FK-UKM meningkatkan kebugarannya masing-masing dengan mengikuti kegiatan – kegiatan kebugaran, yang secara tidak langsung dapat membantu dalam proses belajar dan dapat melakukan aktivitas lain dengan baik sampai selesai.

1.5. Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat prospektif eksperiinental sungguhan. Data yang diukur adalah berat badan dan denyut nadi.

Analisa data memakai statistik deskriptif.

1.6. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di **GAP** lantai 2, UKM Bandung. Pada bulan Mei 2001.