

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Semakin meningkatnya kemajuan teknologi, semakin banyak pula aktivitas yang harus dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Aktivitas yang dilakukan selain harus ditunjang oleh kesehatan, juga harus ditunjang oleh kebugaran orang tersebut. Menurut WHO dan Undang-Undang pokok Kesehatan tahun 1960 sehat adalah suatu keadaan sejahtera sempurna dari fisik, mental dan sosial yang tidak hanya terbatas pada bebas dari penyakit dan kelemahannya saja. Sehat bukan hanya terbebas dari penyakit, tetapi sehat secara jasmani dan rohani. Karena kesehatan suatu keadaan yang sangat mahal untuk itu banyak cara yang dilakukan oleh seseorang untuk menjaga agar tubuh mereka tetap sehat dan bugar. Diantaranya yaitu dengan latihan-latihan olahraga. Olahraga yang dilakukan seseorang mungkin akan bervariasi satu sama lain, ada yang ringan misalnya gerak jalan, ada yang sedang misalnya renang, ada yang berat misalnya sepak bola, semuanya tergantung dari kegemaran dan kekuatan tubuh seseorang (Hasjim Effendi, 1982)

Pada mahasiswa fakultas kedokteran yang memiliki kegiatan yang padat dan jadwal yang ketat, diperlukan suatu latihan-latihan yang sesuai dengan kekuatan tubuh mereka, untuk menjaga agar tubuh mereka tetap bugar, misalnya saja dengan lari pagi, sehingga dengan kebugaran tubuh yang dimilikinya, mereka bisa lebih berkonsentrasi dalam belajar dan meningkatkan prestasi akademiknya.

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah. Kebugaran tubuh yang dimiliki setiap orang berbeda satu sama lain, semuanya tergantung dari aktivitas fisik yang dilakukan.

Banyak cara yang dilakukan untuk menguji kebugaran seseorang, diantaranya adalah dengan tes kebugaran di lapangan dengan tes Cooper dan Balke, tes kebugaran di laboratorium dengan tes treadmill, ergometer sepeda, atau dengan menggunakan tes bangku. Pada penelitian ini akan dilakukan tes kebugaran jasmani oleh sejumlah mahasiswa dengan menggunakan tes Foster dan tes bangku Astrand-Ryhming.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes Foster.
2. Bagaimana hubungan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes Foster.

1.3. Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes Foster.
2. Ingin mengetahui bagaimana hubungan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes Foster.

1.4. Kegunaan Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kebugaran agar dapat meningkatkan prestasi akademik.

1.5. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan, memakai Rancangan Percobaan Acak Lengkap (RAL), bersifat komparatif.

Data yang diukur pada tes bangku Astrand-Ryhming adalah VO_2 maks dalam $mlO_2/KgBB/menit$, sedangkan pada tes Foster adalah denyut nadi/menit dan skor kebugaran.

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

1.6. Lokasi dan Waktu

Lokasi :

- Kediaman Ibu Endang Soeratmo, jalan Babakan Jeruk Indah I No. 11.
- GAP lantai 3, Laboratorium komputer Universitas Kristen Maranatha.
- Kampus Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

Waktu :

- Bulan Februari sampai dengan Juni 2002.