

BAB ■

1.1 Latar Belakang

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa merasa lelah (Astrand, 1986). Artinya setelah melakukan suatu aktivitas seseorang masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Berbagai macam kegiatan yang dilakukan sepanjang hari menuntut suatu kondisi fisik yang prima, sehingga semua kegiatan tersebut dapat terlaksana dengan sempurna.

Banyak cara dilakukan orang untuk mendapatkan kebugaran. Apalagi di jaman sekarang ini sudah banyak pusat-pusat latihan kebugaran yang menawarkan berbagai program kebugaran seperti latihan beban, *body language*, senam. Namun dibalik semuanya itu masih ada saja orang yang kurang memperhatikan kondisi tubuhnya, melakukan semua pekerjaan melewati ambang kemampuan tubuhnya dan akibatnya jatuh sakit.

Pengukuran kebugaran dengan tes bangku Harvard ini merupakan salah satu pengukuran kebugaran yang praktis, disamping pengukuran kebugaran yang lainnya seperti treadmill dan ergometer sepeda.

Pada penelitian ini menggunakan subjek penelitian mahasiswa kedokteran, melihat jadwal yang cukup padat setiap harinya, mulai dari kuliah, praktikum, dan tugas-tugas tentunya membutuhkan kondisi yang benar-benar prima. Jika tidak, mustahil dapat melakukan semuanya dengan baik.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran dengan menggunakan tes bangku Harvard berdasarkan penghitungan denyut nadi.

1.2 Identifikasi masalah

Seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM.

1.3 Maksud dan Tujuan

1.3.1 Maksud

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa FKUKM.

1.3.2 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberi masukan pada mahasiswa tentang arti kebugaran dan kegunaannya dalam proses belajar .

1.4 Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM dengan menggunakan tes bangku Harvard dan diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan kebugarannya sehingga dapat membantu dan menunjang proses belajarnya.

1.5 Metodologi

- Penelitian ini bersifat prospektif experimental sungguhan.
- Data yang diukur adalah waktu lamanya naik turun bangku Harvard dalam detik dan denyut nadi selama **30** detik.
- Analisis data : statistik deskriptif

1.6 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Universitas Kristen Maranatha, Bandung pada bulan Mei 2001.