

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dengan meningkatnya berbagai aktivitas dan kegiatan yang dilakukan oleh seorang individu memerlukan suatu kondisi tubuh yang sehat dan prima. Oleh karena itu penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan baik jasmani maupun rohani.

Kesehatan merupakan hal yang sangat vital dan penting. Apabila suatu individu tidak dapat menjaga kesehatan tubuhnya sendiri maka berbagai masalah kesehatan akan muncul. Masalah-masalah kesehatan tersebut dapat mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari sehingga dapat menurunkan kualitas hidup individu yang bersangkutan. Untuk mengantisipasi hal itu, maka diperlukan adanya gerak tubuh atau olahraga secara rutin, istirahat yang cukup, sehingga badan menjadi sehat bugar dan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari.

Sebelum menentukan mengapa seseorang harus berolahraga, perlu diketahui alasan utama mengapa orang melakukan olahraga. Alasan utama adalah sebagian orang berolahraga karena memang mereka memahami manfaat-manfaat olahraga bagi kesehatan dan mereka melakukannya demi kesehatan mereka. Kedua, sebagian orang menikmati aspek-aspek sosial dari berolahraga bersama teman. Oleh karena itu, untuk mengembangkan rencana olahraga yang benar-benar bertahan, maka perlu memulai sebuah program olahraga.

Belakangan ini ilmu pengetahuan dan teknologi semakin berkembang. Ekonomi serta politik juga semakin kompleks. Salah satu akibat, menjamur berdirinya pusat-pusat kebugaran di berbagai tempat. Setiap tempat menawarkan berbagai fasilitas dan sarana yang akan menunjang tercapainya kebugaran tubuh bagi konsumen.

Dalam berolahraga, sebaiknya dilakukan secara teratur, terukur, terprogram sesuai kemampuan masing-masing, namun tetap memperhatikan intensitas dari latihan lamanya berlatih dan frekuensi latihan. Selain untuk memperoleh

kebugaran, sebenarnya secara tidak langsung, tujuan berolahraga adalah memperbaiki kerja jantung yang merupakan organ vital tubuh sehingga akan memberikan keuntungan, yakni hidup akan lebih panjang (Guyton,1997).

Latihan-latihan baik berupa olahraga fisik maupun mental harus diimbangi dengan konsumsi makanan dan minuman sehat dan bergizi.

Kebugaran tubuh bukan hal yang dapat disepelekan. Seorang individu khususnya mahasiswa FK UKM harus mempunyai kesadaran yang tinggi terhadap kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Semua gerakan apapun namanya bila dilakukan dengan benar dan teratur, sangat baik untuk kebugaran tubuh karena seluruh otot bergerak, sehingga tidak ada bagian tubuh yang terasa kaku.

Kebugaran dapat diukur dengan berbagai macam tes. Diantaranya adalah di lapangan dengan tes Cooper dan Balke dan di laboratorium, yaitu dengan treadmill, bangku dan ergometer sepeda. Pada penelitian ini akan dilakukan tes kebugaran jasmani pada sejumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha (FK UKM) dengan tes ergometer sepeda Fox dan tes Foster.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes ergometer sepeda Fox dan tes Foster.
2. Bagaimana hubungan tes ergometer sepeda Fox dan tes Foster.

1.3. Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes ergometer sepeda Fox dan tes Foster.
2. Ingin mengetahui bagaimana hubungan tes ergometer sepeda Fox dan tes Foster.

1.4. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memberi informasi/gambaran kepada mahasiswa FK UKM untuk menjaga kebugaran tubuhnya dalam menjalankan segala aktivitas di kampus dan meningkatkan prestasi belajarnya.

1.5. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan, memakai Rancangan percobaan Acak Lengkap (RAL) yang bersifat komparatif.

Data yang diukur pada tes ergometer sepeda Fox adalah VO_2 Maks (ml O_2 /kg BB/menit), sedangkan pada tes Foster adalah DN/menit dan skor kebugaran

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

1.6. Lokasi dan Waktu

- Lokasi:
 1. BKOM Jabar Jl. Dipati Ukur No. 46,
 2. Kediaman Ibu Endang Soeratmo Jl. Babakan Jeruk Indah I No 11
 3. GAP Lantai 3 UKM – Laboratorium Komputer
 4. Kampus FK UKM
- Waktu:

Pada bulan Februari sampai bulan Juni 2002.