

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Setiap aktivitas yang kita lakukan memerlukan kondisi tubuh yang baik. Untuk mendapatkan kondisi tubuh yang baik tersebut tentunya diperlukan pula kebugaran yang cukup. Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah. Untuk memelihara kebugaran diperlukan berbagai macam cara, diantaranya dengan tidur yang cukup, makan makanan yang bergizi serta berolahraga secara teratur.

Kebugaran penting untuk semua orang, termasuk mahasiswa-mahasiswa FK-UKM yang jadwal kegiatannya amat padat. Jam kuliah yang maksimal, banyaknya praktikum serta tugas-tugas yang harus dikerjakan, seringkali membuat mahasiswa lupa untuk menjaga kebugarannya. Kurang istirahat, sering lupa makan tentunya akan membuat stamina menurun, ditambah lagi tidak adanya waktu untuk berolahraga. Semua itu membuat kebugaran tubuh terganggu sehingga kelancaran proses belajar pun ikut terganggu.

Menilai kebugaran seseorang dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, misalnya dengan tes lapangan Cooper & Balke, treadmill, tes ergometer sepeda dan tes bangku. Sangatlah penting mengukur kebugaran seseorang, karena dengan demikian ia dapat mengetahui seberapa jauh tingkat kebugarannya dan dapat pula melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara atau meningkatkan kebugarannya tersebut.

Sekarang ini begitu banyak variasi tes kebugaran yang dapat dipilih, semuanya memiliki keunggulan dan kekurangannya masing-masing. Kriteria penilaian kebugarannya pun berbeda-beda. Oleh karena itu, diperlukan suatu perbandingan antara masing-masing tes tersebut agar dapat diketahui tes kebugaran mana yang cukup ideal dan relevan untuk diterapkan saat ini.

Penelitian yang akan dilakukan disini adalah pengukuran kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku Kasch.

1.2. Identifikasi masalah

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

1.3. Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku Kasch.
2. Ingin mengetahui hubungan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku Kasch.

1.4. Kegunaan Penelitian

1. Memberi motivasi pada mahasiswa FK UKM untuk selalu menjaga dan meningkatkan kebugarannya, khususnya demi kelancaran proses belajar.
2. Memberi masukan pada masyarakat tentang guna kebugaran dan beberapa cara pengukuran kebugaran.

1.5. Metode Penelitian

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 satuan ml/kg BB/menit sedangkan pada tes bangku Kasch adalah denyut nadi per menit dan skor kebugaran.

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

1.6. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di :

- Rumah Ibu Endang Soeratmo, Jalan Babakan Jeruk Indah I / 11 Bandung
- Lab.Komputer Lantai 3 GAP-UKM
- Kampus Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung.

Waktu penelitian yaitu pada bulan Februari – Juni 2002.