

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga sangat dibutuhkan pada masa sekarang ini. Banyak sarana dan prasarana yang sedang dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan olahraga. Ini ditandai dengan bermunculannya pusat-pusat kebugaran yang bermacam-macam seperti fitness, senam, aerobik, tenis, renang dan bulutangkis.

Banyak orang yang sudah menyadari pentingnya berolah raga untuk menjaga kebugaran tubuh. Yang dimaksud dengan kebugaran ialah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah (Sadoso, 1989). Kebugaran tubuh juga tergantung dari keadaan gizi dan lingkungan.

Kebugaran sangat diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Bila seseorang memiliki kebugaran yang prima maka ia dapat melakukan aktivitasnya dengan penuh semangat dan menghasilkan hasil kerja yang memuaskan. Kebugaran berpengaruh pada ketelitian, kewaspadaan, kecerdasan dan kekuatan tubuh.

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha (FK UKM), yang memiliki kegiatan cukup padat, membutuhkan kebugaran prima untuk menghadapi kewajiban tersebut. Dengan demikian perlu diketahui sejauh mana tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM. Kebugaran tersebut dapat diukur dengan macam-macam tes kebugaran, antara lain tes bangku Harvard (HST), tes bangku Techumseh, tes bangku Montoye, tes treadmill, tes ergometer sepeda Fox, tes lapangan Cooper dan tes lapangan Balke.

Pada penelitian ini, dilakukan pengukuran kebugaran dengan tes ergometer sepeda Fox dan tes bangku Montoye pada mahasiswa FK UKM.

1.2. Identifikasi masalah

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

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.

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

1.4. Kegunaan Penelitian.

Penelitian ini merupakan masukan pada mahasiswa, bahwa untuk dapat melakukan tugas dan kegiatannya dengan bersemangat dan berprestasi, mereka harus menjaga agar kebugarannya tetap prima dengan melakukan latihan kebugaran secara teratur.

1.5. Metode Penelitian.

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

Data yang diukur pada tes ergometer sepeda Fox adalah VO_2 maks.

Data yang diukur pada tes bangku Montoye adalah denyut nadi selama 30 detik (skor).

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

1.6. Lokasi dan waktu.

❖ Lokasi:

- BKOM Jabar.

Jl. Dipati Ukur no. 46, Bandung.

- Rumah Ibu Endang Soeratmo.

Jl. Babakan Jeruk Indah I no. 11, Bandung.

- Laboratorium Komputer GAP lantai 3.

- Kampus FK UKM.

❖ Waktu: pada bulan Pebruari 2002 sampai dengan Juni 2002.