

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran merupakan hal yang sangat diinginkan dan dicari. Terutama pada era teknologi yang semakin maju dan era globalisasi, dimana pria dan wanita tidak dibedakan kedudukannya. Semua orang, baik pria maupun wanita, tua maupun muda, mendapat kesempatan yang sama untuk mencapai kesuksesan. Sehingga setiap orang harus mempunyai kondisi fisik prima supaya dapat menghadapi persaingan hidup yang semakin berat. Karena dengan kondisi fisik yang prima maka semua aktivitas yang dilakukan dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari – hari tanpa merasa lelah (Astrand, 1986). Hal ini berarti bila seseorang selesai melakukan aktivitas primernya, dia masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas – aktivitas lainnya.

Kebutuhan setiap orang akan kebugaran terbukti dengan banyaknya bermunculan pusat – pusat kebugaran yang hampir selalu dipenuhi orang. Mulai dari remaja sampai dewasa, pria juga wanita, yang seakan – akan tidak mau ketinggalan untuk mengikuti setiap program yang ditawarkan. Mulai dari alat – alat olahraga tradisional sampai alat – alat olahraga modern. Dan sekarang orang mulai memikirkan program olahraga yang baru agar orang – orang yang datang tidak merasa bosan, misalnya *Body Language*.

Selain berolahraga secara teratur, makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup adalah cara terbaik untuk menjaga dan mempertahankan agar kondisi fisik tetap prima. Tetapi terkadang dengan semakin padatnya aktivitas sehari – hari, secara tidak sadar jadwal olahraga sering terlupakan, sehingga makanan bergizi dan istirahat saja tidak cukup untuk mempertahankan kondisi fisik kita. Dan tak terasa tubuh kita menjadi cepat lelah dalam menjalani aktivitas sehari – hari.

Kondisi fisik yang prima pun sangat dibutuhkan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha (FKUKM), mengingat jadwal kuliah yang padat ditambah jadwal praktikum serta mempunyai tugas untuk belajar lebih banyak. Sebab percuma saja bila kepintaran tidak didukung oleh kebugaran dan kesehatan. Karena itu perlu diketahui tingkat kebugaran mahasiswa FKUKM.

Pengukuran dapat dilakukan dengan berbagai cara, di lapangan dengan metode Cooper dan Balke dan di laboratorium dengan treadmill, ergometer sepeda atau tes bangku. Contoh tes bangku yaitu tes bangku Harvard dan tes bangku Kasch. Pada penelitian ini digunakan *Queen's College Step Test (QCST)* dan tes bangku Kasch.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku QCST dan tes bangku Kasch.
2. Bagaimana hubungan antara tes bangku QCST dengan tes bangku Kasch

1.3. Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku QCST dan tes bangku Kasch.
2. Ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tes bangku QCST dan tes bangku Kasch.

1.4. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada mahasiswa FKUKM agar menjaga dan meningkatkan kebugarannya. Karena kebugaran merupakan faktor yang menentukan prestasi belajar seseorang.

1.5. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan, memakai rancangan percobaan acak lengkap (RAL), bersifat komparatif.

Data yang dihitung pada tes bangku QCST VO_2 maksimal dalam ml O_2 /kg BB/menit dan pada tes bangku Kasch denyut nadi (DN) per menit dan skor kebugaran.

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

1.6. Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilakukan di:

- Rumah Ibu Endang Soeratmo jalan Babakan Jeruk Indah I no 11.
- Gedung GAP lantai 3 Laboratorium Komputer.
- Kampus FKUKM.

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari 2002 sampai bulan Juni 2002.