

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gaya hidup masyarakat perkotaan membutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi, sebab aktivitas masyarakat kota sangat padat. Hal inilah yang mengakibatkan banyak bermunculan berbagai pusat kebugaran di kota-kota besar seperti *body language*, *fitness center*, senam aerobik, dan lain sebagainya.

Dengan berolahraga, fungsi dari organ-organ tubuh dapat dioptimalkan sehingga dapat juga mengoptimalkan kebugaran. Kebugaran sendiri merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa merasa lelah (Astrand, 1986). Salah satu fungsi tubuh yang mampu ditingkatkan dengan olah raga adalah volume paru-paru. Volume paru-paru yang besar mengakibatkan paru-paru mampu memompakan oksigen yang banyak ke dalam pembuluh darah. Dengan banyaknya oksigen dalam pembuluh darah, maka tubuh akan segar sehingga segala aktivitas dapat dilakukan dengan baik. Dengan demikian, tingkat kebugaran juga dapat diukur dengan mengukur VO_2 maks.

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha (FKUKM) memiliki aktivitas yang padat, sehingga dibutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi. Sebagai mahasiswa FKUKM, maka perlu mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha untuk dapat meningkatkan prestasi belajar mahasiswa.

Tingkat kebugaran dapat diukur dengan dua macam, yaitu di lapangan (Cooper dan Balke) dan di laboratorium (treadmil, ergometer sepeda, dan tes bangku)(Astrand,1986). Pada penelitian ini akan dilakukankan pengukuran kebugaran tes ergometer sepeda modifikasi YMCA dan tes bangku Sharkey.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes ergometer sepeda modifikasi YMCA dan tes bangku Sharkey.

2. Bagaimana hubungan tes ergometer sepeda modifikasi YMCA dan tes bangku Sharkey.

1.3. Maksud dan Tujuan

Maksud dan tujuan penelitian ini adalah :

1. Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes ergometer sepeda modifikasi YMCA dan tes bangku Sharkey.
2. Ingin mengetahui bagaimana hubungan tes ergometer sepeda modifikasi YMCA dan tes bangku Sharkey .

1.4. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah untuk memberikan masukan kepada mahasiswa bahwa kebugaran dapat menjadi salah satu cara dalam meningkatkan prestasi.

1.5. Metode Penelitian

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

Data yang diukur pada tes ergometer sepeda modifikasi YMCA adalah HR dan VO_2 maks dengan satuan mlO_2/kg BB/menit, data yang diukur pada tes bangku Sharkey adalah DN 1 menit, dan skor kebugaran.

Analisis data yang dipakai adalah statistik deskriptif dan statistik regresi korelasi linier yang sederhana.

1.6. Lokasi dan Waktu

Penelitian dilakukan di :

- BKOM Jabar Jl. Dipatiukur 46

- Rumah ibu Endang Soeratmo Jl. Babakan Jeruk Indah I/11
- GAP Lt. 3 Lab. komputer
- Kampus FKUKM

Waktu : selama bulan Februari sampai Juni 2002.