

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah sehingga masih ada tenaga yang cukup untuk menikmati waktu luang (Astrand & Rodahl, 1986). Karena itu kebugaran yang baik sangat dibutuhkan, terutama oleh mahasiswa kedokteran yang memiliki jadwal kuliah dan praktikum yang padat. Makin baik kebugaran seorang mahasiswa, makin produktif mahasiswa tersebut sehingga prestasi dan kemampuan belajar dapat meningkat.

Banyak cara yang digunakan untuk mendapatkan kebugaran, antara lain: pola makan yang sehat dan teratur, waktu istirahat yang cukup, olahraga yang teratur. Olahraga yang dilakukan bisa berupa olahraga lapangan seperti tenis, lari, badminton, sepak bola, olahraga yang dilakukan di dalam ruangan seperti aerobik, latihan beban, body language maupun olahraga yang berhubungan dengan aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, naik tangga, mencuci mobil. Memang cara-cara ini baik, tetapi jangan sampai latihan yang dilakukan melebihi ambang batas tubuh kita, sebab hal ini menyebabkan badan tidak bugar lagi dan akibatnya jatuh sakit. Sebaliknya latihan-latihan tersebut tidak akan berefek kalau dilakukan di bawah ambang batas tubuh kita.

Pengukuran kebugaran bias dilakukan dengan berbagai cara yaitu tes lapangan seperti tes Balke dan tes Cooper maupun tes laboratorium seperti tes bangku, treadmill, atau ergometer sepeda. Selain untuk mengukur tingkat kebugaran, tes-tes ini juga dipakai sebagai diagnostik penyakit terutama penyakit jantung. Tes kerja ada dua jenis yaitu tes kerja maksimal dan submaksimal. Pada penelitian ini akan dipakai tes ergometer sepeda Fox, yang merupakan tes kerja submaksimal, dan tes bangku Harvard, yang merupakan tes kerja maksimal, terhadap mahasiswa FK UKM.

1.2. Identifikasi Masalah

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

1.3. Maksud dan Tujuan

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

1.4. Kegunaan Penelitian

Memberi masukan mengenai tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM sehingga kebugaran dapat dipertahankan atau ditingkatkan untuk meningkatkan prestasi belajar.

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 volume O_2 maksimum dalam $ml O_2 / kg BB / menit$. Sedangkan pada tes bangku Harvard adalah denyut nadi selama 30 detik dan skor kebugaran.

1.6. Lokasi dan Waktu

Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di :

- Balai Kesehatan dan Olahraga Masyarakat (BKOM) Ja-Bar di Jl. Dipati Ukur no. 46.
- Rumah Ibu Endang Soeratmo di Jl. Babakan Jeruk Indah I / 11.

- Laboratorium komputer Gedung Administrasi Pusat UKM lantai 3.
- Kampus FK UKM.

Waktu

Penelitian ini berlangsung selama bulan Februari – Juni 2002.