

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap orang mendambakan memiliki tubuh yang tetap bugar walaupun mempunyai bermacam-macam aktivitas yang dapat menguras tenaga.

Pada umumnya kita dapat menghasilkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Namun, jika kegiatan tersebut membutuhkan banyak tenaga, sebagian orang ada yang tidak dapat memenuhinya lagi. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh kebugaran diantaranya dengan berolahraga secara teratur, makan makanan yang mempunyai gizi tinggi, dan pola hidup yang teratur. Dewasa ini juga menjamur pusat-pusat latihan kebugaran sebagai salah satu jawaban untuk mendapatkan kondisi tubuh yang prima. Seseorang yang memiliki cadangan energi yang besar mempunyai kebugaran yang baik. Ini berarti seseorang dapat melakukan aktivitas yang lain karena mempunyai cadangan tenaga setelah melakukan suatu aktivitas sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan subjek penelitian mahasiswa kedokteran yang mempunyai jadwal perkuliahan yang cukup padat setiap harinya. Mulai dari kuliah, praktikum serta tugas-tugas yang diberikan.

Banyak metode dan teknik dalam mengukur tingkat kebugaran yaitu dengan tes lapangan dan laboratorium. Pengukuran secara lapangan yaitu, dengan tes Balke dan tes Cooper. Pengukuran secara laboratorium dengan treadmill, ergometer sepeda, dan tes bangku.

Pada penelitian ini dilakukan pengukuran kebugaran dengan menggunakan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku modifikasi Harvard.

1.2. Identifikasi Masalah

- 1) Sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku modifikasi Harvard
- 2) Bagaimana hubungan antara tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku modifikasi harvard

1.3. Maksud dan Tujuan

- 1) Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku modifikasi Harvard
- 2) Ingin mengetahui bagaimana hubungan antara tes bangku Astrand-Ryhming dan tes bangku modifikasi harvard

1.4. Kegunaan Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai bahan informasi bagi mahasiswa tentang tingkat kebugaran dari berbagai macam tes kebugaran dan peranannya dalam membantu dan menunjang proses belajar serta peningkatan prestasi belajar.

1.5. Metode Penelitian

- Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan, memakai rancangan percobaan acak lengkap (RAL), bersifat komparatif.
- Data yang diukur:
Tes bangku Astrand-Ryhming : VO_2 maks dalam ml O_2 /Kg BB/menit
Tes bangku modifikasi Harvard: Denyut nadi selama 30 detik, skor kebugaran
- Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan statistik regresi korelasi linier sederhana

1.6. Lokasi dan Waktu

Lokasi:

1. Rumah ibu Endang Soeratmo, jalan Babakan Jeruk Indah I no. 11 Bandung
2. Laboratorium komputer Gedung Administrasi Pusat (GAP) lantai III Universitas Kristen Maranatha (UKM)
3. Fakultas Kedokteran UKM

Waktu:

Bulan Februari sampai dengan Juni 2002