

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Kegiatan olahraga merupakan suatu cerminan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan. Olahraga memiliki banyak jenis, mulai dari bentuk permainan maupun yang menuntut aktivitas fisik yang berat, mulai dari yang murah sampai olahraga yang menghabiskan jutaan rupiah. Semuanya itu tidak lain adalah untuk mendapatkan kondisi tubuh yang bugar dan prima. Selain itu, dengan berolahraga dapat melatih otot-otot dan fungsi kerja dari organ-organ tubuh, sehingga sangat bermanfaat terhadap kesehatan .

Didalam kehidupan sehari-hari, kondisi fisik yang sehat dan bugar menunjang efektivitas kerja, terutama untuk beraktivitas. Memasuki era globalisasi dan era informasi ini, tiap individu memiliki kesempatan untuk menghabiskan banyak waktunya didunia pekerjaan sehingga aspek olahraga yang semula dikesampingkan sekarang lebih mendapat perhatian. Diberbagai penjuru sudut kota banyak ditemukan tempat-tempat yang menyediakan peralatan kebugaran maupun program-program kebugaran lainnya, tempat ini acapkali kita kenal dengan sebutan *fitness centre*. Kebugaran dianggap sebagai kebutuhan yang penting, dikarenakan tuntutan pekerjaan, disamping pemasaran dari produsen alat-alat kebugaran yang tidak menonjolkan sisi kesehatan semata tetapi juga sisi penampilan fisik yang diidamkan. Adapun kebugaran itu sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan dan kondisi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berarti.

Berbagai penelitian sekarang ini telah menunjukkan bahwa orang yang mempertahankan kebugaran tubuh yang sesuai, menggunakan latihan dengan bijaksana dan pengaturan berat badan, memiliki keuntungan tambahan yaitu memperpanjang usia kehidupan. Khususnya antara usia 50 -70 tahun, menunjukkan

banwa kematian menjadi berkurang tiga kali lipat pada orang yang melakukan latihan kebugaran (Guyton & Hall, 1997) .

Kebugaran ini dapat dicapai melalui olahraga yang teratur, ditunjang pula dengan istirahat yang cukup, makan makanan yang sehat dan bergizi, dan kondisi mental yang baik. Lingkup kebugaran memiliki jangkauan yang cukup luas, tidak hanya bagi individu-individu yang melakukan aktivitas kerja semata, dalam dunia belajar-mengajar pun diperlukan kondisi kebugaran yang prima dan optimal. Dilingkungan mahasiswa umumnya dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Maranatha (FK UKM) pada khususnya, kebugaran memiliki nilai yang cukup penting karena mahasiswa dihadapkan pada perkuliahan dan praktikum yang padat serta tugas-tugas pembelajaran yang lebih banyak . Oleh karena itu pada penelitian ini mengukur kondisi kebugaran mahasiswa FK UKM dengan parameter dan alat ukur tertentu.

Untuk pencapaian kondisi bugar tersebut sangat ditunjang oleh metode yang baik dan didukung oleh peralatan yang kompatibel dalam pencapaian hasil yang optimal. Ada berbagai macam alat kebugaran dengan metode dan keunggulan, namun untuk mengetahui derajat kebugaran seseorang diperlukan suatu parameter yang tepat. Ada banyak jenis alat ukur kebugaran yang dikenal dengan metode dan validitas tertentu, salah satunya adalah tes bangku Modifikasi Harvard. Selain itu, kondisi kebugaran di pengaruhi pula oleh *in take* oksigen pada saat beraktivitas, sehingga kadar oksigen maksimum dapat membantu penilaian tersebut. Untuk mengetahui kadar volume oksigen maksimum ini, menggunakan alat ukur tertentu, salah satunya tes bangku *Queen's College* (QCST)

Pada penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa dengan menggunakan tes bangku Modifikasi Harvard dan tes bangku QCST serta hubungan kedua tes tersebut .

I.2. Identifikasi Masalah

- a) Sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Modifikasi Harvard dan tes bangku QCST
- b) Bagaimana hubungan tes bangku Modifikasi Harvard dengan tes bangku QCST

I.3. Maksud dan Tujuan

- a) Ingin mengetahui sampai seberapa jauh tingkat kebugaran mahasiswa dengan tes bangku Modifikasi Harvard dan tes bangku QCST
- b) Ingin mengetahui bagaimana hubungan tes bangku Modifikasi Harvard dengan tes bangku QCST

I.4. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi dan masukan kepada mahasiswa tentang tingkat kebugaran dengan menggunakan tes-tes kebugaran dan peranan kebugaran sebagai salah satu faktor penunjang prestasi belajar.

I.5. Metode Penelitian

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

Data yang diukur pada tes bangku Modifikasi Harvard adalah denyut nadi selama 60" – 90" dan skor kebugaran, sedangkan pada QCST adalah denyut nadi per menit, volume O₂ maksimum dalam ml O₂/ Kg BB/ menit.

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

L6. Lokasi dan Waktu

Lokasi penelitian :

- Kediaman Ibu Endang Soeratmo, Jl. Babakan Jeruk Indah I No. 11.
- Laboratorium komputer GAP lantai 3 UKM.
- Kampus FK UKM.

Waktu penelitian :

Penelitian ini dilaksanakan pada waktu bulan Februari sampai Juni 2002