

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari kita melakukan berbagai aktivitas fisik yang beraneka ragam dan dipengaruhi banyak faktor, salah satunya yaitu kondisi tubuh kita. Untuk melakukan semua aktivitas dengan sempurna maka kita memerlukan kondisi fisik yang berada dalam ambang kebugaran.

Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan (Faizati Karim, 2002).

Kebugaran merupakan hal yang sangat diinginkan dan dicari semua orang. Hal ini terbukti dengan banyaknya pusat-pusat kebugaran yang hampir selalu dipenuhi orang. Kebugaran mempunyai tingkat yang berlainan bagi setiap orang tergantung dari usia, jenis kelamin, dan profesi, misalnya kebugaran pada mahasiswa tidak sama dengan kebugaran pada olahragawan.

Kebugaran juga dibutuhkan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha (FK UKM), mengingat padatnya jadwal kuliah dan praktikum, serta keharusan untuk belajar lebih banyak. Karena itu perlu diketahui tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM.

Kebugaran dapat diukur dengan berbagai cara, yaitu tes lapangan diantaranya adalah tes Cooper dan tes Balke, sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan *treadmill* (contohnya metode Bruce), ergometer sepeda (contohnya metode Fox, modifikasi YMCA dan Astrand) dan tes bangku (contohnya Harvard, Montoye, Astrand Rhyming, Queen's College, dll.) (Astrand and Rodahl, 1986; Fox et al., 1988). Tiap metode hasilnya akan berbeda dengan *gold standard* yaitu tes *treadmill*. Dengan menggunakan tes *treadmill* metode Bruce dan bangku Queen's College tingkat kebugaran seseorang dapat diukur.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce.
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes bangku Queen`s College.
3. Apakah kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku Queen`s College.

1.3. Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce
2. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes bangku Queen`s College.
3. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku Queen`s College.

1.4. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada mahasiswa FKUKM tentang pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugarannya, karena kebugaran merupakan faktor yang mempengaruhi proses belajar mengajar untuk meningkatkan prestasi akademik.

1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

Kerangka Pemikiran

Untuk mengetahui tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran. Ada 2 macam tes yang dapat dilakukan, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan diantaranya adalah tes Cooper, yang dilakukan dengan cara lari selama 12 menit dan tes Balke, dilakukan dengan cara lari selama 15 menit. Sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan *treadmill*, ergometer sepeda dan tes bangku (Astrand and Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Ada 3 metode umum untuk menilai VO_2 maks yaitu dengan *treadmill*, sepeda (ergometer sepeda) dan tes bangku (Fox et al., 1988).

Hasil VO_2 maks yang diukur dengan *treadmill* biasanya 5-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan sepeda atau tes bangku. Alasannya kemungkinan dihubungkan pada perbedaan dari ukuran massa otot yang aktif, yang menjadi terbesar selama berlari menanjak pada *treadmill*. Faktor lain mungkin sepeda mengarah pada kelelahan yang terlokalisasi, terutama termasuk hanya otot besar di paha. Kelelahan akan tampak terutama untuk tekanan maksimal sistem sirkulasi dan pernapasan, yang mengarah pada VO_2 maks yang lebih kecil (Fox et al., 1988).

Hipotesis Penelitian:

Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku Queen's College.

1.6. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei analitik.

Data yang diukur pada tes *treadmill* metode Bruce adalah umur (tahun), BB (berat badan) (kg), TB (tinggi badan) (cm), Metz, dan VO_2 maks ($mlO_2/kgBB/menit$).

Data yang diukur pada tes bangku Queen's College adalah HR/menit segera setelah perlakuan dan VO_2 maks dalam $ml O_2/kg BB/menit$.

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

1.7. Lokasi dan Waktu

Penelitian dilakukan di BKOM (Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat) Jawa Barat jl. Merak no. 13 Bandung dan Universitas Kristen Maranatha jl. Suria Sumantri no. 65 Bandung.

Waktu penelitian pada bulan Februari - Juli 2007

