

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tak dapat dipungkiri lagi, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting untuk terus produktif dan berprestasi pada jaman sekarang ini. Banyaknya kesibukan yang harus dijalani menuntut kita untuk selalu tampil dalam kondisi prima setiap saat. Namun ironisnya, kebugaran jasmani saat ini telah mulai dilupakan. Kebanyakan orang tidak menyempatkan diri melakukan latihan untuk meningkatkan ataupun memelihara kebugaran jasmaninya, akibatnya orang cenderung sering mengeluh kelelahan setelah menyelesaikan rutinitas hidupnya.

Kebugaran jasmani sering disalahartikan oleh masyarakat awam sebagai olahraga “pembentukan badan” (*body building*), padahal secara singkat kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dengan giat dan semangat tanpa merasa kelelahan, dan masih mempunyai cadangan energi sisa cukup untuk menikmati waktu luang (Astrand & Rodahl, 1986).

Oleh karena itu, sudah tentu baik bagi kaum muda, khususnya mahasiswa fakultas kedokteran UK Maranatha, dengan jadwal kegiatan akademik yang padat menuntut kemampuan berpikir, untuk selalu memelihara kebugaran jasmani, sehingga diharapkan mereka bisa lebih berkonsentrasi belajar dan meningkatkan prestasinya.

Untuk mengukur tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai macam tes kebugaran, yaitu dengan menggunakan tes lapangan (tes Cooper, tes Bleep, dan tes Balke) atau menggunakan tes laboratorium (tes bangku, tes sepeda dan tes *treadmill* metode *Bruce*) (Astrand dan Rodahl, 1986).

Pada penelitian ini dibandingkan antara kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode *Bruce* dengan *Bleep Test* dengan alasan bahwa tes *treadmill* merupakan *gold standard* yang memberikan hasil terbaik tetapi harganya sangat mahal dan tidak dijumpai pada daerah-daerah kecil, sedangkan *Bleep Test*

walaupun tidak memberikan hasil sebaik tes treadmill namun dapat digunakan dimana saja asalkan ada lapangan.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UK Maranatha yang diukur dengan metode *treadmill* Bruce.
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan metode *Bleep Test*.
3. Apakah kebugaran yang diukur dengan metode *treadmill* Bruce berhubungan dengan tingkat kebugaran yang diukur dengan metode *Bleep Test*.

1.3 Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UK Maranatha yang diukur dengan metode treadmill Bruce.
2. Ingin mengetahui gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan metode Bleep Test.
3. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan metode treadmill Bruce berhubungan dengan tingkat kebugaran yang diukur dengan metode Bleep Test.

1.4 Kegunaan Penelitian

Dari hasil yang didapat, diharap mahasiswa semakin menyadari arti penting dari kebugaran dan kemudian dapat termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

Kerangka Pemikiran

Mengingat kebugaran merupakan hal yang penting dalam mengerjakan rutinitas sehari-hari, terutama bagi mahasiswa FK UKM yang memang

mempunyai jadwal yang sangat padat, sangat penting untuk diketahui seberapa baik tingkat kebugaran dari mahasiswa. Hal tersebut dapat diukur dengan menggunakan berbagai test kebugaran, yang terdiri dari tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan adalah tes Cooper, dilakukan dengan cara lari selama dua belas menit, tes Balke, dilakukan dengan cara lari selama lima belas menit, dan *Bleep Test* dengan cara lari bolak-balik lapangan sesuai dengan interval blip. Sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan *treadmill*, ergometer sepeda dan tes bangku (Astrand dan Rodahl, 1986) ; (Fox et al., 1988).

Hasil VO_2 maks yang diukur pada *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 maks VO_2 yang lebih kecil (Fox et al., 1988) ; (Astrand dan Rodahl, 1986)..

Hipotesis Penelitian

Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan *Bleep Test*.

1.6 Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat survei analitik.

Data yang diukur pada tes *treadmill* metode Bruce yaitu umur (tahun), berat badan (BB) (kg), tinggi badan (TB) (cm), Metz dan VO_2 maks dalam mlO_2/kg BB/menit. Sedangkan pada *Bleep Test* yaitu *level* (tingkatan), *shuttle* (balikan) dan VO_2 maks dalam mlO_2/kg BB/menit.

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

1.7 Lokasi dan Waktu

Lokasi penelitian :

1. BKOM (Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat) Jawa Barat, Jl. Merak No. 13, Bandung.
2. Kampus FK UKM.

Waktu Penelitian :

Penelitian dilakukan sejak bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2007.