

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Dalam kehidupan normal seseorang memerlukan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani ini berbeda untuk setiap orang dan merupakan keadaan yang dinamis, yang memerlukan pemeliharaan dan pembinaan. Seseorang dapat dikatakan bugar, bila ia dapat melakukan aktifitas normalnya sehari-hari, dalam pekerjaannya, memenuhi tugas dan tanggung jawabnya dalam keluarga dan masyarakat, serta dapat menikmati rekreasi tanpa merasa lelah.

Dengan berolahraga, fungsi dari organ-organ tubuh dapat dioptimalkan sehingga dapat juga mengoptimalkan kebugaran. Dengan kebugaran yang prima, seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal, tanpa merasa kelelahan. Tetapi sebaliknya, bila kebugaran jasmani seseorang kurang baik, ia akan merasa cepat lelah walaupun ia tidak melakukan aktivitas yang berat. Perbedaan kebugaran ini tergantung dari masing-masing individu dalam menjaga dan mempertahankan kebugaran. Untuk mendapatkan kebugaran tubuh yang baik, dapat dilakukan berbagai cara, antara lain dengan menjaga pola hidup yang baik, pola makan yang sehat, istirahat cukup, dan olahraga yang teratur.

Mahasiswa FKUKM (Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha) memiliki aktivitas yang padat, sehingga dibutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi mahasiswa FKUKM untuk menjaga kebugaran tubuhnya supaya dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan menggunakan tes olahraga kebugaran. Ada 2 macam tes olahraga yang dapat dilakukan, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan adalah tes Cooper, tes Balke, dan *BLEEP TEST*, sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan *treadmill*,

ergometer sepeda dan tes bangku (ASTRAND-RHYMING). (Astrand *and* Rodahl, 1986).

Dengan menggunakan tes bangku ASTRAND-RHYMING dan *BLEEP TEST* kita dapat mengukur tingkat kebugaran seseorang.

Tes bangku ASTRAND-RHYMING lebih mudah dilakukan dan hasilnya dapat dipercaya. Sedangkan *BLEEP TEST* lebih sulit untuk dilakukan dibandingkan dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING. Hal ini disebabkan pada *BLEEP TEST* terdapat kesulitan dalam menyesuaikan irama blip.

Pada tes bangku ASTRAND-RHYMING diperlukan bangku dan lahan yang kecil, sedangkan pada *BLEEP TEST* diperlukan lahan yang cukup luas. Hasil yang didapat dari tes bangku ASTRAND-RHYMING akan lebih akurat dibandingkan dengan *BLEEP TEST*.

Nilai  $VO_2$  maks yang didapat dari tes bangku akan lebih tinggi dibandingkan dengan *BLEEP TEST*. Nilai  $VO_2$  maks yang diperoleh dari *BLEEP TEST* akan dapat dikonversikan menjadi perkiraan hasil dari  $VO_2$  maks untuk tes bangku ASTRAND-RHYMING.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

1. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING.
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan *BLEEP TEST*.
3. Apakah kebugaran yang diukur dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING berhubungan dengan *BLEEP TEST*.

### 1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING.
2. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan *BLEEP TEST*.
3. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING berhubungan dengan *BLEEP TEST*.

### 1.4. Kegunaan Penelitian

Memberikan informasi kepada mahasiswa agar lebih meningkatkan kebugaran tubuhnya agar dapat melaksanakan aktivitas kerja sehari-hari secara optimal sehingga dapat dicapai prestasi yang maksimal.

### 1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

Kebugaran dapat diukur dengan cara tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan adalah tes Cooper, yaitu dilakukan dengan cara lari selama dua belas menit, tes Balke, yaitu dilakukan dengan cara lari selama lima belas menit, dan *BLEEP TEST*. Sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan *treadmill*, ergometer sepeda dan tes bangku. Adapun contoh dari tes bangku adalah ASTRAND-RHYMING. (Astrand *and* Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Hipotesis Penelitian:

Kebugaran yang diukur dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING berhubungan dengan *BLEEP TEST*.

## 1.6. Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah survei analitik.

Data yang diukur pada tes bangku ASTRAND-RHYMING yaitu umur (tahun), berat badan (Kg), HR/menit, dan  $VO_2$  maks dalam  $mlO_2/Kg$  BB/menit. Sedangkan pada *BLEEP TEST* yaitu level/tingkatan, balikan/shuttle,  $VO_2$  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.