

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tubuh yang sehat adalah harapan setiap orang agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Ternyata tubuh yang sehat saja tidak cukup untuk melakukan aktivitasnya secara optimal tetapi dibutuhkan kebugaran tubuh yang baik. Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan.

Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha (FKUKM) dibutuhkan tingkat kebugaran yang baik karena jadwal kegiatannya yang begitu padat. Contohnya mereka harus praktikum, kuliah, belajar dengan bahan yang begitu banyak untuk tes. Oleh karena itu untuk dapat melalui semuanya dengan hasil yang lebih baik maka dibutuhkan kebugaran fisik yang baik.

Sebenarnya untuk mendapatkan kebugaran fisik yang cukup baik tidak terlalu sulit. Yang terpenting ialah olahraga secara teratur, pola makan yang baik, istirahat cukup, dan hindari kebiasaan yang buruk seperti merokok, minum alkohol. Pada saat ini mulai banyak bermunculan berbagai tempat untuk berolahraga, baik itu tempat untuk melatih otot seperti tempat fitness maupun untuk game seperti sepakbola, bolabasket, tennis. Jadi semakin banyak orang yang menyadari betapa pentingnya kebugaran fisik.

Kebugaran tiap orang bertingkat-tingkat menurut aktivitasnya masing-masing. Contohnya kebugaran seorang atlet dan mahasiswa. Standard kebugaran fisik yang harus dimiliki oleh atlet pasti lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dalam melaksanakan berbagai pekerjaannya. Mungkin kebugaran fisik yang dimiliki oleh seorang atlet dalam tingkatannya masuk kategori kurang, tapi jika dia dimasukkan dalam tingkatan untuk mahasiswa, ia akan mendapatkan kategori yang baik. Begitu juga sebaliknya dengan mahasiswa, mungkin dia dapat dikategorikan baik kebugaran fisiknya tapi untuk tingkatan atlet dia masuk

kategori kurang. Jadi kebugaran tiap orang berbeda dan memiliki tingkatan yang berbeda pula.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan menggunakan tes latihan kebugaran. Ada 2 macam tes latihan yang dapat dilakukan, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan adalah tes Cooper, dilakukan dengan cara lari selama dua belas menit, dan tes Balke, dilakukan dengan cara lari selama lima belas menit. Sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan tes treadmill, tes ergometer sepeda (YMCA) dan tes bangku (ASTRAND-RHYMING). (Astrand and Rodahl, 1986).

Dengan menggunakan tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA dan tes bangku ASTRAND-RHYMING kita dapat mengukur tingkat kebugaran seseorang.

Tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA relatif lebih mudah dilakukan, tidak membuat subjek peneliti terlalu lelah, dan hasilnya dapat dipercaya. Sedangkan tes bangku ASTRAND-RHYMING jauh lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan metode yang asli tanpa modifikasi ASTRAND-RHYMING. Karena metode yang asli tanpa modifikasi ASTRAND-RHYMING lebih berat dilakukan oleh subjek penelitian.

Hasil yang didapat dari tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA akan lebih akurat dibandingkan dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING. Tetapi biaya yang diperlukan untuk tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA akan lebih mahal dibandingkan tes bangku ASTRAND-RHYMING.

Nilai VO₂ maks yang didapat dari tes ergometer sepeda akan lebih tinggi dibandingkan dengan tes bangku. Nilai VO₂ maks yang diperoleh dari tes bangku ASTRAND-RHYMING akan dapat dikonversikan menjadi perkiraan hasil dari VO₂ maks untuk tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA.
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING.
3. Apakah kebugaran yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA berhubungan dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING.

1.3 Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA.
2. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING.
3. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA berhubungan dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING.

1.4 Kegunaan Penelitian

1. Memberi motivasi pada mahasiswa untuk selalu menjaga dan meningkatkan kebugaran fisiknya, yang berguna untuk mendukung kelancaran proses belajar.
2. Memberi masukan dan pengetahuan baik kepada mahasiswa maupun masyarakat tentang manfaat kebugaran dan beberapa cara untuk pengukuran tingkat kebugaran .

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

Untuk mengetahui tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan menggunakan tes latihan kebugaran. Ada 2 macam tes latihan yang dapat dilakukan, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan adalah tes Cooper, dilakukan dengan cara lari selama dua belas menit, dan tes Balke, dilakukan dengan cara lari selama lima belas menit. Sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan tes treadmill, tes ergometer sepeda (YMCA) dan tes bangku (ASTRAND-RHYMING). (Astrand and Rodahl, 1986).

Hasil VO₂ max 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 VO₂ max yang lebih kecil (Fox et al., 1988).

Hasil VO₂ max pada tes treadmill lebih tinggi hasilnya daripada tes sepeda atau tes bangku (Astrand and Rodahl, 1986)

Hipotesis penelitian:

Kebugaran yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA berhubungan dengan tes bangku ASTRAND-RHYMING.

1.6 Metode penelitian

survei analitik.

Data yang diukur pada tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA adalah HR permenit, beban akhir dalam watt, VO₂ maks dalam ml O₂/ kg BB / menit, umur, berat badan. Dan pada tes bangku metode ASTRAND-RHYMING data yang diukur adalah HR SP segera setelah percobaan, VO₂ maks dalam ml O₂/ kg BB / menit, umur, berat badan.

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

1.7 Lokasi dan Waktu

Lokasi penelitian :

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

Waktu penelitian : Februari – Juli 2007