

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat penting untuk semua orang dalam menjalani aktivitas kehidupannya sehari-hari. Seseorang dikatakan bugar, jika dia dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Akan tetapi, kebugaran sering dianggap sebagai hal yang tidak terlalu penting, bahkan banyak orang beranggapan bahwa kebugaran adalah sesuatu yang harus dimiliki oleh seorang atlet saja.

Kebugaran yang baik sangat dibutuhkan oleh semua orang, terutama mahasiswa FK UKM (Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha) dalam menunjang aktivitas perkuliahan, praktikum dan ujian. Banyak cara yang dapat digunakan untuk mendapatkan kebugaran antara lain: pola makan yang sehat dan teratur, waktu istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur. Olahraga yang teratur dapat memperpanjang usia seseorang dan memberikan perlindungan terhadap penyakit yang berhubungan dengan kondisi pasif pasien. Semakin baik kebugaran seorang mahasiswa, semakin produktif pula mahasiswa tersebut sehingga prestasi dan kemampuan belajar dapat meningkat.

Pengukuran kebugaran seseorang dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain: tes lapangan seperti tes Balke dan tes Cooper dan tes laboratorium seperti *treadmill*, ergometer sepeda (misalnya: Fox, YMCA dan Astrand) dan tes bangku (misalnya: Queen's College dan Astrand Rhyming). Pada tes ergometer sepeda lebih mudah dilakukan karena tidak perlu mengikuti irama metronom tetapi biayanya mahal sedangkan pada tes bangku lebih susah dilakukan karena harus mengikuti irama metronom tetapi biayanya murah (Astrand and Rodahl, 1986 ; Fox et al., 1988).

## 1.2 Identifikasi Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda menurut metode Fox.
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes bangku menurut Queen's College.
3. Apakah kebugaran yang diukur dengan tes ergometer sepeda menurut metode Fox berhubungan dengan tes bangku menurut Queen's College.

## 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda menurut metode Fox.
2. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM yang diukur dengan tes bangku menurut Queen's College.
3. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes ergometer sepeda menurut metode Fox berhubungan dengan tes bangku menurut Queen's College.

## 1.4 Kegunaan Penelitian

Digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa FK UKM, sehingga dengan didapatnya hasil penelitian, diharapkan setiap mahasiswa FK UKM dapat memaksimalkan kondisi kebugarannya dalam menunjang proses belajar dan peningkatan prestasi.

## 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 dan tes Balke sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan *treadmill*, ergometer sepeda (misalnya: Fox,

YMCA dan Astrand) dan tes bangku (misalnya: Queen's College dan Astrand Rhyming) (Astrand and Rodahl, 1986 ; Fox et al., 1988).

Hasil  $VO_2$  maks (volume oksigen maksimal) 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. Faktor yang lain adalah pada tes sepeda terjadi kelelahan yang terlokalisasi, terutama hanya otot besar di paha. Kelelahan akan tampak terutama untuk tekanan maksimal sistem sirkulasi dan pernafasan, yang mengarah pada  $VO_2$  maks yang lebih kecil (Astrand and Rodahl, 1986 ; Fox et al., 1988).

Hipotesis Penelitian:

Kebugaran yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode Fox berhubungan dengan tes bangku Queen's College.

### **1.6 Metode Penelitian**

Desain penelitian ini adalah survei analitik.

Data yang diukur pada pada tes ergometer sepeda metode Fox adalah umur (tahun), BB/berat badan (kg), HR (heart rate) akhir dan  $VO_2$  maks dalam  $mlO_2/kgBB/menit$ . Pada tes bangku Queen's College adalah HR akhir dan  $VO_2$  maks dalam  $mlO_2/kgBB/ menit$ .

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

### **1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian :

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

Waktu penelitian :

Penelitian ini berlangsung selama bulan Februari-Juli 2007.