

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kita dapat menjumpai banyak orang mengikuti pelatihan kebugaran, contohnya *body language*, aerobik, angkat beban, karena dengan berolahraga seseorang dapat meningkatkan kebugaran tubuhnya. Kebugaran tubuh yang baik sangat diperlukan oleh semua orang, kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah (Astrand, 1986).

Dengan tubuh yang bugar, seseorang dapat melakukan kegiatan tambahan selain rutinitas sehari-harinya, semakin bugar seseorang berarti orang tersebut semakin produktif.

Tingkat kebugaran yang dimiliki oleh seseorang dapat diukur dengan dua macam tes, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes yang termasuk tes lapangan adalah : Tes Cooper dan Tes Balke. Sedangkan yang termasuk tes laboratorium adalah : Tes bangku (Harvard, Montoye, Astrand Rhyming, Queen's College, dll), tes ergometer sepeda (YMCA, Fox, Beban Bertingkat) dan tes *Treadmill* metode Bruce (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988). Dengan menggunakan tes bangku metode Tinggi Tetap dan tes bangku metode Queen's College tingkat kebugaran seseorang dapat diukur.

1.2 Identifikasi masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College .
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Frekuensi Tetap 30 kali/menit.
3. Apakah gambaran kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan gambaran kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Frekuensi Tetap 30 kali/menit.

1.3 Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku Queen's College.
2. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Frekuensi Tetap 30 kali/menit.
3. Ingin mengetahui apakah gambaran kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan gambaran kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Frekuensi Tetap 30 kali/menit.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan menambah wawasan tentang pentingnya kebugaran, terutama bagi mahasiswa UKM agar meningkatkan kebugaran untuk mencapai prestasi akademik yang maksimal.

1.5 Kerangka Pemikiran

Untuk mengetahui tingkat Tingkat kebugaran yang dimiliki oleh seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan tes latihan kebugaran. ada dua macam tes, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes yang termasuk tes lapangan adalah : Tes Cooper dan Tes Balke. Sedangkan yang termasuk tes laboratorium adalah : Tes bangku (Harvard, Montoye, Astrand Rhyming, Queen's College, Tinggi Tetap, Frekuensi Tetap, dll), tes ergometer sepeda (YMCA, Fox, Beban Bertingkat) dan tes *Treadmill* metode Bruce (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Hipotesis Penelitian :

Kebugaran yang diukur dengan tes bangku Queen's College berhubungan dengan tes bangku metode Frekuensi Tetap 30 kali/menit.

1.6 Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah survei analitik.

Data yang diukur pada tes bangku Queen's College adalah HR akhir dan VO_2 maks dalam $mlO_2/kgBB/menit$. Pada tes bangku metode Frekuensi Tetap 30 kali/menit 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

Lokasi Penelitian :

BKOM (Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat), JL.Merak no.13, Bandung.

Waktu Penelitian :

Bulan Februari - Juli 2008.