

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia hidup dinamis secara terus menerus di sepanjang waktu, oleh karenanya pola hidup yang baik sangat dibutuhkan untuk menyesuaikan tingkat aktivitas yang telah dilakukan. Manusia membutuhkan kebugaran yang baik untuk mengoptimalkan fungsi organ yang digunakan. Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan sehingga manusia dapat tetap kompeten dalam menjalani segala aktivitas yang menantang di setiap harinya (Faizati Karim, 2002).

Tingkat kebugaran yang dibutuhkan setiap orang berbeda ditentukan dari aktivitas yang dilakukan. Semakin berat aktivitas yang dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugaran yang dibutuhkan, dan ketika seseorang mampu melakukan kegiatan tanpa merasakan kelelahan, saat itulah seseorang tersebut dapat dikatakan bugar.

Tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai macam tes kebugaran diantaranya tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan diantaranya adalah tes Cooper, tes Bleep dan tes Rockport. Sedangkan tes laboratorium antara lain tes bangku, tes ergometer sepeda (YMCA mod) dan tes *treadmill* metode Bruce (Astrand and Rodahl, 1986; Fox et al, 1988).

Hasil  $VO_2$  maks yang diukur pada tes *treadmill* 5-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes ergometer sepeda atau tes bangku (Astrand and Rodahl, 1986; Fox et al, 1988).

## 1.2 Identifikasi Masalah

1. Apakah kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda metode YMCA mod.
2. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce.
3. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode YMCA mod.

## 1.3 Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda metode YMCA mod.
2. Ingin mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce.
3. Ingin mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda metode YMCA mod.
- 4.

## 1.4 Manfaat Penelitian

1. Memberikan acuan atau sebagai kontribusi untuk penelitian kebugaran selanjutnya.
2. Memberikan gambaran dan motivasi pada mahasiswa agar selalu memperhatikan dan menjaga kebugaran fisik untuk mendukung prestasi di segala bidang khususnya dalam bidang akademik.
3. Membuka pengetahuan masyarakat tentang manfaat kebugaran dan kesehatan serta beberapa cara pengukuran tingkat kebugaran.
4. Memberi pengetahuan kepada masyarakat tentang berbagai manfaat kebugaran terhadap aktivitas dan kerja fungsi organ tubuh yang diakumulasikan dalam serangkaian tes.

## 1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

### **Kerangka Pemikiran**

Hasil  $VO_2$  maks yang diukur dengan tes *treadmill* 5-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes ergometer sepeda atau tes bangku (Astrand and Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

### **Hipotesis Penelitian**

Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA.

## 1.6 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei analitik.

Data yang diukur pada tes *treadmill* metode Bruce adalah umur (tahun), TB (tinggi badan dalam cm) BB (berat badan dalam kg), METs, dan  $VO_2$  maks ( $mlO_2/kgBB/menit$ ).

Data yang diukur pada tes ergometer sepeda metode modifikasi YMCA adalah HR/menit segera setelah kerja dan  $VO_2$  maks dalam  $mlO_2/kgBB/menit$ .

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

## 1.7 Lokasi dan Waktu

Lokasi penelitian

- BKOM (Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat) Jawa Barat , Jl. Merak No.13, Bandung.
- Universitas Kristen Maranatha, Jl.Suria Sumantri No.65 Bandung.

Waktu penelitian :

Penelitian dilakukan sejak bulan Februari 2010 sampai dengan bulan Juli 2010.