

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan. (Fazati Karim, 2002). Kebugaran merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh semua orang. Kebugaran dibutuhkan untuk melaksanakan segala macam aktivitas sehari-hari (Astrand & Rodahl, 1986).

Kebugaran antara seseorang dengan orang lainnya berbeda-beda / bertingkat-tingkat sesuai dengan aktivitas yang dilakukan masing-masing individu, misalnya tingkat kebugaran seorang mahasiswa tidak akan sama dengan tingkat kebugaran seorang atlet.

Banyak cara dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran, antara lain menerapkan pola makan yang sehat dan teratur, waktu istirahat yang cukup dan berolahraga secara teratur. Dengan melakukan olahraga secara teratur sistem pernafasan, jantung dan otot akan menjadi terlatih, semakin bugar tubuh seseorang maka akan semakin produktif orang tersebut sehingga aktivitasnya dapat dilakukan dengan lebih optimal..

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, dan lain-lain), tes ergometer sepeda (YMCA, Fox) dan tes *Treadmill* metode Bruce (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988). Pada penelitian ini kebugaran diukur dengan menggunakan tes bangku metode Queen's College dan tes bangku metode Tinggi Tetap 17,5 cm.

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 Tinggi Tetap 17,5cm.
3. Apakah gambaran kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan gambaran kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Tinggi Tetap 17,5cm.

1.3 Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College.
2. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Tinggi Tetap 17,5cm.
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 Tinggi Tetap 17,5cm.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan menambah wawasan tentang pentingnya kebugaran, terutama bagi mahasiswa agar dapat meningkatkan kebugarannya dalam menunjang proses belajar dan peningkatan prestasi.

1.5 Kerangka Pemikiran

Untuk mengetahui 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 Rhythmic, Queen's College, Tinggi Tetap, Frekuensi Tetap, dan lain-lain), tes ergometer sepeda (YMCA, Fox, Beban

Bertingkat) dan tes *Treadmill* metode Bruce (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Hasil VO_2 maks yang diukur pada *treadmill* biasanya 5-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes sepeda atau tes bangku. Hal ini mungkin dikarenakan adanya perbedaan dari ukuran massa otot yang aktif. Faktor lainnya adalah pada tes sepeda dan tes bangku terjadi kelelahan otot yang terlokalisasi, terutama hanya otot besar di bagian paha. Kelelahan akan tampak terutama untuk tekanan maksimal system sirkulasi dan pernafasan, yang mengarah pada VO_2 maks yang lebih rendah (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Hipotesis Penelitian :

Kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan tes bangku metode Tinggi Tetap 17,5cm.

1.6 Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah survei analitik.

Data yang diukur pada tes bangku metode Queen's College adalah HR (Heart Rate) akhir dan VO_2 maks dalam $mlO_2/kgBB/menit$.

Pada tes bangku metode Tinggi Tetap 17,5cm adalah HR akhir dan VO_2 maks dalam $mlO_2/kgBB/menit$.

Analisis data yang digunakan adalah 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 – Juni 2008.