

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Di era globalisasi saat ini, keberhasilan pembangunan nasional sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, sehingga pada gilirannya mampu meningkatkan mutu sumber daya manusia yang kreatif, inovatif, produktif dan daya saing yang tinggi.

Mahasiswa sebagai salah satu sumber daya manusia dituntut memiliki kebugaran yang tinggi untuk melakukan berbagai aktivitas yang semakin padat. Dengan kondisi tubuh yang bugar kita dapat melakukan aktivitas dengan baik tanpa merasa kelelahan, sehingga kita memperoleh hasil yang maksimal, serta memiliki cadangan untuk kegiatan lainnya.

Namun aktivitas hidup yang semakin kompleks membuat mahasiswa enggan untuk berolahraga. Padahal untuk menunjang aktivitas yang tinggi dibutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi pula. Olahraga dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran tubuh mahasiswa bila dilakukan secara baik, benar, teratur dan teratur. Sebaliknya bila dilakukan tidak sesuai dengan kaidah tersebut dapat menimbulkan gangguan kesehatan atau cedera yang mungkin akan berakibat fatal

Bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan (Faizati Karim, 2002). Pengukuran kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu tes lapangan seperti tes Cooper dan tes Balke, Tes laboratorium seperti tes bangku (Astrand-Rhyming), *treadmill* (Bruce), dan ergometer sepeda (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 sepeda atau tes bangku (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

## 1.2. Identifikasi Masalah

1. Apakah kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku Astrand-Rhyming
2. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce
3. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku Astrand-Rhyming

## 1.3. Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku Astrand-Rhyming
2. Ingin mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce.
3. Ingin mengetahui tingkat kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Astrand-Rhyming.

## 1.4. Manfaat Penelitian

Memberikan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai pentingnya kebugaran untuk menunjang kelancaran proses belajar dan meningkatkan prestasi.

## 1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

### Kerangka Pemikiran :

Hasil  $VO_2$  maks yang diukur pada tes *treadmill* 5%-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan 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 bangku Astrand-Rhyming

### **1.6. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain survei analitik.

Data yang diukur pada tes *treadmill* metode Bruce yaitu Berat Badan (BB) (kg), umur (tahun), METs dan  $VO_2$  maks dalam satuan  $mlO_2/kg$  BB/menit.

Data yang diukur pada tes bangku Astrand-Rhyming adalah Berat Badan BB (kg), umur (tahun), METs dan  $VO_2$  maks dalam satuan  $mlO_2/kg$  BB/menit.

Analisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi korelasi linier sederhana.

### **1.7. Lokasi dan Waktu**

#### **Lokasi Penelitian :**

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

#### **Waktu penelitian :**

Penelitian dilakukan sejak bulan Februari 2010-Januari 2011.

