

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan (Faizati Karim, 2002). Kebugaran sangat diperlukan setiap orang untuk mendukung aktivitas fisik, termasuk oleh mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. Setiap mahasiswa membutuhkan kondisi yang bugar agar dapat mengikuti kegiatan perkuliahan yang cukup padat. Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang antara lain adalah aktivitas seseorang. Misalnya tingkat kebugaran seorang atlet akan berbeda dengan tingkat kebugarannya dengan orang yang jarang berolahraga.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan menggunakan tes kebugaran. Ada 2 macam tes kebugaran yang dapat dilakukan, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan diantaranya adalah tes Cooper, yang dilakukan dengan cara lari selama 12 menit dan tes Balke, yang dilakukan dengan cara lari selama 15 menit. Sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan *treadmill*, ergometer sepeda dan tes bangku (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Ada 3 alat untuk menilai  $VO_2$  maks yaitu dengan *treadmill*, sepeda (ergometer sepeda) dan bangku, contohnya tes bangku Queen's College (Fox et al., 1988).

Hasil  $VO_2$  maks yang diukur dengan 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 Queen's College.
2. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce.
3. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku Queen's College.

### **1.3. Tujuan**

1. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku Queen's College.
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 bangku Queen's College.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tingkat kebugaran Subjek Penelitian, yang merupakan mahasiswa UKM. Setiap mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugarannya agar dapat mengoptimalkan diri dalam proses belajar.

## 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 sepeda atau tes bangku (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

### Hipotesis Penelitian:

Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku Queen's College.

## 1.6. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei analitik.

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

Data yang diukur pada tes bangku Queen's College adalah HR/menit segera setelah tes 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

Penelitian dilakukan di:

- 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 – Juli 2010