

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kita selalu dituntut tampil dalam kondisi prima untuk menjalani kesibukan yang semakin meningkat. Namun, saat ini kebugaran jasmani telah mulai dilupakan. Kebanyakan orang tidak menyempatkan diri melakukan latihan untuk memelihara kebugaran jasmaninya, akibatnya orang cenderung merasa kelelahan saat melakukan aktivitas hidupnya.

Secara singkat, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan rutin sehari-hari dengan giat dan semangat tanpa merasa kelelahan, dan masih mempunyai cadangan energi sisa cukup untuk menikmati waktu luang (Astrand & Rodahl, 1986). Dengan mengetahui arti kebugaran jasmani tersebut, kita bisa menilai bagaimana tingkat kebugaran seseorang.

Oleh karena itu, sudah tentu baik bagi kaum muda, khususnya mahasiswa fakultas kedokteran UK Maranatha, dengan jadwal kegiatan akademik yang padat menuntut kemampuan berpikir, untuk selalu memelihara kebugaran jasmani, sehingga diharapkan mereka bisa lebih berkonsentrasi belajar dan meningkatkan prestasinya.

Untuk mengukur tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai macam tes kebugaran, yaitu dengan menggunakan tes lapangan (tes Cooper, tes Bleep, dan tes Balke) atau menggunakan tes laboratorium (tes bangku Queen's College, tes sepeda, dan tes *treadmill* metode *Bruce*) (Astrand & Rodahl, 1986).

Pada penelitian ini dibandingkan antara kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College dengan tes bangku metode tinggi tetap 25 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 25 cm.
3. Apakah kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan tingkat kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode tinggi tetap 25 cm.

## **1.3 Maksud dan Tujuan**

1. Ingin mengetahui gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College.
2. Ingin mengetahui gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode tinggi tetap 25 cm.
3. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan tingkat kebugaran tes bangku metode tinggi tetap 25 cm.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

Dari hasil yang didapat, diharapkan mahasiswa semakin menyadari arti penting dari kebugaran dan kemudian dapat termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

## 1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis

### Kerangka Pemikiran

Mengingat kebugaran merupakan hal yang penting dalam melakukan rutinitas sehari-hari, terutama bagi mahasiswa UKM yang memang mempunyai jadwal sangat padat, sangat penting untuk diketahui seberapa baik tingkat kebugaran dari mahasiswa. Hal tersebut dapat diukur dengan menggunakan berbagai tes kebugaran, yang terdiri dari tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan contohnya dilakukan dengan cara lari selama dua belas menit (tes Cooper), dilakukan dengan cara lari selama lima belas menit (tes Balke), dan dengan cara lari bolak-balik lapangan sesuai dengan interval blip (*Bleep Test*). Sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan *treadmill*, ergometer sepeda dan tes bangku (Astrand & Rodahl,1986) ; (Fox et al.,1988).

Hasil  $VO_2$  maks yang diukur pada *treadmill* biasanya 5-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan sepeda atau tes bangku. Alasannya kemungkinan dihubungkan pada perbedaan dari ukuran massa otot yang aktif, yang menjadi terkuat selama berlari menanjak pada *treadmill*. Faktor lain mungkin sepeda mengarah pada kelelahan yang terlokalisasi, terutama termasuk hanya otot besar di paha. Kelelahan akan tampak terutama untuk tekanan maksimal sistem sirkulasi dan pernapasan, yang mengarah pada maks  $VO_2$  maks yang lebih kecil (Astrand & Rodahl,1986 ; Fox et al.,1988).

### Hipotesis Penelitian

Kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan tingkat kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode tinggi tetap 25 cm.

## **1.6 Metodologi Penelitian**

Penelitian ini bersifat survei analitik.

Data yang diukur pada tes bangku metode Queen's College yaitu HR/menit segera setelah perlakuan dan  $VO_2$  maks dalam  $mlO_2/kg$  BB/menit. Sedangkan pada tes bangku metode tinggi tetap 25 cm yaitu HR/menit segera setelah perlakuan pada tinggi tetap 25 cm tetapi frekuensi bangku berbeda dan  $VO_2$  maks dalam  $mlO_2/kg$  BB/menit.

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

## **1.7 Lokasi dan Waktu**

Lokasi penelitian :

BKOM ( Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat ) Jawa Barat, Jl. Merak No.13, Bandung.

Waktu penelitian :

Penelitian dilakukan sejak bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2008.