

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Aktivitas dan rutinitas hidup yang dijalani seseorang, menyebabkan orang tersebut melupakan akan kebugaran jasmaninya. Banyak waktu yang dipakai untuk melakukan aktivitas dan rutinitasnya, membuat orang tersebut berpendapat bahwa tidak ada cukup waktu untuk berolahraga atau merasa lelah dengan aktifitas dan rutinitas yang ada sehingga tidak ada lagi energi atau tenaga yang tersisa untuk melakukan kebugaran.

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

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

Hasil VO_2 maks yang diukur pada tes *treadmill* 5-15% lebih tinggi daripada yang diukur pada tes sepeda ergometer 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 ergometer sepeda metode Progresif.
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 Progresif.

1.3. Maksud dan Tujuan

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

1.4. Manfaat Penelitian

Memberikan Pengetahuan bagi mahasiswa mengenai pentingnya kebugaran untuk menunjang aktivitas sehari - hari.

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 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 ergometer sepeda metode Progresif.

1.6. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei analitik.

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

Data yang diukur pada tes ergometer sepeda metode Progresif yaitu umur (tahun), BB (kg), beban maksimal (watt), *Heart Rate* (HR) istirahat 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 ini dilakukan di :

1. BKOM (Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat) Jawa Barat, Jln. Merak no.13. Bandung.
2. Kampus UKM, Jln. Suria Sumantri no.65. Bandung.

Waktu Penelitian :

Penelitian dilakukan sejak bulan Februari 2010 sampai dengan Juli 2010.