

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kesehatan jasmani adalah kunci pokok untuk meraih prestasi yang memuaskan. Kebugaran dan kesehatan adalah milik kita yang utama (Sadoso, 1989). Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah (Astrand & Rodahl, 1986). Hal ini berarti, bila seseorang telah melakukan aktivitas primernya, dia masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari diperlukan tingkat kesehatan tubuh yang baik. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh tersebut, yaitu dengan berolahraga secara teratur. Sarana-sarana olahraga pun tersedia mulai dari yang sederhana sampai yang modern. Olahraga sederhana yang masih sering dilakukan misalnya berjalan kaki. Sedangkan olahraga modern yang kini diminati masyarakat misalnya *fitness*, *body language*, senam aerobik. Semua orang berolahraga pada umumnya bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran tubuhnya. Selain berolahraga teratur, istirahat yang cukup dan gizi yang baik juga sangat berpengaruh untuk menjaga kondisi dan kesehatan tubuh agar senantiasa sehat dan prima.

Tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai macam tes kebugaran diantaranya tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan diantaranya adalah tes Cooper, tes Bleep, tes Rockport. Sedangkan tes laboratorium antara lain tes bangku (Multi Frekuensi), tes ergometer dan tes *treadmill* (Astrand and Rodahl, 1986; Fox et al., 1988). Hasil VO<sub>2</sub> maks yang diukur pada tes *treadmill* adalah 5%-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes bangku atau tes sepeda (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 metode Multi Frekuensi.
2. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce.
3. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Multi Frekuensi.

## 1.3 Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku metode Multi Frekuensi.
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 metode Multi Frekuensi.

## 1.4 Manfaat penelitian

Memberikan pengetahuan kepada masyarakat umum, khususnya mahasiswa UKM tentang tingkat kebugaran dengan menggunakan tes-tes kebugaran sehingga kita dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh kita.

## 1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

### Kerangka Pemikiran

Hasil VO<sub>2</sub> 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).

### Hipotesis Penelitian

Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku metode Multi Frekuensi.

## 1.6 Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah survei analitik. Data yang diukur pada tes *treadmill* metode Bruce adalah umur (tahun), TB (tinggi badan) (cm), BB (berat badan) (kg), METs dan VO<sub>2</sub> maks (mlO<sub>2</sub>/kgBB/menit). Data yang diukur pada tes bangku metode Multi Frekuensi adalah umur (tahun), BB (berat badan) (kg), TB (tinggi badan) (cm) dan HR (*heart rate*) istirahat. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi korelasi linier sederhana.

## 1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian :

- BKOM (Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat) Jawa Barat, Jl. Merak no. 13 Bandung.
- Universitas Kristen Maranatha, Jl. Surya Sumantri no. 65 Bandung.

Waktu penelitian :

- Penelitian dimulai sejak Februari 2010 hingga Juli 2010.

