

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan berkembangnya teknologi dan informasi sekarang ini, membuat orang tidak memiliki waktu berolahraga untuk memelihara kebugarannya. Bila seseorang memiliki kebugaran yang baik maka segala aktivitas kehidupan dapat dilakukan dengan baik seperti bekerja, belajar, berekreasi dan lain sebagainya. Banyaknya aktivitas yang harus diselesaikan dalam waktu yang sangat singkat menyebabkan orang mengalami kelelahan fisik maupun pikiran.

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.

Untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang yang dapat dilakukan dengan berbagai macam tes diantaranya tes lapangan dan tes laboratorium. Tes laboratorium antara lain *treadmill* (tes Bruce), ergometer sepeda dan tes bangku (modifikasi Harvard), sedangkan tes lapangan diantaranya adalah tes Cooper dan tes Balke (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Hasil VO_2 maks yang diukur dengan tes *treadmill* 5-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes ergometer 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 modifikasi Harvard
2. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce
3. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku modifikasi Harvard

1.3 Maksud dan Tujuan

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

1.4 Manfaat Penelitian

Dapat memberikan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai pentingnya kebugaran untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

1.5 Kerangka Penelitian dan Hipotesis Penelitian

Kerangka Pemikiran

Hasil VO_2 maks yang diukur dengan tes *treadmill* 5-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes ergometer 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 modifikasi Harvard.

1.6 Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan: survei analitik.

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

Data yang diukur pada tes bangku modifikasi Harvard adalah umur dalam tahun, BB dalam kg, tinggi lutut setinggi *capitulum fibulae* dalam cm, *heart rate* (HR) pada menit $5\frac{1}{2}$, $6\frac{1}{2}$ dan $7\frac{1}{2}$ segera setelah kerja pada keadaan duduk istirahat dan skor *recovery index*.

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

1.7 Lokasi dan Waktu

1.7.1 Lokasi penelitian:

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

1.7.2 Waktu penelitian:

Penelitian dilakukan sejak bulan Februari 2010 sampai dengan bulan Juli 2010.