

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tubuh manusia telah dirancang sedemikian rupa untuk bergerak dan melakukan berbagai aktivitas, namun sejalan dengan perkembangan teknologi serba instant yang ada sekarang ini kebanyakan manusia menjadi sangat jarang melakukan aktivitas fisik. Padahal untuk dapat melakukan aktivitas secara optimal diperlukan tubuh yang sehat dan bugar, terlebih lagi bagi mahasiswa UKM dengan jadwal perkuliahan yang padat. Dengan kondisi tubuh yang bugar kita dapat melakukan aktivitas dengan baik, sehingga akan didapat hasil yang maksimal.

Bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan (Faizati Karim, 2002). Dengan olahraga yang cukup, kerja jantung dapat ditingkatkan, kadar pengambilan O₂ menjadi lebih tinggi, dengan demikian hasil metabolisme tubuh dapat didistribusikan dengan baik ke berbagai jaringan.

Untuk mendapatkan kebugaran fisik yang baik tidaklah terlalu sulit, dengan pola hidup yang sehat dan teratur disertai dengan olahraga secara rutin maka kebugaran fisik yang baik dapat diraih. Selain meningkatkan kebugaran olahraga juga berfungsi untuk membentuk, melatih dan menjaga fungsi dari otot, tulang, paru-paru dan jantung (Fox et al., 1988).

Kegiatan olahraga dapat mengurangi resiko serangan penyakit, oleh karena itu penting bagi seluruh lapisan masyarakat untuk melakukan aktifitas fisik termasuk olahraga guna meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran yang pada akhirnya akan meningkatkan produktifitas kerja dan kualitas sumber daya manusia. Agar kegiatan tersebut bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran perlu dilakukan dengan baik dan benar secara teratur dan terukur (Faizati Karim, 2002).

Tingkat kebugaran dapat diketahui dengan menggunakan tes latihan kebugaran. Ada 2 macam tes latihan yang dapat digunakan, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan adalah tes Cooper dan tes Balke. Sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan tes *treadmill*, tes ergometer sepeda dan tes bangku (Astrand and Rodahl, 1986).

Dengan menggunakan tes bangku metode Queen's College dan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit kita dapat mengukur tingkat kebugaran seseorang.

Tes bangku metode Queen's College relatif lebih mudah dilakukan, tidak membuat subjek penelitian terlalu lelah dan dapat dipercaya. Nilai VO_2 maks yang didapat dari tes ergometer sepeda akan lebih tinggi bila dibandingkan dengan tes bangku.

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 frekuensi tetap 25 kali/menit.
3. Apakah kebugaran yang diukur dengan Tes Bangku Metode Queen's College berhubungan dengan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit.

1.3 Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College.

2. Ingin mengetahui bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit.
3. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes Bangku metode Queen's College berhubungan dengan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit.

1.4 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan pengetahuan baik kepada mahasiswa maupun masyarakat tentang cara pengukuran tingkat kebugaran dan tentang manfaat kebugaran. Selain itu juga diharapkan dapat memberi motivasi kepada mahasiswa untuk selalu menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuhnya agar proses belajar dapat berjalan dengan lancar.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

Tingkat kebugaran dapat diukur dengan menggunakan tes latihan kebugaran. Ada 2 macam tes latihan yang dapat dilakukan, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan adalah tes Cooper dan tes Balke. Tes Cooper dilakukan dengan cara lari selama dua belas menit. Tes Balke dilakukan dengan cara lari selama lima belas menit. Sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan tes treadmill, tes ergometer sepeda misalnya YMCA dan tes bangku misalnya tes bangku ASTRAND-RHYMING (Astrand *and* Rodahl, 1986).

Hasil VO_2 max 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, selama berlari menanjak pada treadmill. Faktor lain mungkin sepeda mengarah pada kelelahan yang terlokalisasi, terutama untuk tekanan maksimal sistem sirkulasi dan

pernapasan, yang mengarah pada VO_2 max yang lebih kecil (Fox et al., 1988, Astrand *and* Rodahl, 1986).

Hipotesis penelitian:

Kebugaran yang diukur dengan tes bangku metode Queen's College berhubungan dengan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit.

1.6 Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat survei analitik.

Data yang diukur pada tes bangku metode Queen's College adalah HR 3 menit setelah SP naik turun bangku dan VO_2 maks (ml O_2 /kg BB/menit). Dan pada tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit data yang diukur adalah HR per 2 menit pada setiap penambahan tinggi bangku dan VO_2 maks (ml O_2 /kg BB/menit).

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

1.7 Lokasi dan Waktu

Lokasi penelitian:

1. BKOM (Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat), Jl. Merak No. 13, Bandung.
2. Kampus FK UKM

Waktu penelitian: Februari – Juli 2008