

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Berbagai kegiatan mahasiswa seperti perkuliahan dan menjalankan rutinitas sehari-hari yang cukup padat tentunya akan menguras tenaga, oleh karena itu seorang mahasiswa dituntut untuk selalu bugar dan sehat.

Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang antara lain adalah aktivitas orang tersebut contohnya, pada seorang atlet, tingkat kebugarannya akan berbeda dengan orang yang jarang berolahraga.

Pengukuran tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan beberapa macam tes, antara lain tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan diantaranya adalah tes Cooper, dan tes Balke. Sedangkan tes laboratorium menggunakan *treadmill*, ergometer sepeda dan tes bangku contohnya tes bangku metode YMCA (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Hasil VO_2 maks yang diukur dengan *treadmill* 5%-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan 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 metode YMCA.
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 YMCA.

1.3 Tujuan

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

1.4 Manfaat Penelitian

Memberikan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai pentingnya kebugaran untuk menunjang kelancaran proses belajar dan meningkatkan prestasi.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

Kerangka Pemikiran

Hasil VO_2 maks yang diukur dengan 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 bangku metode YMCA.

1.6 Metode Penelitian

Desain Penelitian yang digunakan : survei analitik

Data yang diukur pada tes treadmill metode Bruce antara lain : tinggi badan (TB) (cm), berat badan (BB) (Kg), umur (tahun), METs dan VO_2 maks ($mlO_2/kgBB/menit$) sedangkan data yang diukur pada tes bangku metode YMCA adalah berat badan (BB) (Kg), tinggi badan (TB) (cm), umur (tahun), dan *Heart Rate* (HR) setelah detik ke 60.

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

1.7 Lokasi dan Waktu

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

Waktu penelitian :

Penelitian dimulai sejak bulan Februari 2010 – Juli 2010.