

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dewasa ini kesehatan menjadi sesuatu yang mahal harganya. Maka dari itu kesehatan menjadi hal yang didambakan oleh setiap orang dari semua lapisan dan golongan. Kesehatan yang sempurna adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, namun juga memiliki tingkat kebugaran yang optimal, yakni suatu kondisi seseorang yang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan berlebih, serta memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat gawat darurat (Nani Cahyani Sudarsono, 2008). Oleh karena itu penting bagi setiap orang, dan juga mahasiswa, untuk menjaga kebugaran agar tubuh tetap sehat sehingga dapat menunjang aktivitas sehari-hari. Menjaga kebugaran dapat dilakukan dengan cara rajin berolahraga.

Tingkat kebugaran seseorang dapat diukur dengan 2 macam cara, yaitu tes lapangan diantaranya adalah tes Cooper dan tes Balke. Dan juga tes laboratorium yaitu dengan menggunakan tes *treadmill* metode Bruce (yang selanjutnya akan disebut tes Bruce), ergometer sepeda metode Fox, modifikasi YMCA dan Astrand, dan tes bangku Queen's College (yang selanjutnya akan disebut dengan tes Queen's College) (Astrand and Rodahl, 1986; Fox, Bowers, and Foss, 1988).

1.2 Identifikasi Masalah

1. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Bruce.
2. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Queen's Collage.
3. Apakah kebugaran yang diukur dengan tes Bruce berhubungan dengan tes Queen's Collage.

1.3 Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Bruce.
2. Ingin mengetahui bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Queen's College.
3. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes Bruce berhubungan dengan tes Queen's College.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran pada mahasiswa UKM, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran untuk menunjang aktivitas sehari-hari.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan tes Bruce dengan tes Queen's College.
3. Untuk mengetahui metode pengukuran kebugaran yang murah dan akurat.

1.5 Kerangka Pemikiran

Kerangka Pemikiran

Untuk mengetahui tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan 2 macam tes, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan diantaranya adalah tes Cooper, yang dilakukan dengan cara lari selama 12 menit dan tes Balke, dilakukan dengan cara lari selama 15 menit. Sedangkan tes laboratorium yaitu dengan menggunakan *treadmill*, ergometer sepeda dan tes bangku (Astrand and Rodahl, 1986; Fox, Bowers, and Foss, 1988).

Tiga metode umum untuk menilai VO_2 maks yaitu dengan tes *treadmill*, tes ergometer sepeda dan tes bangku. Tes *treadmill* dengan metode Bruce, sedangkan tes bangku dengan metode Queen's College.

Hasil VO_2 maks yang diukur dengan *treadmill* biasanya 10-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes sepeda atau tes bangku. Alasannya kemungkinan karena perbedaan dari ukuran massa otot yang aktif, yang menjadi terbesar selama berlari pada *treadmill* (Fox, Bowers, and Foss, 1988).

Hipotesis Penelitian

Kebugaran yang diukur dengan tes Bruce berhubungan dengan tes Queen's College.