

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan kita sehari-hari diperlukan keadaan tubuh yang sehat dan bugar untuk menunjang aktivitas yang begitu banyak. Seseorang dengan tubuh yang bugar akan melakukan aktivitas dengan lebih lancar dan lebih optimal, sedangkan seseorang dengan tubuh yang kurang bugar akan merasa cepat lelah sehingga akan mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Tingkat kebugaran antara individu yang satu dengan individu yang lain tentu saja berbeda, misal tingkat kebugaran seorang atlet akan berbeda dengan tingkat kebugaran seorang mahasiswa. Keduanya dituntut untuk selalu bugar, atlet dituntut untuk selalu bugar agar prestasinya tetap baik, sedangkan mahasiswa dituntut untuk selalu bugar agar dapat mengikuti perkuliahan yang padat secara optimal dan mendapat nilai yang baik pula.

Mengingat pentingnya menjaga kebugaran yaitu untuk menunjang prestasi belajar mahasiswa UKM, dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa UKM. Berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran, antara lain dapat dengan tes *treadmill* (metode Bruce), tes sepeda (metode Fox) dan tes bangku (Astrand & Rodahl, 1986).

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 Fox.
3. Apakah kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Bruce berhubungan dengan tes Fox.

1.3 Maksud dan Tujuan

1. Ingin mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Bruce.
2. Ingin mengetahui tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Fox.
3. Ingin mengetahui apakah kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes Bruce berhubungan dengan tes Fox.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Dapat mengetahui ada tidak hubungan antara tes Bruce dengan tes Fox.
2. Memberikan pengetahuan pada masyarakat umum dan khususnya pada mahasiswa UKM tentang tingkat kebugaran agar dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan untuk menunjang prestasi belajar.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

Tes kebugaran untuk mengetahui tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan dua macam tes, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan antara lain tes Cooper, dilakukan dengan cara lari selama 12 menit dan tes Balke, dilakukan dengan cara lari selama 15 menit. Tes laboratorium caranya adalah dengan menggunakan *treadmill*, tes sepeda, dan tes bangku. Ketiga metode ini dapat digunakan untuk menilai VO_2 maks (Astrand and Rodahl, 1986; Fox *et al.*, 1988).

Hasil VO_2 maks yang diukur dengan tes *treadmill* biasanya 10-15 % lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes sepeda atau tes bangku. Hal ini mungkin dikarenakan oleh perbedaan dari ukuran massa otot yang aktif, yang menjadi besar selama berlari pada *treadmill*. Alasan lain mungkin sepeda mengarah pada kelelahan yang terlokalisasi seperti hanya terjadi pada otot besar di paha. (Fox *et al.*, 1988).

Hipotesis penelitian:

Kebugaran yang diukur dengan tes Bruce berhubungan dengan tes Fox.