

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah sehingga masih ada tenaga yang cukup untuk menikmati waktu luang (Astrand & Rodahl, 1986).

Kebugaran mempunyai arti penting pada kehidupan seseorang. Dengan tubuh yang bugar seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa cepat merasa lelah.

Kebugaran yang dibutuhkan setiap individu berbeda-beda sesuai dengan aktivitasnya masing-masing. Semakin berat aktivitas yang dilakukannya maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran yang diperlukan. Misalnya tingkat kebugaran atlet/olahragawan lebih tinggi daripada tingkat kebugaran yang dimiliki oleh mahasiswa.

Kebugaran penting dalam mempengaruhi kinerja dan keefektifan seseorang dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Bagi seseorang yang memiliki kebugaran yang kurang, maka akan lebih cepat merasa lelah sehingga waktu efektif untuk bekerja akan berkurang. Sebaliknya, semakin bugar seseorang maka akan semakin produktif orang tersebut dan dapat melakukan aktivitasnya dengan lebih baik.

Didapatkan fakta bahwa tantangan fisik pada masa yang akan datang dapat diatasi dengan lebih baik apabila seseorang memulai program olahraga rutin sejak dini dan tetap melakukannya sepanjang tahun (Lamb, 1984).

Ada berbagai cara untuk meningkatkan kebugaran. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran adalah dengan berolahraga secara rutin dan teratur. Dengan olahraga yang rutin dan teratur akan merangsang semua sistem tubuh terutama jantung, pernafasan, dan otot. Selain itu, harus diterapkan pola hidup

sehat seperti tidur cukup, makan yang teratur, menghindari stres berlebih, tidak mengonsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang, serta tidak merokok.

Tingkat kebugaran seseorang dapat diukur dengan dua macam tes, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Adapun yang termasuk dalam tes lapangan, yaitu tes Balke, tes Cooper, tes Bleep, dan tes Rockport. Sedangkan yang termasuk tes laboratorium, yaitu tes bangku, tes ergometer sepeda, dan tes *treadmill* (Bruce) (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Dengan menggunakan tes *treadmill* metode Bruce dan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit maka tingkat kebugaran seseorang dapat diukur.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan *treadmill* metode Bruce.
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit.
3. Apakah kebugaran yang diukur dengan *treadmill* metode Bruce 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 *treadmill* metode Bruce.
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 *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada mahasiswa dan masyarakat tentang pentingnya kebugaran sehingga terpacu untuk meningkatkan kebugarannya yang berguna dalam aktivitas sehari-hari, terutama bagi mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik yang maksimal.

#### **1.5 Kerangka Pemikiran**

Untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang dapat dilakukan dua macam tes, yaitu tes lapangan dan tes laboratorium. Adapun yang termasuk dalam tes lapangan, yaitu tes Balke, tes Cooper, tes Bleep, dan tes Rockport. Sedangkan yang termasuk tes laboratorium, yaitu tes bangku, tes ergometer sepeda, dan tes *treadmill* (Bruce) (Astrand & Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Hasil  $VO_2$  maks yang diukur dengan tes *treadmill* biasanya 5-15 % lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes ergometer sepeda atau tes bangku. Hal ini mungkin disebabkan pada perbedaan ukuran massa otot yang aktif, yang mana terbesar pada berlari menanjak pada *treadmill* sedangkan pada tes ergometer sepeda terlokalisir hanya pada otot besar di paha. Untuk tiap metode pengukuran hasilnya berbeda dengan "gold standard" yaitu tes *treadmill* (Fox et al., 1988).

#### **Hipotesis Penelitian :**

Kebugaran yang diukur dengan *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan dengan tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit.

#### **1.6 Metode Penelitian**

Desain penelitian menggunakan survei analitik.

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

Data yang diukur pada tes bangku metode frekuensi tetap 25 kali/menit adalah HR per 2 menit pada setiap penambahan tinggi bangku,  $VO_2$  maks ( $mlO_2/kgBB/menit$ ).

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

### **1.7 Lokasi dan Waktu**

Penelitian dilakukan di BKOM (Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat) Jawa Barat, Jl. Merak No. 13, Bandung, dengan waktu penelitian mulai bulan Februari sampai dengan Juli 2008.