

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Sehat dalam arti luas mencakup keadaan sehat fisik, mental dan sosial dan bukan hanya keadaan bebas dari penyakit atau kelemahan. Di dalam pengertian tersebut tersirat suatu keadaan yang menunjukkan tingkat kemampuan fungsional tubuh manusia. Kegiatan olahraga atau latihan fisik pada umumnya dapat meningkatkan derajat kesehatan, baik kebugaran jasmani maupun kesehatan mental (Faizati Karim, 2002).

Kesehatan yang sempurna adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, namun juga memiliki tingkat kebugaran yang optimal yakni suatu kondisi dimana seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat gawat-darurat. Secara lebih rinci, kebugaran diuraikan menjadi berbagai komponen yang secara garis besarnya terbagi menjadi 2 golongan yaitu komponen kebugaran yang terkait dengan kesehatan dan komponen kebugaran yang terkait dengan keterampilan. Bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan (Faizati Karim, 2002).

Banyak cara yang dapat ditempuh untuk memperoleh kebugaran yang lebih baik, antara lain dengan olahraga yang teratur.

Berbagai jenis olahraga dapat menjadi pilihan untuk memelihara kebugaran tubuh. Setiap saat muncul jenis olahraga baru yang kelihatan menarik dan modern.

Sebagai seorang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha yang memiliki kegiatan perkuliahan dan praktikum yang cukup padat, kebugaran merupakan salah satu aspek yang cukup penting untuk menjalani kewajiban tersebut.

Tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan berbagai macam test kebugaran diantaranya tes lapangan dan tes laboratorium. Tes lapangan

diantaranya adalah tes Cooper, tes Balke, tes Rockport. Sedangkan tes laboratorium antara lain tes bangku, tes ergometer sepeda yang contohnya tes ergometer sepeda Fox dan tes *treadmill*, contohnya tes *treadmill* Bruce (Astrand and Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

Hasil  $VO_2$  maks yang diukur dengan *treadmill* adalah 5%-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes ergometer sepeda atau tes bangku (Astrand and Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

## **1.2. Identifikasi Masalah**

1. Apakah kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda Fox.
2. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes ergometer sepeda Fox.
3. Bagaimana tingkat kebugaran mahasiswa UKM yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce.

## **1.3 Maksud dan Tujuan**

1. Ingin mengetahui apakah kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda Fox.
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 ergometer sepeda Fox.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini akan memberikan informasi kepada masyarakat umum, khususnya para mahasiswa tentang tingkat kebugaran dengan menggunakan tes-tes kebugaran. Kebugaran yang tinggi ini dapat membantu meningkatkan prestasi belajar.

## 1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

### Kerangka Pemikiran

Hasil  $VO_2$  maks yang diukur dengan tes *treadmill* adalah 5%-15% lebih tinggi daripada yang diukur dengan tes ergometer sepeda atau tes bangku (Astrand and Rodahl, 1986; Fox et al., 1988).

### Hipotesis Penelitian:

Kebugaran yang diukur dengan tes *treadmill* metode Bruce berhubungan dengan tes ergometer sepeda Fox.

## 1.6 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian metode survei analitik.

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

Data yang diukur pada tes ergometer sepeda Fox adalah umur (tahun), BB (kg), TB (cm), HR (*heart rate*) akhir dan  $VO_2$  maks ( $mlO_2/kgBB/menit$ ).

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

## 1.7 Lokasi dan Waktu

Lokasi penelitian:

1. BKOM (Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat) Jawa Barat, Jl. Merak No. 13, Bandung.
2. Universitas Kristen Maranatha, Jl. Suria Sumantri No. 65, Bandung.

Waktu penelitian

Penelitian dilakukan sejak bulan Februari 2010 sampai dengan bulan Juli 2010.