

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Di jaman modern seperti saat ini, banyak cara orang melakukan kegiatan olahraga, baik yang dilakukan diluar ruangan maupun didalam ruangan, ada yang melakukan jogging, berlari, berjalan, bersepeda, bermain basket, futsal, sepakbola, bulut angkis, baik dilapangan terbuka, di jalan-jalan, stadion, taman maupun tempat tertutup. Tujuan berolahraga juga bermacam-macam, ada untuk rekreasi, prestasi dan untuk kesehatan. Olahraga untuk rekreasi itu itu sendiri adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan.

Olahraga saat ini penting untuk membantu anggota *fitness* mendapatkan penampilan fisik yang bagus sehingga mencapai kepercayaan diri dan olahraga memberi penampilan yang baik, citra tubuh pun membaik. Apalagi akan merasa tampil lebih menarik dan ini akan memicu kepercayaan diri.

Salah satu olahraga yang saat ini sangat digemari oleh masyarakat adalah *Fitness* (Olahraga Kebugaran) yang saat ini sudah menjadi *trend* dan gaya hidup bagi kalangan masyarakat. Hal ini dapat terlihat dari maraknya pusat-pusat kebugaran yang ada di berbagai wilayah, bahkan saat ini pun *fitness centre* telah umum ditemukan di pusat perbelanjaan atau *mall*.

Memiliki bentuk tubuh yang proporsional dan ideal seperti yang dimiliki oleh para selebriti dunia adalah damba setiap individu, karena hal ini dapat mempengaruhi penilaian penampilan di mata orang lain. Adapun beberapa orang yang memiliki citra tubuh negatif akan berperilaku makan negatif seperti selalu

memperkirakan jumlah kalori yang dikonsumsi, sehingga banyak dari remaja tersebut mengalami gangguan pemenuhan gizi yang berdampak pada status gizi yang tidak baik yaitu status gizi kurang. Citra tubuh yang negatif juga membuat remaja tidak makan sesuai kebutuhannya, dan tidak jarang berujung pada *bulimia* dan *anorexia nervosa*. Untuk mendapatkan bentuk tubuh yang indah, diperlukan usaha dalam pembentukannya dan tiap usaha yang dilakukan tidaklah sesingkat dan semudah membalikkan telapak tangan. Tetapi diperlukan kedisiplinan dalam menjalani latihan dan cukupnya asupan gizi. Belakangan ini semakin banyak orang yang ingin berolahraga di fitness center (pusat kebugaran) agar mendapatkan tubuh yang diidamkan. Hal ini ditangkap oleh berbagai pusat kebugaran sebagai peluang untuk lebih memperkenalkan *fitness* kepada masyarakat.

Latihan beban merupakan latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (beban dalam) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti *dumbbell*, *barbell*, atau mesin beban (*gym machine*).

Adapun program-program yang meningkatkan penampilan fisik yaitu *body building*, *body shaping*, *fat loss* dan *bulking*. Beberapa program latihan beban mempunyai cara latihan yang berbeda-beda. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang.

Khusus *bulking* dan *body building* ini sangat di gemari oleh anggota *fitness* laki laki. Biasanya *body building* ini di lakukan oleh anggota *fitness* karena adanya keinginan mempunyai badan yang kekar dan besar untuk mengikuti kejuaraan. *Bulking* adalah istilah yang digunakan bagi proses peningkatan berat badan sehingga tercapai berat yang melebihi berat badan ideal seseorang. Hal ini tidak berarti seseorang dapat memakan apapun yang diinginkannya, karena *bulking* berarti penambahan massa otot yang tidak diikuti oleh penambahan lemak yang berlebih. Sedangkan *body building* adalah merubah bentuk tubuh dari massa otot yang masih kecil menjadi massa otot yang besar, pola makan teratur, menghilangkan lemak dalam tubuh, menjaga pola hidup dengan benar, sehingga bisa mendapatkan badan yang inginkan. Badan akan terlihat kering dengan otot yang besar tanpa lemak di tubuh. Di samping itu juga perlu melakukan latihan beban yang keras dan berat dengan intesitas tinggi.

Pesona Merapi *fitness* merupakan salah satu tempat yang menyediakan beberapa program latihan untuk menunjang tujuan latihan yang diharapkan oleh anggota *fitness* seperti salah satunya meningkatkan citra tubuh. Disamping itu, juga akan memperoleh manfaat yaitu meningkatkan kepercayaan diri individu kepada individu lainnya saat melakukan interaksi sosial. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengadakan penelitian dengan judul “Persepsi Citra Tubuh Anggota *Fitness* Pesona Merapi Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas, terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui tentang persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta.
2. Belum diketahui persepsi negatif citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta.
3. Belum diketahui pengaruh persepsi tubuh terhadap tingkat kepercayaan diri anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta.
4. Kurangnya pengetahuan anggota tentang tempat fitness.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian lebih terarah, maka peneliti membatasi ruang lingkup masalah hanya pada persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dapat ditarik perumusan masalah yaitu bagaimanakah persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang dilaksanakan adalah untuk mengetahui persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan gambaran tentang persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta.

2. Memberikan motivasi bagi anggota *fitness* untuk melakukan hidup sehat dengan berolahraga secara teratur.
3. Mendukung anggota *fitness* untuk mengatur pola makan sehat setelah berolahraga.
4. Memberikan pengertian manfaat tempat *fitness center* bagi anggota *fitness*.