

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kehidupan di jaman serba modern ini banyak kemudahan-kemudahan yang bisa didapatkan tanpa harus bergerak. Semua kemudahan terjadi dikarenakan perubahan jaman yang sangat cepat, dari transportasi, elektronik sampai sarana berolahraga. Perubahan demi perubahan membuat orang mudah dalam beraktivitas dan berkarya, namun dengan dimudahkannya oleh sarana-sarana untuk beraktivitas membuat banyak orang mengenyampingkan aktivitas fisik atau berolahraga. Tanpa disadari banyak masyarakat Indonesia menginginkan kehidupan yang sehat dan memiliki tubuh yang ideal namun tidak menginginkan aktivitas yang melelahkan. Mereka semua selalu menghindari kegiatan-kegiatan yang melelahkan dan lebih menyukai kegiatan praktis dan cepat. Hal ini di dukung oleh bermunculannya produk-produk kesehatan baik dari segi produk kecantikan sampai produk kesehatan yang menawarkan obat melangsingkan badan secara mudah dan praktis.

Kemajuan perkembangan jaman membuat banyak orang mudah melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menggunakan seluruh tubuhnya ketika bergerak dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Begitu banyak cara dalam bekerja maupun beraktivitas yang tanpa membuat badan lelah atau berkeringat. Dengan banyaknya makanan cepat saji tanpa memikirkan kandungan gizi, masyarakat lebih tertarik pada makanan seperti itu karena mudah didapat dan terjangkau harganya. Dengan dimudahkan mendapat makanan yang kurang bergizi menjadikan banyak orang mengeluh tentang kesehatan mereka, dan tidak bisa dipungkiri jika pada jaman sekarang lebih ramai klinik kesehatan, rumah sakit bahkan dokter praktik guna memperbaiki fungsi tubuh mereka agar normal kembali dan bisa beraktivitas dengan baik. Masalah yang dihadapi selalu berkaitan dengan kesehatan, baik kesehatan statis

maupun kesehatan dinamis. Mendapat kesehatan yang baik sangat erat kaitannya dengan berolahraga atau aktivitas fisik yang dapat menunjang fungsi tubuh dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Berolahraga atau aktivitas fisik bisa dilakukan di mana saja, kapan saja ketika kita memiliki keinginan berolahraga yang kuat, karena berolahraga atau aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran serta kesehatan mental yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari.

Seiring berjalannya waktu dan kemajuan jaman masyarakat mulai memahami akan pentingnya berolahraga bagi kesehatan tubuh. Pada umumnya masyarakat melakukan aktivitas olahraga di waktu luang atau hari libur, dengan melakukan aktivitas jalan kaki, bersepeda, *jogging*, dan olahraga ringan lainnya. Olahraga yang bersifat ringan tidaklah bisa memberikan dampak kebugaran kepada tubuh yang signifikan, melainkan olahraga yang dikombinasikan dengan gerakan-gerakan yang mengarah ke bagian otot-otot tertentu guna meningkatkan kebugaran jasmani dan kekuatan otot.

Sudah berjalannya aktivitas olahraga dengan menggunakan program latihan yang mudah seperti melakukan gerakan push-up, shit-up, jump jack dan squat. Namun para pelaku olahraga masih kurang memahami bagaimana membuat variasi latihan menjadi lebih banyak, mengukur intensitas yang tepat, repetisi yang harus dilakukan hingga posisi badan ketika melakukan gerakan tersebut. Ketika keinginan berolahraga sangat tinggi dan tidak memahami program latihan dengan baik maka olahraga yang dilakukan tidak dapat berpengaruh signifikan bagi tubuh dan meningkat secara bertahap. Dengan adanya program latihan yang terukur serta berada pada porsinya maka setiap orang dapat melakukannya dengan mudah dan memberikan dampak baik bagi peningkatan kebugaran tubuh.

Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004: 2). Menurut Suharjana (2013: 7) ada lima komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, sebagai berikut:

1. Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
2. Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
3. Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.
4. Fleksibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
5. Komposisi tubuh. Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak tubuh.

Bugar sangat diperlukan bagi seluruh masyarakat untuk keberlangsungan hidupnya, dengan begitu ada beberapa aktivitas dan pola hidup yang harus diperhatikan guna menjadikan badan yang bugar. Aktivitas dan pola hidup yang dimaksut ialah melalui perencanaan pola hidup sehat meliputi istirahat, makan dan berolahraga. Selain kebugaran yang perlu di perhatikan, dari bentuk latihan kebugaran ini jika terus di tingkatkan akan menjadikan mereka bertambah masa otot nya yang menjadikan bentuk tubuh lebih terlihat ideal dan menarik.

Kebanyakan masyarakat Indonesia tidak mengerti tahapan latihan, gerakan-gerakan latihan serta jumlah latihan yang harus dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani juga menambah masa otot. Dengan demikian penulis berinisiatif membuat program latihan kebugaran jasmani yang juga dapat meningkatkan masa otot tubuh.

### **B. Identifikasi Masalah**

Beberapa permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, oleh karena itu dapat diidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut:

1. Tidak semua anak indekos tahu pengetahuan terhadap macam-macam model latihan kebugaran dan hipertrofi otot.
2. Masih kurang kemauan untuk berolahraga di pusat kebugaran.
3. Model latihan kebugaran yang dilakukan monoton, kurang bervariasi, dan membosankan.
4. Belum adanya buku panduan yang menggunakan alat bantu kursi, tas dan botol.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, perlu adanya pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Oleh sebab itu permasalahan lebih fokus pada kurangnya model latihan kebugaran dan hipertrofi otot.

### **D. Rumusan Masalah**

Suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diusahakan penyelesaiannya. Berdasarkan uraian di atas, didapat rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana pengembangan model latihan kebugaran dan hipertrofi otot pada mahasiswa indekos?”

## **E. Tujuan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan kebugaran dan hipertrofi otot pada anak indekos, yang nantinya dapat menjadi panduan untuk latihan kebugaran dan diharapkan dapat mempercepat untuk membuat tubuh menjadi bugar. Model-model *body weight training* lebih menekankan pada spesifikasi latihan kebugaran dan hipertrofi otot.

## **F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan**

Produk yang dikembangkan berupa model latihan kebugaran dan hipertrofi otot yang disusun dalam bentuk buku panduan latihan yang berjudul “Buku Panduan Kebugaran Jasmani Mudah dan Praktis”.

## **G. Manfaat Pengembangan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan informasi yang dapat ditinjau:

### 1. Secara Teoretis

- a. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya dalam bidang kebugaran.
- b. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam.

### 2. Secara Praktis

- a. Memberikan masukan dan pengetahuan bagi para instruktur agar spesifik dalam memberikan model latihan.
- b. Memberikan pengetahuan bagi para pelaku olahraga dalam menentukan model latihan untuk merancang program latihannya.

## **H. Asumsi Pengembangan**

Berdasarkan hasil pengamatan penulis bahwa banyak masyarakat yang tidak tahu tentang cara latihan kebugaran menggunakan berat badan sendiri. Kebanyakan masyarakat hanya melakukan aktivitas jogging setiap harinya untuk meningkatkan kebugaran. Berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti ingin memberikan sumbangan dengan membuat pengembangan model latihan kebugaran dan hipertrofi otot yang mudah dan praktis serta bisa dilakukan dimana saja. Pemilihan sesuai spesifikasi latihan kebugaran dan hipertrofi otot karena kebanyakan masyarakat bersasumsi aktivitas jogging sudah cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Diteliti model latihan kebugaran ini agar masyarakat tidak monoton dengan aktivitas jogging dalam melatih kebugarannya.