

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Di era globalisasi ini, berbagai macam aktivitas yang dilakukan manusia sangat padat dan beraneka ragam. Manusia menjalani kehidupan dengan persaingan tingkat tinggi demi mencukupi kebutuhan sehari-hari. Pola hidup setiap orang pun sangat berbeda-beda. Kondisi kehidupan seperti ini menimbulkan pola hidup dimana individu menginginkan hidup serba praktis, serta semua kebutuhan dapat terpenuhi tanpa timbul rasa capek ataupun kelelahan yang berkepanjangan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka perusahaan-perusahaan menciptakan peralatan serba otomatis dan praktis, yang digunakan sebagai pengganti kerja manusia. Alat tersebut digunakan untuk mengganti dan meringankan kerja setiap orang, dimana orang yang seharusnya bekerja atau beraktivitas secara fisik misalnya jalan untuk menuju suatu tempat kerja, diganti dengan menggunakan kendaraan bermotor atau kendaraan lainnya. Pergeseran pola hidup dari bekerja aktif secara dinamis menjadi jarang bekerja atau pasif merupakan suatu penyebab menurunnya tingkat kebugaran seseorang.

Keadaan kurangnya gerak seperti itu menyebabkan berbagai masalah kesehatan, di mana masalah tersebut sangat berbahaya bagi kehidupan manusia. Munculnya berbagai macam penyakit merupakan dampak yang paling nyata dari pola hidup yang kurang gerak (pasif). Adapun penyakit yang sering muncul di antaranya jantung koroner, diabetes millitus, hipertensi,

penyakit sendi, kelebihan berat badan (*overweight*) bahkan sampai kegemukan (*obesitas*) dan lain sebagainya.

Kelebihan berat badan merupakan salah satu efek yang banyak dialami oleh manusia di era globalisasi. Keadaan ini timbul akibat dari pengaturan makan yang tidak baik serta gaya hidup yang kurang gerak. Kelebihan asupan makanan yang dikonsumsi secara akumulatif akan ditimbun atau disimpan sebagai cadangan energi berupa lemak tubuh. Ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan atau energi yang digunakan oleh tubuh inilah yang mengakibatkan berat badan semakin bertambah, sehingga timbul kelebihan berat badan.

Orang yang sadar akan kehidupannya, pasti ingin memiliki tubuh yang sehat dan bugar, ingin terhindar dari berbagai penyakit, serta ingin memiliki tubuh yang ideal dan proporsional, karena tubuh ideal dapat menunjang penampilan seseorang sehingga dapat menimbulkan rasa percaya diri. Orang yang memiliki berat badan berlebih akan merasa malu bahkan minder dengan tubuh yang dimilikinya, sehingga hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri pada seseorang. Selain itu, orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan akan rentan terhadap penyakit yang berbahaya bagi hidupnya. Pola hidup yang sehat dengan berolahraga secara teratur, nutrisi tubuh tercukupi dengan makan yang seimbang serta istirahat yang cukup merupakan solusi tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Pandangan tentang olahraga yang dianggap menyita banyak waktu, dilakukan ditempat panas, mahal, dan melelahkan harus segera dihilangkan.

Sekarang ini, banyak orang sibuk menginginkan untuk mengisi dan memanfaatkan waktu luangnya dengan berolahraga. Semua itu bisa diperoleh dengan mendatangi pusat-pusat kebugaran, karena dengan berolahraga di pusat kebugaran, mereka dapat berolahraga tanpa merasa kepanasan ditambah fasilitas yang disediakan cukup banyak dan memadai untuk berolahraga.

Setiap pusat kebugaran memiliki fasilitas yang lengkap untuk berolahraga. Pusat kebugaran juga harus memiliki program latihan yang betul-betul berkualitas. Program latihan yang dirancang dan diprogram dengan baik dan terencana, akan mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga orang merasa puas dengan hasil yang diperoleh. Kenyataannya sangatlah berbeda, banyak pusat kebugaran yang tidak dapat mencapai target yang diinginkan dari para pengguna yaitu program latihan tidak berhasil dan tidak maksimal, sehingga banyak *member* yang keluar, yang mengakibatkan lama kelamaan pusat kebugaran tersebut tidak laku dan mengalami penurunan jumlah *member* bahkan sampai gulung tikar. Agar hal tersebut tidak terjadi, maka pengelola pusat kebugaran harus mampu menjaga mutu atau kualitas, baik dari fasilitas, pelayanan, serta yang paling penting yaitu dari program latihannya.

Salah satu pusat kebugaran yang selalu berusaha menjaga mutu serta kualitas yang baik yaitu pusat kebugaran (*Fitness Center*) GOR Universitas Negeri Yogyakarta. *Fitness Center* GOR UNY ini beralamatkan di Gedung Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta (GOR UNY), yaitu di jalan Colombo no.1 Yogyakarta.

*Fitness Center* GOR UNY ini terbuka untuk umum, baik pelajar, mahasiswa maupun masyarakat umum dapat menggunakan fasilitas yang ada. Selain itu, *Fitness Center* GOR FIK UNY berusaha untuk menyediakan fasilitas olahraga secara lengkap bagi masyarakat, yaitu berupa program latihan yang beragam sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Program latihan yang ditawarkan berupa: (1) program latihan penurunan berat badan (*fat loss*), (2) latihan penambahan berat badan (*weight gain*), (3) terapi rehabilitasi, (4) kebugaran atau daya tahan kardiorespirasi (*physical fitness*), dan (5) pembentukan otot (*body building*).

Program latihan yang ditawarkan tersebut diharapkan dapat menjadi suatu daya tarik bagi masyarakat untuk berolahraga sehingga masyarakat diharapkan memiliki tingkat kebugaran yang baik serta dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Selain itu, apabila setiap orang melakukan olahraga maka orang tersebut akan memiliki efek-efek olahraga lainnya seperti tubuh yang proporsional, memiliki tulang yang kuat, persendian yang lentur serta otot yang kuat.

Setelah melakukan pengamatan kurang lebih selama 3 bulan, peneliti menemukan bahwa sekarang ini, jika dilihat dari pengguna yang datang ke *Fitness Center* GOR FIK UNY, kebanyakan *member* mengikuti latihan dengan program latihan penurunan berat badan. Tujuan mengikuti program tersebut karena *member* menginginkan untuk memiliki tubuh yang ideal dan proporsional. Oleh sebab itu, setiap pusat kebugaran (*fitness center*) harus

teliti, tepat, dan profesional dalam membuat program latihan, baik untuk program latihan penurunan berat badan maupun program latihan yang lain.

Bentuk latihan untuk menurunkan berat badan sangat beragam dan bervariasi. Adapun jenis latihannya yaitu latihan berupa lari, jogging, bersepeda, berenang, dan latihan beban. Salah satu aktivitas aerobik yang paling digemari masyarakat adalah jogging. Jogging merupakan salah satu olahraga yang mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapapun. Jogging dilakukan dengan cara lari-lari kecil atau lari pelan. Gerakan ataupun teknik dalam melakukan jogging dapat dikatakan sederhana, akan tetapi manfaat bagi kondisi fisik dan kesehatan pemeliharaan kebugaran dan kesehatan sangat luar biasa. Berdasarkan sistem penyediaan energi, jogging dapat dikategorikan ke dalam jenis olahraga aerobik (Djoko, 2009: 62). Jogging atau lari di atas treadmill akan lebih efektif untuk pemantauan program latihan, mengingat denyut nadi dapat terhitung selama latihan sehingga *training zone* latihan tertentu dapat tercapai.

Latihan beban (*weight training*) dapat digunakan sebagai model latihan untuk menurunkan berat badan asal memenuhi persyaratan antara lain: menggunakan sistem sirkuit, detak jantung dapat dipertahankan 65%-75% detak jantung maksimal, dan dikerjakan lebih dari 20 menit (Djoko, 2004:84). 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 *dumbell*, *barbell*, atau mesin beban (*gym machine*). Bentuk latihan yang menggunakan beban dalam yang paling banyak digunakan seperti *chin-up*, *push-up*, *sit-up*, ataupun *back-up*, sedangkan menggunakan beban luar sangatlah banyak dan bervariasi sesuai dengan tujuan latihan.

Latihan beban yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan beban guna mencapai hasil yang maksimal bagi seseorang. Menurut Suharjana (2007: 21-24) prinsip-prinsip latihan beban tersebut meliputi: (1) beban berlebih (*overload*), (2) peningkatan secara progresif, (3) pengaturan latihan, (4) kekhususan, (5) individu, (6) berkebalikan (*reversibilitas*), dan (7) pulih asal .

Bentuk latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan serta takaran yang ada diharapkan dapat memberikan hasil yang maksimal, sehingga tujuan dari program tersebut dapat tercapai. Di samping itu, olahraga bermanfaat untuk memperoleh badan yang sehat, tubuh yang ideal, dan otot yang kuat. Data empirik sangat dibutuhkan untuk mengetahui hasil program latihan. Sebuah tes dan pengukuran diperlukan untuk memperoleh data-data empirik yang menunjukkan tingkat keberhasilan program tersebut. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengadakan penelitian dengan judul ”pengaruh *fat loss programme* terhadap persentase lemak tubuh dan berat badan pada *member Fitness Center GOR UNY*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Pergeseran pola hidup manusia dari bekerja secara aktif menjadi jarang bekerja atau pasif yang merupakan penyebab menurunnya tingkat kebugaran manusia.
2. Timbulnya berbagai macam penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes millitus, hipertensi, obesitas, dan lain sebagainya.
3. Program latihan yang ada di pusat kebugaran belum sepenuhnya berhasil dan optimal.
4. Belum diketahui bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk menurunkan persentase lemak dan berat badan.
5. Belum diketahui seberapa besar pengaruh *fat loss programme* terhadap persentase lemak tubuh dan berat badan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Karena luasnya permasalahan, keterbatasan waktu, biaya, dan lain sebagainya, dalam hal ini peneliti membatasi masalah yaitu ”pengaruh *fat loss programme* terhadap persentase lemak tubuh dan berat badan pada *member Fitness Center GOR UNY*”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah pengaruh *fat loss programme* terhadap

persentase lemak tubuh dan berat badan pada member *Fitness Center* GOR UNY?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *fat loss programme* terhadap persentase lemak tubuh *member* di *Fitness Center* GOR UNY.
2. Untuk mengetahui pengaruh *fat loss programme* terhadap berat badan *member* di *Fitness Center* GOR UNY

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan bentuk latihan, khususnya latihan untuk menurunkan berat badan yang berpengaruh terhadap lemak tubuh dan berat badan.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi *Fitness Center* GOR UNY, dapat digunakan sebagai referensi manajemen untuk meningkatkan kualitas pelayanan agar dapat menciptakan keunggulan dan dapat bersaing dengan *fitness center* lainnya.
- b. Bagi mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan pada khususnya, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang kebugaran.



- c. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebuah dasar informasi tentang olahraga bagi kesehatan.