

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas dalam bahasa awam sering disebut kegemukan, merupakan kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri seorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri.

Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan *adipose* yaitu jaringan lemak khusus yang disimpan tubuh secara berlebihan. Menurut Ambar (2008: 184) “Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan yang lebih berat dibandingkan berat idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya”. Berdasarkan penelitian para ahli, obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya faktor *genetic*, disfungsi salah satu bagian otak, pola makan yang berlebihan, kurang gerak atau olahraga, emosi, dan faktor lingkungan.

Menurut WHO (World Helt Organizer) bahwa “Kelebihan berat badan akibat kelebihan lemak didalam tubuh”. Diketahui dari berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli kesehatan, obesitas dapat menimbulkan resiko kematian yang lebih tinggi dibanding penyakit yang disebabkan oleh rokok.

Dari definisi obesitas itu sendiri, dapat disimpulkan bahwa kelebihan lemak didalam tubuh bukanlah sesuatu hal yang baik. Kelebihan lemak dalam tubuh dapat memicu berbagai resiko kesehatan. WHO menyatakan bahwa “ada beberapa penyakit yang ditimbulkan karena kelebihan lemak seperti penyakit jantung, kanker, stroke, gagal ginjal, sakit tulang belakang”, Dan masih banyak

yang lainnya. Selain itu akibat dari obesitas juga mengarah kepada terganggunya penampilan seseorang karena kelebihan lemak dalam tubuh. Kegemukan biasanya diidentikan dengan berpenampilan kurang menarik. Banyak orang yang merasa malu dengan orang sekitar terutama dengan lawan jenisnya. Faktanya banyak orang mencari alternatif untuk mengurangi berat badan. Sebagian masyarakat mencoba menurunkan berat badan dengan cara singkat atau dengan alat yang mahal tanpa mengetahui efek sampingnya. Walaupun memang ada alat mahal yang dapat menurunkan berat badan dengan *instan*, tidak semua orang mampu membeli alat tersebut faktor ekonomi yang minim. Selain itu sebagian masyarakat berusaha menurunkan berat badan dengan cara berolahraga.

Sekarang ini perkembangan olahraga masyarakat di Indonesia sangatlah meningkat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya tempat-tempat yang menyelenggarakan kegiatan olahraga. Giriwijoyo (2007:61), membagi olahraga berdasarkan sifat dan tujuannya, yaitu: "Olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga pendidikan". Dengan tempat-tempat yang menjadi sarana atau pun prasarana olahraga serta tingginya minat masyarakat dalam berpartisipasi, secara tidak langsung menunjukkan bahwa tingginya tingkat kesadaran masyarakat dalam menjaga atau meningkatkan derajat kesehatan melalui olahraga.

Kegiatan olahraga dapat dilakukan ditempat yang lokasinya terjangkau dan mudah seperti, ditempat pusat kebugaran dan di tempat yang memiliki sasaran dan prasarana untuk terselenggaranya kegiatan olahraga. Seperti di lapangan-lapangan terbuka yang terdapat tempat-tempat yang dapat dikunjungi oleh banyak masyarakat. Berdasarkan pernyataan tersebut jelas bahwa dalam kegiatan olahraga harus terdapat unsur yang berupa tempat, waktu, pelaksanaan dan partisipasi dari masyarakat agar kegiatan berjalan secara efektif dan efisien. Seperti di halaman kosong yang bertempat di Desa Gegerkalong Sukasari setiap hari minggu ibu – ibu rumah tangga disana melakukan olahraga senam aerobik.

Menurut Giriwijoyo (1992:21) Olahraga senam aerobik dapat digolongkan menjadi olahraga kesehatan, karena ciri - ciri umum dalam olahraga kesehatan terpenuhi yaitu memiliki ciri atau sifat 5 M (Massal, Mudah, Murah, Meriah, Manfaat dan aman). Kelima macam ciri dari olahraga kesehatan, berdasarkan observasi peneliti dilapangan maka kelima kriteria ciri olahraga kesehatan terlihat juga di senam aerobik.

Perkembangan senam selanjutnya dan di ketahui dari senam aerobic menjadi senam aerobic low impact dan high impact. Ada dua macam bentuk latihan senam aerobik yaitu senam aerobik *low impact* dan *high impact*. Menurut Keren (1984) yang dikutip oleh Surdiniaty (1997:) menyatakan bahwa :

latihan senam aerobic High Impact Gerakan kaki meninggalkan lantai atau satu kaki melayang. Sedangkan latihan senam aerobik *low impact* (LI) senam yang gerakan-gerakannya tanpa ada loncatan atau salah satu kaki atau bagian tubuh selalu berada di lantai setiap waktu dan juga diiringi dengan musik.

Demikian pula menurut Rossy46nelli (2009). [ONLINE] adalah sebagai berikut:

senam aerobik dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu senam aerobik *low impact* / benturan ringan, *moderate impact* / benturan sedang, dan juga aerobik *high impact* / benturan keras. Maksudnya adalah Perbedaan tingkat benturan tersebut didasarkan pada perbedaan sentuhan salah satu kaki terhadap lantai.

Menurut Giriwijoyo (2010: 407), menyatakan bahwa “Latihan aerobik *low impact* mengacu kepada pencapaian Olahraga kesehatan, dengan pelatihan otot atau kelompok otot-otot tertentu secara bergiliran dengan menerapkan prinsip latihan pliometrik, sehingga seluruh otot mendapatkan gilirannya”.

Selanjutnya juga dikemukakan oleh Giriwijoyo (2010 : 407), “Durasi Latihan *Low Impact* pada senam aerobik untuk menurunkan berat badan adalah tidak boleh kurang dari 30 menit”. Artinya dalam peneltitian ini maka, peneliti

kan memberikan gerakan senam dengan memiliki kriteria aerobik dengan durasi diatas 30 menit

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan memberikan latihan senam aerobik low impact. Pada skripsi ini tema sentralnya adalah

“Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh senam aerobik *Low Impact* terhadap penurunan berat badan?
2. Seberapa besar pengaruh senam aerobik *Low Impact* terhadap penurunan massa lemak tubuh?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengkaji seberapa besar pengaruh senam aerobik *Low Impact* terhadap penurunan berat badan.
2. Mengkaji seberapa besar pengaruh senam aerobik *Low Impact* terhadap penurunan massa lemak tubuh.

D. Manfaat Penelitian

Sehubungan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini ada manfaat sebagai berikut:

1. Bagi akademisi
 - a. Untuk mahasiswa agar dijadikan sebagai informasi ilmiah serta masukan bagi semua orang terutama bagi para pelatih maupun pembina dan pihak

yang berkompeten terhadap pembinaan penurunan berat badan, untuk kesehatan jasmaniah, serta penelitian dapat dijadikan referensi untuk menentukan latihan Senam *aerobic low impact* dan perkembangan olahraga di Indonesia.

- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi para pakar dalam bidang olahraga senam, khususnya untuk senam aerobic low impact.
 - c. Untuk acuan kurikulum di dalam ajaran baru, agar senam aerobic low impact dapat dimasukkan kedalam mata pelajaran disekolah-sekolah khususnya, umumnya diterapkan atau dimasukkan kedalam kurikulum pendidikan.
2. Bagi praktisi
- a. Sebagai acuan dalam menjaga ideal tubuh
 - b. Meningkatkan kualitas pelaku senam aerobic low impact setelah mendapatkan petunjuk mengenai alternatif latihan yang baik.
 - c. Dapat dijadikan upaya untuk meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama bagi para pelatih, pembina olahraga dan para pelaku senam aerobik untuk meningkatkan keterampilan untuk menjaga ideal tubuh.

