

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi di era modernisasi saat ini berlangsung untuk kenyamanan semua kegiatan baik di bidang industri maupun pendidikan. Sehingga masyarakat lebih memilih untuk menggunakannya karna lebih praktis dan efisien. Kondisi tersebut memiliki beberapa faktor positif dan juga negatif. Menurut Cahya (2017) “bahwa kondisi seperti itu muncul gaya hidup yang diinginkan individu kehidupan praktis dan ramah pengguna memuaskan kebutuhan tanpa mengembangkan indera perasa lelah, yang kemudian mengemudi secara berbeda”. Sehingga manusia mengalami perubahan gaya hidup dari pekerjaan dinamis ke pekerjaan statis, misalnya berjalan kaki ke tempat kerja dari awal jalan kaki, lalu berubah dengan kendaraan bermotor atau kendaraan lainnya. Adapun pandangan masyarakat menganggap bahwa olahraga membuang waktu, melelahkan, dan mahal biaya untuk melakukan aktifitas olahraga, hal ini tentu tidak boleh dibiarkan karena pentingnya memelihara gaya hidup sehat.

Berdasarkan data dari INFODATIN pusat data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia setiap tahunnya lebih dari 36 juta orang meninggal karena penyakit tidak menular (PTM), 63% dari seluruh kematian yang ada di Indonesia. Lebih dari 9 juta kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular terjadi sebelum usia 60 tahun, dan 90% dari kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Secara global Penyakit Tidak Menular (PTM) penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya adalah penyakit kardiovaskuler. Penyakit *Cardiovaskuler* adalah penyakit yang disebabkan gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah, seperti penyakit jantung koroner, penyakit gagal jantung, hipertensi dan *stroke*.

Dengan adanya fenomena tersebut masyarakat harus menyadari terkait pentingnya kesehatan tubuh walaupun berada di kehidupan yang modern ini, karena dengan gaya hidup sehat melalui aktifitas fisik dapat meningkatkan kesehatan. Sebagaimana dikemukakan oleh Prasetyo (2013) “Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit

AHMAD NURIMAN, 2024

PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP KEBUGARAN MEMBER REVOLT SPACE GYM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan meminimalisir terjadinya cedera”.

Functional Training merupakan jenis latihan kebugaran sederhana sehingga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja sehingga masyarakat mudah melakukannya dimanapun dan kapanpun baik didalam rumah maupun diluar rumah. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Prastyana (2018) “Jenis latihan *functional* dikembangkan dengan memperhatikan gerakan tubuh manusia baik menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat untuk mencapai tujuan tertentu”. *Functional training* juga memiliki beberapa pola gerak dasar yang bisa bermanfaat bukan hanya kesehatan namun juga bentuk tubuh. Menurut Kunduracilar dalam Hary dan Gunawan, (2023) “bentuk latihan *functional training* melibatkan 7 pola dasar gerakan yakni *squat, lunges, push, pull, hinge, rotation,* dan *plank* yang menjadikan karakteristik dari *functional training* dengan menggunakan alat dan tanpa alat”. Sehingga sangat efektif untuk diterapkan kepada masyarakat yang memiliki kesibukan diluar rumah. Pola gerakan dasar tersebut dapat dilakukan dengan beberapa metode latihan. Menurut Prastyana (2018) bahwa “Latihan *Functional* dapat dilakukan dengan berbagai macam metode latihan, diantaranya dapat menggunakan metode tabata, sirkuit, metode interval, dan sebagainya”. Pada perkembangannya, jenis latihan *Functional* banyak diminati dikalangan masyarakat penggemar aktifitas fisik di *Gym* maupun tempat kebugaran. Sehingga peneliti berharap bisa menerapkannya di *Revolt Space Gym*.

Revolt Space Gym adalah tempat olahraga yang didirikan pada bulan juli tahun 2022. Juga dikenal sebagai klub kebugaran, pusat kebugaran, spa kesehatan, biasa disebut sebagai gym adalah tempat yang menampung peralatan olahraga untuk tujuan latihan fisik, memiliki fasilitas dan pelayanan seperti area latihan utama yang terdiri dari *free weights* area termasuk *dumbbells, barbell, treadmill, static cycle, functional training,* dan juga *muaythai class*. Fasilitas lainnya adalah pelatih pribadi, dimana pengelola *fitness center* mempekerjakan pelatih pribadi yang dapat memberikan saran tentang gizi, pelatihan dan konsultasi kesehatan, serta membantu merancang program latihan yang sesuai dan tepat untuk setiap anggota. Setelah melakukan pengamatan dan melihat data member, terdapat member lama

AHMAD NURIMAN, 2024

PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP KEBUGARAN MEMBER REVOLT SPACE GYM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dan member yang baru bergabung. Mayoritas member berstatus mahasiswa dan pekerja. Tujuan *member* yang datang ke tempat fitness sebagian besar untuk mengikuti latihan dengan program latihan kebugaran jasmani dan penurunan berat badan. Tujuan member memilih program tersebut untuk meningkatkan maupun memertahankan tingkat kebugaran, agar aktivitas sehari-harinya tetap bugar dan dapat bekerja secara produktif, serta menjaga berat badan tetap ideal. Karena kebugaran adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau merintangikan dan penyakit yang dapat disembuhkan, serta berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh, dan semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain. Kebugaran mencakup kebugaran jasmani, emosi dan spiritual. Sehingga *functional training* dianggap sebagai metode yang penting untuk dilakukan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Seperti menurut Krisna, dkk (2023) “kebugaran jasmani mengacu pada kondusifitas dan kesehatan seseorang yang mencakup aspek-aspek seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, *fleksibilitas*, dan komposisi tubuh”. Kita dapat saja hidup sehat, tetapi mempunyai kebugaran jasmani yang jelek, atau sebaliknya kita dalam keadaan sakit tetapi tingkat kebugaran jasmani kita yang cukup tinggi. Menurut Sudiana (2014) “kebugaran jasmani adalah milik semua orang, baik dia sehat maupun sakit. Hanya saja, tingkatnya yang berbeda. Ada yang memiliki dalam tingkatan yang paling rendah dan ada pula dalam tingkatan yang tinggi sekali”.

Daya tahan adalah salah satu komponen dari kebugaran, yang mana sangat penting dimiliki bagi seseorang agar lebih stabil dalam mengatasi kelelahan. Menurut Ramadan & Zafar (2019) “Daya tahan cardiovascular merupakan kemampuan tubuh yang mampu bekerja lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Sedangkan menurut Fadli dan Hariyoko (2013) “Daya tahan kardiovaskular merupakan kesangupan jantung,

AHMAD NURIMAN, 2024

PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP KEBUGARAN MEMBER REVOLT SPACE GYM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

paru, dan pembuluh darah untuk menyalurkan oksigen dan zat-zat gizi kepada sel dalam tubuh yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik dalam waktu yang lama”. Sehingga bisa dikatakan bahwasannya daya tahan adalah salah satu komponen yang cukup penting bagi seseorang untuk meningkatkan kebugarannya. Jadi kemampuan ketahanan seseorang yang baik akan mampu melakukan pekerjaannya dengan maksimal. Daya tahan sangat berhubungan sekali dengan kondisi fisik karena dalam olahraga atau pekerjaan rutin tanpa menimbulkan kelelahan yang menitik beratkan pada keberhasilan aktivitas fisik dengan kata lain bahwa daya tahan sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Sajoto, 1988: 58 dalam Ichan, (2020) mengemukakan bahwa “daya tahan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut kemampuan seorang saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban saat bekerja dalam waktu yang lama”.

Dengan demikian suatu alternatif pelatihan yang bisa digunakandan diterapkan dalam meningkatkan daya tahan adalah *circuit training*. Menurut Kardjono dalam Setio Budi dan Sugiharto (2015) “*Circuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-Unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya”. Berdasarkan beberapa alternatif solusi tersebut, penelitian ini menggunakan metode latihan *circuit training* untuk meningkatkan daya tahan cardiovascular. Berdasarkan beberapa alternatif solusi tersebut, penelitian ini menggunakan metode latihan *circuit training* untuk meningkatkan daya tahan cardiovascular. Adapun pemilihan metode ini didasarkan pada pendapat menurut Adamson dalam Ramadan dan Zafar (2019) bahwa “*circuit training* sebagai suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki komponen komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen-komponen fisik lainnya karena itu bentuk-bentuk latihan dalam *circuit training* biasanya adalah kombinasi dari semua unsur fisik”.

Berdasarkan hasil dari observasi yang dilihat oleh peneliti di *Revolt Space Gym* member mengalami beberapa masalah, seperti cepat merasa lelah dan daya tahan tubuh yang kurang maksimal. Rata-rata *member* atau anggota di tempat tersebut berstatus mahasiswa dan pekerja. Seperti yang diketahui bahwa menurut

AHMAD NURIMAN, 2024

PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP KEBUGARAN MEMBER REVOLT SPACE GYM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Rangga Prastyana (2018) “latihan *functional training exercise* efektif untuk meningkatkan *VO2Max* anggota/*member Fitness Adiraga*”. Namun pada penelitian kali ini peneliti ingin melihat *functional training* terhadap kebugaran terutama daya tahan dengan menggunakan metode *circuit training*.

Dalam penelitian ini yang berjudul Pengaruh “*Functional Training* terhadap kebugaran member *Revolt Space GYM*” bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan *functional training* terhadap kebugaran dengan berfokus terhadap daya tahan dengan menggunakan metode *circuit training* member/anggota *Revolt Space*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test desain*. Pengumpulan sampel penelitian ini yaitu menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan dengan tingkat validitas sebesar 0,92 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,95 dengan menggunakan sampel member/anggota *Revolt Space Gym* yang termasuk dalam kriteria sampel, selain itu juga belum ada yang meneliti pada member atau anggota *Revolt Space Gym*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Functional Training* terhadap tingkat kebugaran member *Revolt Space GYM*?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Functional Training* terhadap tingkat kebugaran member *Revolt Space GYM*”.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan masalah yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara praktis maupun teoritis, manfaat tersebut sebagai berikut :

1. Manfaat Praktis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak terkait dalam rangka perbaikan proses metode latihan terhadap kebugaran.

AHMAD NURIMAN, 2024

PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP KEBUGARAN MEMBER REVOLT SPACE GYM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

b. Memperluas wawasan bagi pelatih tentang bagaimana metode latihan untuk menjaga kebugaran.

2. Manfaat Teoritis

a. Manfaat bagi pelatih yaitu hasil penelitian ini di dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan dalam kekuatan fisik para *member*.

b. Penelitian ini pun diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam ruang lingkup kebugaran. Dan menjelaskan secara ilmiah tentang Pengaruh *Functional Training* Terhadap Kebugaran *Member*.

c. Manfaat bagi pembaca, yaitu penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat dan diterapkan dalam latihan untuk meningkatkan kebugaran.

1.5 Batasan Penelitian

Agar permasalahan dalam penelitian tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti oleh peneliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh *Functional Training* Terhadap Kebugaran”. Pada aspek Daya Tahan *Aerobic member* yang mengikuti kelas muaythai di *Revolt Space Gym*.

1.6 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi proposal skripsi memiliki susunan sebagai berikut :

- 1) BAB I Pendahuluan, pada bab ini berisi uraian mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. Selanjutnya BAB II Tinjauan Pustaka, pada bab ini merupakan beberapa kajian dan penjelasan mengenai *functional training*, kebugaran, Daya Tahan Aerobik, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian.
- 2) BAB III Metodologi Penelitian, pada bab ini terdapat metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, desain penelitian, alur penelitian, program latihan dan analisis data. Serta BAB IV Temuan dan

AHMAD NURIMAN, 2024

PENGARUH FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP KEBUGARAN MEMBER REVOLT SPACE GYM

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pembahasan, bab ini berisi susunan analisis data dan pembahasan hasil penelitian.

- 3) BAB V Simpulan, implikasi dan rekomendasi, pada bab ini membahas simpulan dan implikasi penelitian yang telah dilakukan, serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.