

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini olahraga menjadi kebutuhan setiap manusia dalam menjaga kesehatan atau kebugaran jasmani, banyak pria maupun wanita ingin sekali memiliki bentuk tubuh yang ideal, selain itu juga penampilan yang menarik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menunjukkan status sosialnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal dapat dilakukan dengan cara berolahraga secara rutin agar lemak di tubuh dapat terbakar. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah melakukan aktivitas olahraga. Imani, (2022) mendefinisikan:

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) upaya untuk meningkatkan kualitas dalam bidang olahraga pada saat ini akan membutuhkan waktu dan proses yang sangat lama.

Dalam olahraga, latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan dan performa untuk melakukan aktivitas olahraga. Menurut Calle, (2004, hlm 23) bahwa “Olahraga merupakan bagian spesifik dari perilaku gerak manusia”. Karena itu sudah sepantasnya bagi setiap orang untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan melakukan aktivitas fisik secara kontinu, dan teratur.

Banyak sekali cara yang dilakukan agar mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dengan cara antara lain diet dan olahraga, olahraga ini meliputi aktivitas fisik maupun latihan beban dalam mencapai tujuan tersebut. Tidak hanya untuk olahragawan yang ingin tetap menjaga performanya tetapi juga untuk masyarakat umum yang ingin tubuh tetap bugar. Kegiatan olahraga mampu memberikan manfaat yang positif bagi kehidupan manusia menurut Agus, (2010 hlm 5) menjelaskan bahwa :

Pengaruh olahraga pada tubuh bahwa setiap kalori yang digunakan untuk berolahraga berasal dari katabolisme energi dalam tubuh, yang pada akhirnya akan menurunkan kolesterol darah. meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, menguatkan sendi dan otot, menurunkan tekanan

darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, memperlancar aliran darah, memperlambat ketuaan.

Mengingat dampaknya cukup banyak terhadap manusia semestinya orang menyadari betapa pentingnya melakukan kegiatan olahraga. Tubuh yang sehat dan bugar merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan produktif. Kebutuhan tersebut kelihatannya sudah semakin disadari oleh sebagian besar masyarakat. Kenyataan ini terbukti dengan makin banyaknya masyarakat melakukan kegiatan olahraga pada hari libur. Hidup sehat dan berumur panjang adalah keinginan hampir semua orang, akan tetapi kenyataan sehari-hari terlihat antara yang diinginkan dengan apa yang dilakukannya kadangkala tidak sejalan. Masih banyak masyarakat yang memiliki tubuh yang tidak ideal seperti obesitas. Menurut Flegal et al (2016, hlm 15) “Obesitas merupakan salah satu masalah yang kerap kali banyak dijumpai di seluruh dunia terutama pada kalangan remaja”. Obesitas merupakan salah satu masalah yang kerap kali banyak dijumpai di seluruh dunia terutama di Indonesia. Di Indonesia sendiri, Berdasarkan data Kemenkes, satu dari tiga orang dewasa Indonesia mengalami obesitas, dan satu dari lima anak berusia 5 hingga 12 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas.

Obesitas telah menjadi epidemi global. Stigma obesitas juga memberikan tantangan tersendiri dalam penanganan obesitas. Stigma terhadap berat badan mencakup perilaku dan sikap negatif yang ditujukan terhadap seseorang terkait dengan bobot tubuhnya. Stigma ini berbahaya dan semua orang harus memahami bahwa obesitas merupakan suatu penyakit. Obesitas tidak dapat ditangani hanya dengan mengurangi asupan makanan dan lebih banyak beraktivitas fisik. Menurut Lin. (2021 hlm 18) :

Faktor penyebab obesitas bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas.

Mayoritas yang mengalami obesitas adalah wanita. Menurut data kementerian kesehatan Indonesia Pada 2018, angka obesitas di Indonesia tercatat sekitar 21,8 persen. Lebih banyak terjadi pada wanita dibanding laki-laki. Pada 2030, diperkirakan sekitar 1 dari 5 wanita alami obesitas. rentang lemak tubuh yang

normal yang umum menurut *American College Sports Medicine*: “Wanita 20-32% sedangkan laki-laki 10-22%.” Adapun Faktor yang membuat wanita lebih berpotensi mengalami obesitas dibandingkan dengan pria. Ashley , (2021 hlm 32) menjelaskan bahwa “Beberapa faktor wanita memang lebih berisiko mengalami obesitas dari pada pria”. Adapun faktor-faktornya sebagai berikut:

1. Perbedaan hormon Wanita memiliki hormon *estrogen* yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hormon ini dapat mempengaruhi metabolisme tubuh dan menambah lemak di sekitar pinggul, paha, dan payudara. Hal ini dapat membuat wanita lebih berpotensi mengalami obesitas.
2. Perbedaan massa otot Pria cenderung memiliki massa otot yang lebih banyak dan besar dibandingkan dengan wanita. Massa otot yang lebih banyak dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh dan membakar lemak lebih efektif. Sementara itu, wanita yang memiliki massa otot yang sedikit cenderung lebih mudah mengalami obesitas.
3. Kebiasaan makan dan aktivitas fisik, Kebanyakan wanita memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan pria. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan berpotensi mengalami obesitas.
4. Faktor psikologis Beberapa faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi juga dapat mempengaruhi berat badan. Wanita cenderung lebih rentan mengalami stres dan kecemasan dibandingkan dengan pria, sehingga dapat memicu peningkatan berat badan dan obesitas. Meskipun wanita lebih berpotensi mengalami obesitas, tetapi dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan aktif secara fisik.

Menurunkan kadar lemak dalam tubuh merupakan tujuan yang umum dalam usaha untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko penyakit. Untuk mencapai penurunan kadar lemak yang efektif, maka perlu menggabungkan beberapa aspek penting dalam gaya hidup, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan sehari-hari. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan yaitu latihan beban Banyak program latihan yang dapat digunakan dalam menurunkan berat badan serta penurunan kadar lemak diantaranya kardio dan *weight training*.

Saat ini sudah banyak masyarakat yang sadar akan pentingnya olahraga

untuk kesehatan. Kebanyakan olahraga yang dilakukan yaitu kardio, olahraga kardio masuk kategori olahraga aerobik. Menurut *American College of Sports Medicine* (ACSM, n.d.), jenis latihan tersebut menggunakan kelompok otot besar, cenderung dilakukan berirama dan terus-menerus. Contoh olahraga yang masuk kategori kardio adalah bersepeda, senam, jogging, dan berenang. Adapun olahraga lain seperti angkat beba, angkat beban adalah olahraga anaerobik yang melibatkan aktivitas fisik lebih intens, namun dilakukan dalam waktu relatif singkat. Latihan jenis ini memanfaatkan energi dari otot yang berkontraksi daripada mengandalkan oksigen yang dihirup.

Tetapi masih banyak yang kurang pemahaman akan latihan *weight training* yang dianjurkan untuk wanita menurut Hanif (2016) “Latihan kekuatan seperti angkat beban membantu orang-orang untuk mendapatkan massa otot lebih baik dan mempercepat proses metabolisme.” *Weight training* Menurut Abby Fox, (2013 hlm 19) “*Weight Training* atau latihan beban merupakan jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. Ditandai dengan membesarnya massa otot atau disebut *hypertrophy*”. Latihan menggunakan beban untuk wanita sangat dianjurkan karena perempuan mengalami menstruasi, melahirkan dan monopause ditambah hormon testosteron wanita tidak setinggi laki-laki. Menurut Gordon, n.d. (2020)“Jika hanya berlatih olahraga kardio tanpa latihan beban dan otot tidak ditingkatkan asal lemak akan mudah naik tulan makin lemah dan mempengaruhi emosi yang tidak stabil pada tubuh”. Maka oleh karena itu dengan latihan angkat beban akan meningkatkan massa otot yang artinya memperkuat tulan dan membantu terhindar *Osteoporosis* dan membuat tubuh menjadi ideal. Saat berlatih angkat beban juga Proses pembakaran kalori tidak hanya berlangsung saat sedang menjalankan latihan angkat beban, namun juga setelahnya. Ini tentu berbeda dengan olahraga kardio yang proses pembakaran kalornya hanya berlangsung selama latihan saja.

Adapun metode latihan beban antara lain yaitu menggunakan beban *Free Weight* Menurut Van Kley (2011 hlm 37) “*Free Weight* adalah bentuk latihan beban yang menggunakan beban bebas biasanya dalam bentuk *dumbbell* atau *barbell*, beban latihan berupa piringan beban ditaruh di ujung bar yang terbuat dari baja”.

Penurunan kadar lemak pada pelaku kebugaran dapat dipengaruhi oleh

metode latihan beban free weight yang dijalankan. Latihan beban free weight adalah salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot dan membantu dalam penurunan lemak tubuh. Menurut Purwanto (2019 hlm 19) :

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.

Penelitian seperti ini sebelumnya telah dilakukan dengan variabel yang berbeda yaitu

1. penelitian yang dilakukan oleh D. Purwanto, (2017) dengan judul Pengaruh Weight training dan body weight training dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan metode weight training terhadap penurunan kadar lemak tubuh member fitness Jambuluwuk. Terdapat pengaruh yang signifikan metode body weight training terhadap penurunan kadar lemak tubuh member fitness Jambuluwuk. Terdapat perbedaan pengaruh antara weight training dan body weight training terhadap penurunan kadar lemak tubuh member fitness Jambuluwuk, yang mana weight training memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibanding body weight training terhadap penurunan kadar lemak tubuh member fitness Jambuluwuk.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Zehsaz et al., (2016). Dengan judul The response of circulating omentin-1 concentration to 16-week exercise training in male children with obesity. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan olah raga secara signifikan menurunkan massa tubuh (7,5%), BMI (7,6%), WC (4,3%), lemak tubuh % (15%), insulin puasa (18,5%), kolesterol total (TC) (5,4%), kolesterol lipoprotein densitas rendah (LDL-C) (17%) dan trigliserida (TG) (7,4%) dibandingkan dengan Control Group.
3. Dan dari C. Nordander, n.d. (2013) dengan judul "*Influence of the subcutaneous fat layer, as measured by ultrasound, skinfold calipers and BMI, on the EMG amplitude*", dan Cris A. Slentz, dkk (2002) dengan judul "*Effects of the Amount of Exercise on Body Weight, Body Composition, and Measures of Central Obesity*". Namun, penelitian ini masih terbatas, dari penelitian-penelitian sebelumnya

penulis menemukan kekosongan, sehingga menemukan masalah tentang penurunan kadar lemak tubuh perempuan. ada beberapa bagian otot yang tidak dilatih.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diajukan penulis, maka yang menjadi permasalahan dalam penulisan ini adalah Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari Metode Latihan Beban *Free Weight* terhadap Penurunan kadar lemak pada pelaku kebugaran?

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mempunyai tujuan yaitu: Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari metode Latihan Beban *Free Weight* terhadap penurunan kadar lemak pelaku kebugaran.

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat. Dan dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan informasi bagi para pelaku dan akademisi yang perhatian terhadap olahraga kesehatan khususnya bagi para pelatih dilapangan mengenai seberapa besar pengaruh latihan beban dengan metode *free weight* untuk menurunkan kadar lemak bagi pelaku kebugaran.

2. Manfaat Praktis

Secara Praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih cabang olahraga sebagai acuan untuk menentukan program latihan selanjutnya. Dan melatih dan mengembangkan keterampilan peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.5 Batasan Masalah

Agar masalah ini tidak menyimpang dari masalah yang penulis ajukan, batasan penelitian sangat diperlukan untuk penelitian yang lebih terarah. Oleh sebab itu, penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan beban *free weight*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penurunan kadar lemak.
3. Sampel yang digunakan adalah wanita pelaku kebugaran.