

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar. Salah satu olahraga yang digemari di kalangan anak muda saat ini yaitu olahraga yang dilakukan ditempat fitness centre, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh laki-laki dan perempuan, yang dapat membentuk tubuh yang sehat dan bugar.

Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, olahraga dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna. Dalam berbagai hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa, olahraga, latihan aerobik dan latihan beban dapat meningkatkan kepercayaan diri dan citra diri di kalangan generasi muda (Tucker & Maxwell, 1991). Sebuah studi yang dilakukan pada mahasiswa laki-laki mengenai latihan beban bahwa tujuannya adalah untuk konsep diri dan kekuatan otot (Tucker & Tucker, 2016).

Menurut (Depcik & Williams, 2010) bahwa “*Specifically, physical activity is thought to positively impact individuals’ physical self-perceptions (e.g., strength and conditioning), leading to enhanced feelings of physical self worth, which in turn results in enhanced global self-esteem*”. Latihan beban banyak digunakan oleh para penggemar kebugaran, bahkan menjadi daya tarik anak muda yang pernah menyebut dirinya sebagai orang loyo, orang yang tidak memiliki energi yang banyak, dan orang yang tidak bugar, tetapi dapat menyebabkan perubahan yang dramatis bagi tubuh. Bentuk tubuh menjadi perhatian khusus yang cenderung berfokus pada estetika tubuh karena ada pesan kuat mengenai toleransi masyarakat terhadap karakteristik fisik tertentu, ada banyak tuntutan bagi wanita untuk menjadi kurus dan cantik, dan pria menjadi berotot (Rodin, 1992; Stormer & Thompson, 1996; Thompson & Heinberg, 1993). Banyak orang yang melakukan latihan beban mengatakan bahwa memiliki tubuh yang tegap tidak saja terasa bagus, akan tetapi berpengaruh terhadap cara berinteraksi dengan orang lain, dapat meningkatkan

kekuatan dan daya tahan otot, meningkatnya koordanisai otot dan syaraf. Sudah banyak yang mengetahui manfaat olahraga bagi kesehatan maupun kebugaran fisiknya. Latihan kekuatan juga cenderung menghasilkan perubahan yang lebih nyata dalam tubuh seperti peningkatan kekuatan otot, penurunan berat badan, dan peningkatan perubahan massa tubuh tanpa lemak yang dapat berkontribusi pada peningkatan citra tubuh (Caruso & Gill, 1992; Tucker & Mortell, 1991). Berdasarkan pendapat yang dijelaskan di atas bahwasanya melalui latihan beban, seseorang bisa mencapai tujuan yang diinginkan, baik itu tubuh yang ideal, penurunan berat badan, kebugaran jasmani dll.

Dalam melakukan latihan beban di pusat kebugaran sebaiknya memiliki tujuan yang jelas dan terarah, agar dapat mencapai kepada yang di inginkan. Pada latihan beban terdapat berbagai variasi yang bisa di kembangkan agar membuat member lebih termotivasi. Variasi latihan yang bisa diterapkan antara lain: Circuit Training, HIIT (High Intensity Interval Training), Cross Fitt, dan Functional Training.

Hal ini dapat kita lihat di pusat kebugaran (*Fitness Centre*) yang ada, banyak menawarkan program kebugaran jasmani (*physical fitness*), penurunan berat badan (*fat lose*), penambahan berat badan (*weight gain*), pengencangan (*body shaping*), pembentukan otot tubuh (*hipertrofi*), senam aerobic dll. Beberapa orang dalam memilih program latihan Penurunan berat badan beranggapan bahwa menggunakan metode Circuit weight training lebih efektif dari pada menggunakan metode Super set. Pemahaman ini berpengaruh terhadap member baru menentukan dilatih dengan metode circuit weight training dan super set untuk program penurunan berat badan. Banyaknya instruktur dan member yang menerapkan metode kedua tersebut ditempat fitness membuat peneliti ingin mengetahui manakah yang lebih efektif dari kedua metode tersebut agar kedepanya memberikan pemahaman bagi instruktur dan member yang berada difitness centre. Maka dari itu penulis berharap dapat mengetahui pengaruh dari metode kedua tersebut dan kedepanya dapat memberikan program yang sesuai untuk member baru.

Model circuit weight training adalah suatu bentuk latihan aerobic yang terdiri dari pos-pos. Latihan dilakukan dengan cara berpindah-pindah dari pos satu ke pos dua begitu hingga pos terakhir, karena sebagian orang beranggapan bahwa

dengan pos yang banyak dengan irama yang cepat dan waktu istirahat yang pendek membuat pembakaran lemak semakin cepat. Hal lain juga di jelaskan Circuit Weight Training untuk menekankan sistem kardiovaskular dengan mengharuskan peserta untuk mengangkat beban, memvariasikan kelompok otot yang terlibat untuk menghindari kelelahan pada satu otot sambil mempertahankan beban pada sistem kardiovaskular. Latihan ini terdiri dari 8-10 latihan, masing-masing dengan 1 & 15 repetisi dilakukan tiga kali dan total sekitar 20 menit. (Taylor, Garbutt, Boocock, Reilly, & Troup, n.d.). dengan beberapa asumsi di atas Circuit Training adalah jenis latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan dengan memakai waktu.

Superset adalah melakukan 2 latihan *back to back* tanpa istirahat, setelah 2 latihan kemudian beristirahat selama 60 detik sebelum mengulangi superset lagi untuk jumlah set yang diinginkan. (Mcgill, Weight, & Academy, n.d.). Karena dengan menggunakan metode ini yaitu agonis dan antagonis dapat membakar lemak dan mengoptimal kan bagian otot yang dituju karena metode ini menggunakan otot bagian depan kemudian menggunakan otot sebaliknya tergantung otot yang dituju dan otot pasangan keterbaliknya.

Selain itu motivasi juga sangat di butuhkan pada saat latihan beban, karena tanpa adanya motivasi seseorang susah untuk mencapai target dari hidupnya. Motivasi merupakan satu penggerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan atau mencapai sesuatu tujuan. Sebenarnya secara fisik motivasi itu tidak nampak dan tidak bisa diamati secara langsung, yang biasa diamati hanya gejala-gejalanya saja dalam bentuk tingkah laku manusia yang merupakan akibat atau manifestasi dari tinggi rendahnya (ada tidaknya) motivasi dari orang itu. Kita sering dilingkupi oleh nilai-nilai yang sewaktu-waktu dapat mendorong kita untuk bereaksi ataupun tidak bereaksi. Hal inilah yang menjadi salah satu sebab mengapa sukar sekali orang mengukur motivasi secara umum, apalagi jika pengukuran itu tergantung dari kata hati dan perasaan. Motivasi yaitu suatu tenaga atau faktor yang terdapat didalam diri manusia, yang menimbulkan, mengarahkan dan mengorganisasikan tingkah lakunya (Martin Handoko, 1992, hlm. 9). Sedangkan menurut Winkel (1983, hlm. 27), motivasi adalah daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan. Dari pendapat diatas motivasi berpengaruh terhadap minat dan kemauan seseorang

dalam melakukan suatu kegiatan. Pengaruh dari dalam dan luar individu, mendorong seseorang untuk melakukan atau menjalankan keinginannya.

Dengan adanya motivasi latihan dapat membantu tercapainya tujuan dari member agar mendapatkan tubuh yang ideal untuk dapat menambah kepercayaan diri mereka selain untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan juga tentunya badan yang bugar. Padahal dalam setiap individu akan berbeda dengan individu lainnya, maka dari itu belum tentu semua orang cocok pada program penurunan berat badan menggunakan circuit weight training, bisa saja seorang lebih cocok menggunakan super set dan bisa juga sebaliknya. Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti ingin mengetahui pengaruh kedua model tersebut dan yang manakah yang lebih efektif dalam penurunan berat badan dan prosentase lemak untuk mencapai Body Mass Index (BMI) yang ideal yaitu menggunakan model circuit weight training atau dengan menggunakan metode super set .

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi sejumlah masalah sebagai berikut:

1. Sebagian masyarakat belum memahami model circuit weight training lebih efektif dibanding super set terhadap Body Fat dan BMI
2. Sebagian masyarakat belum memahami model super set lebih efektif dibanding circuit weight training terhadap Body Fat dan BMI
3. Member belum bisa memilih model latihan mana yang baik dan cocok antara model super set dan circuit weight training.
4. Belum diketahui pengaruh model latihan circuit weight training dan super set terhadap Body Fat dan BMI
5. Belum diketahui efektivitas model circuit weight training dan super set terhadap Body Fat dan BMI

### **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh model latihan beban terhadap Body Fat dan BMI?

2. Apakah terdapat interaksi antara model latihan beban dengan motivasi latihan terhadap Body Fat dan BMI?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh model latihan beban terhadap Body Fat dan BMI pada kelompok motivasi tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh model latihan beban terhadap Body Fat dan BMI pada kelompok motivasi rendah?

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas dan mengetahui:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh model latihan beban terhadap Body Fat dan BMI
2. Untuk mengetahui apakah terdapat interaksi antara model latihan beban dengan motivasi latihan terhadap Body Fat dan BMI
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh model latihan beban terhadap Body Fat dan BMI pada kelompok motivasi tinggi.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh model latihan beban terhadap Body Fat dan BMI pada kelompok motivasi rendah.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

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

1. Secara Teoritik
  - a. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, dalam bidang kebugaran khususnya pada program Body Fat dan BMI
  - b. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam.
2. Secara Praktik
  - a. Memberikan masukan dan pengetahuan bagi para instruktur agar lebih tepat dalam menentukan model latihan.
  - b. Memberikan pengetahuan bagi para member dalam menentukan metode untuk merancang program latihannya.
  - c. Memberikan pengetahuan kepada manajemen SOSI sport club untuk merancang menu latihan yang dipromosikan dalam fasilitasnya.

## 1.6 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian ini pada:

BAB I Pendahuluan yang terdiri dari Latar Belakang Masalah dengan isi identifikasi masalah yang melatar belakangi masalah penelitian, Rumusan Masalah terkait pertanyaan-pertanyaan penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi Penelitian. Struktur organisasi pada

BAB II Kajian Pustaka terdiri dari teori, konsep, hokum terkait bahasan dalam penelitian, penelitian terdahulu yang revan dengan penelitian ini dan hipotesis penelitian.

Stuktur organisasi pada BAB III Metode Penelitian mencakup Desain Penelitian menjelaskan desain apa yang digunakan dalam penelitian ini, Waktu dan Tempat Penelitian menjelaskan kapan dan dimana dilakukannya penelitian ini, Populasi dan Sampel Penelitian menjelaskan siapa populasi dan bagaimana teknik sampling pada penelitian ini, Validitas dan reliabilias, Batasan Penelitian, Instrumen Penelitian, Program Latihan dan Analisis Data yang akan digunakan dalam penelitian ini.

BAB IV Temuan dan Pembahasan Penelitian memaparkan hasil temuan-temuan yang didapat dari pengoumpulan dan pengolahan data serta membahas hasil temuan tersebut.

BAB V Simpulan, Saran dan Rekomendasi berisikan kesimpulan dari hasil penelitian serta saran dan rekomendasi kepada pembaca hasil penelitian ini