

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Di zaman sekarang ini, olahraga merupakan suatu kebutuhan akan kehidupan untuk memenuhi kebutuhan akan dirinya sendiri yaitu kebutuhan akan sehat jasmani. Ini terlihat dari banyaknya sarana dan prasarana yang sekarang berdiri di kota-kota besar maupun di daerah.

Setiap orang memiliki tujuan yang berbeda dalam melakukan aktivitas fisik olahraga, ada yang sekedar untuk hiburan semata, ada yang memilih untuk kesehatan, ada pula yang memilih olahraga untuk prestasi. Maka penulis simpulkan bahwa banyaknya minat masyarakat dalam berolahraga sesuai dengan tujuan pribadinya masing-masing.

Menyangkut minat berolahraga, di Bandung banyak sekali komunitas yang aktif dalam bidang olahraga. Salah satunya yakni komunitas Spartan Komando Kota Bandung. Dalam kegiatan olahraga tentunya seseorang dapat melakukan banyak latihan yang dibutuhkan fisik agar tubuh dapat menunjang dan terlatih. Sebagaimana, diketahui, kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen fisik. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm.50) dalam bukunya *coaching* dan aspek-aspek psikologis dalam *coaching*, kondisi fisik terdiri dari: “daya tahan otot, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kekuatan, stamina, kecepatan, kelincahan dan power”. Sejauh ini sudah banyak program latihan fisik yang menunjang dalam latihan seperti *bodybuilding*, *powerlifting*, *bootcamp crossfit* maupun *street workout*.

Program-program latihan di atas tentunya memiliki perbedaan baik dalam tujuan, pelaku maupun kegunaan atau fungsi. Seperti halnya *bodybuilding* yang memiliki tujuan hanya untuk membesarkan otot tubuh namun tidak memiliki power

maupun kekuatan. Lalu seperti *street workout* yang mengutamakan latihan fisik di jalan atau sarana kota dengan tujuan kebugaran dan kekuatan tubuh. Kesimpulannya program program latihan di atas, dapat digunakan sesuai kebutuhan seseorang maupun komunitas.

Sehubungan dengan latihan fisik atau aspek aspek dalam latihan, pada saat ini banyak sekali pelaku olahraga yang ingin memiliki kebugaran tubuh dengan waktu yang cepat dan efisien namun dengan latihan yang tidak berat dan singkat. Ada beberapa program latihan yang dapat menjawab permasalahan di atas, salah satunya dengan program latihan *Crossfit*. Program latihan *Crossfit* itu sendiri diantaranya ada *Power Clean, Burpees, Snatch, Thruster, Barbara, Angie, Murph* dan lain lain.

*Crossfit* merupakan program latihan yang menggabungkan dua unsur sistem aerobik dan anaerobik serta menekankan perpaduan latihan interval intensitas tinggi, angkat beban, senam dan disiplin lainnya dalam format serupa latihan sirkuit. Latihan ini terkenal dengan polanya yang keras dan ketat, contohnya dalam satu sesi latihan, seperti melakukan 100 push-ups, 100 pull-ups, 100 sit-ups dan 100 squats. Setiap harinya, latihan yang akan dilakukan adalah berbeda-beda, peralatan yang digunakan dalam metode latihan inipun bersifat beraneka ragam, mulai dari peralatan gym hingga ada yang menggunakan beban berat tubuh sendiri, tali tambang bahkan ban mobil.

Salah satu alasannya adalah bahwa sistem *Crossfit* sangat intens, tetapi panjangnya relatif pendek. Jadi seseorang mendapatkan latihan yang hebat dalam waktu sekitar 30-60 menit atau bahkan mungkin lebih sedikit. Ini membuatnya sangat mudah menyesuaikan latihan yang baik dan intens ke dalam jadwal seseorang beberapa kali selama seminggu. *Crossfit* bertujuan untuk membuat proses lebih mudah. Selain itu, *Crossfit* menekankan latihan tubuh total dan termasuk tidak hanya latihan aerobik tetapi juga teknik berat badan dan angkat berat.

Tujuan dari *Crossfit* adalah untuk meningkatkan kebugaran di 10 bidang utama. Area ini termasuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan pernapasan, serta meningkatkan stamina, kekuatan, fleksibilitas, kekuatan, koordinasi,

kelincahan, keseimbangan, dan akurasi. Untuk menyelesaikan tugas-tugas ini, berbagai macam latihan diajarkan dan dimasukkan ke dalam rutinitas *Crossfit* setiap hari.

Untuk mencapai kebugaran optimal dalam kategori khusus ini, latihan harian Seseorang akan mencakup kombinasi *Crossfit* dari latihan beban, gerakan berat badan dan aktivitas kardio. Porsi kardio membuat jantung Seseorang memompa dengan latihan intens seperti mendayung dan lompat tali. Aktivitas berat tubuh menggunakan tubuh sebagai beban atau sebagai perlawanan dan akan mencakup semuanya mulai dari sit-up hingga kotak melompat ke lunge dan memanjat tali. Latihan beban sama beragamnya, menggunakan ban, kettlebell, dan barbel tradisional dalam banyak cara.

Dalam metode *Crossfit* sendiri, jenis gerakan-gerakan yang dilakukan biasanya bersifat fungsional dan dilakukan dengan intensitas tinggi. Tujuannya adalah meningkatkan kekuatan otot, ketahanan jantung dan fleksibilitas tubuh. Karena intensitasnya yang tinggi dan jadwal latihan yang ketat, (sumber: <https://www.apki.or.id/Crossfit>)

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, penerapan program ini belum tentu cocok dengan komunitas tertentu. Apalagi dalam komunitas terdiri dari berbagai jenis umur, kebugaran tubuh maupun kekuatan tubuh. Namun melihat dari sisi kegunaan program latihan *Crossfit* bisa jadi sangat cocok bagi pelaku olahraga yang menginginkan kebugaran tubuh yang tinggi dan cepat untuk kondisi fisik seseorang. maka dengan ini peneliti membuat sebuah penelitian yang berjudul “Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan *Crossfit* Pada Komunitas Spartan Komando Kota Bandung”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang penulis uraikan diatas, maka yang menjadi permasalahan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Crossfit* terhadap kondisi fisik seseorang?
2. Berapa persen pengaruh latihan *Crossfit* terhadap peningkatan kondisi fisik seseorang?

### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk dapat menganalisis dan mengetahui pengaruh latihan *Crossfit* dalam peningkatan kondisi.

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Crossfit* terhadap kondisi fisik seseorang?
2. Untuk mengidentifikasi berapa persen pengaruh latihan *Crossfit* terhadap peningkatan kondisi fisik seseorang?

### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diantaranya:

#### 1. Manfaat Teoretis

Dapat digunakan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pengembangan ilmu keolahragaan serta pengaplikasian dalam olahraga kesehatan khususnya untuk menanggulangi masalah kondisi fisik di masyarakat.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, sebagai alat untuk menambah wawasan atau pengetahuan secara mudah serta ilmiah tentang masalah-masalah yang dihadapi pada program peningkatan kondisi fisik dengan aplikasi langsung metode latihan *Crossfit*.
- b. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat membantu masyarakat untuk lebih mengetahui bahwa latihan *Crossfit* dapat bermanfaat bagi kesehatan, terutama pada program peningkatan kondisi fisik.

### E. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi ini, penulisan memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

1. Pada Bab I tentang pendahuluan akan memaparkan mengenai: Latar Belakang, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Struktur Organisasi

2. Bab II tentang kajian teoretis akan dipaparkan mengenai: kondisi fisik, komponen kondisi fisik, manfaat kondisi fisik, *Crossfit*, komponen latihan *Crossfit*.
3. Bab III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: Lokasi dan Subjek Populasi/Seseorang Penelitian, Desain Penelitian, Definisi Operasional serta Variable dan Instrumen Penelitian
4. Bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan akan dipaparkan pengolahan data dan pembahasan atau analisis temuan
5. Pada Bab V tentang Kesimpulan dan Saran akan dipaparkan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian.