

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Latihan adalah salah satu aktivitas fisik yang dilakukan banyak orang. Latihan sering disebut dengan *training*, *workout*, dan *exercise* (Calle, dkk 2004). Efek latihan biasanya ditandai dengan peningkatan massa tubuh tanpa lemak (LBM) (Mc Morris, T. et al, 2007) dengan hanya sedikit kehilangan lemak tubuh total (FW) (J.L. Mayhew dan P.M. Gros, 2013).

Obesitas merupakan salah satu masalah yang kerap kali banyak dijumpai di seluruh dunia terutama pada kalangan remaja. Di Amerika Serikat, lebih dari sepertiga anak-anak dan remaja berisiko mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Jumlah obesitas terus meningkat, dengan persentase anak-anak obesitas berusia 6–11 tahun meningkat dari 7% pada 1980 menjadi 18% pada 2012 dan remaja gemuk berusia 12-19 tahun meningkat dari 5% hingga hampir 21%, masing-masing (Centers For Disease Control and Prevention [CDC], 2014a; Ogden, Carroll, Kit, & Flegal, 2014). Tren serupa telah diamati di Kanada (Twells, Gregory, Reddigan, & Midodzi, 2014), Eropa (Cattaneo et al., 2010; Lien, Henriksen, Nymoene, Wind, & Klepp, 2010) dan Asia (Wang & Lobstein, 2006)) di mana kebutuhan untuk mencegah dan mengendalikan obesitas menjadi jelas. Baru-baru ini, penelitian telah melaporkan bahwa peningkatan obesitas pada anak telah melambat selama dekade terakhir, naik ke tingkat yang rata dalam beberapa tahun terakhir (Van Jaarsveld & Gulliford, 2015). Namun, itu masih tetap menjadi masalah proaktif baik di tingkat individu dan nasional.

Mayoritas yang mengalami obesitas adalah wanita. Mayoritas yang tidak proporsional (57,2%) wanita Afrika Amerika (Hitam) mengalami obesitas, dibandingkan dengan wanita kulit putih non-Hispanik (Putih) (38,2%) (Flegal et al. 2016). Obesitas meningkatkan risiko individu terkena penyakit, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan beberapa kanker (American Diabetes Association 2007; Calle dan Kaaks 2004; Calle dkk. 2003; Schmitz dkk. 2000). Intervensi penurunan berat badan perilaku (Behavioral weight loss interventions (BWI) dapat mengurangi risiko penyakit terkait berat badan melalui penurunan berat badan yang signifikan secara klinis 5-10% (American Diabetes Association

Herlinda Diantri, 2020

**PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN
KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

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

2007; Hamman dkk. 2006; Jakicic dkk. 2012; Krishnan dkk. 2007; The Diabetes Prevention Program Research Group 2002; Wadden dan Bray 2018; Wadden et al. 2009).

Bagi sebagian besar wanita, identitas berat badan mereka tidak hanya menonjol, tetapi juga tidak fleksibel. Mereka hanya pernah memikirkannya dalam satu cara, dan tidak membayangkan suatu hari mereka mungkin akan merasakan identitas berat atau kegemukan mereka secara berbeda. Ini tidak mengherankan, karena wacana epidemi obesitas adalah cara dominan kebanyakan orang memahami kegemukan. Pandangan medis tentang kegemukan dianggap sebagai "kebenaran" tentang kegemukan. Natalie Boero (2012) berpendapat bahwa kebenaran yang disajikan oleh kerangka kerja "obesitas" adalah kotak hitam; seperangkat kebenaran yang tidak perlu dipersoalkan dan tidak terbuka untuk diperdebatkan. Seperti Cooper (2016) telah menegaskan, orang gemuk jarang diperbolehkan untuk menghasilkan pengetahuan tentang lemak, apalagi protes terhadap doktrin yang ada.

Tubuh perlu lemak untuk mengatur produksi hormon serta membantu tubuh dalam menyerap beberapa jenis vitamin. Tapi meski penting, bukan berarti kita harus berlomba-lomba memperbanyak lemak tubuh. Kadar lemak tubuh yang masih bisa dibilang normal dan sehat ada batasnya. Kita harus mempertahankan kadar lemak tetap normal agar tidak mengalami gangguan fungsi tubuh. Berikut adalah rentang lemak tubuh yang normal yang umum menurut *American College Sports Medicine*: Wanita 20-32% sedangkan laki-laki 10-22%.

Banyak program latihan yang dapat digunakan masyarakat dalam menurunkan berat badan serta penurunan kadar lemak diantaranya *weight training* dan *functional training*. *Weight Training* atau latihan beban merupakan jenis latihan untuk meningkatkan kekuatan otot. Ditandai dengan membesarnya massa otot atau disebut *hypertrophy*. *Weight Training* dibagi menjadi 2 bentuk latihan, yaitu *Free Weight* dan *Weight Machine*. *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 (Ambarukmi, 2007:89). 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 (Djoko, 2004:84). *Functional training* merupakan pelatihan dengan berbagai tujuan untuk melatih fungsi gerak tubuh (Gambetta, 2007). Menurut Dawes (2017) functional training dapat didefinisikan sebagai aktivitas latihan untuk meningkatkan kualitas gerakan dan meningkatkan performa gerak. Functional training merupakan metode latihan yang baru penerapannya di Indonesia dengan penggunaan alat seperti TRX suspensi, kettlebell, battlerope, dll. Fungsi dari functional training adalah untuk meningkatkan performa dan sebagai upaya meningkatkan kebugaran. Jadi dapat disimpulkan dari definisi para ahli bahwa functional training adalah latihan fisik yang dapat meningkatkan kualitas dan performa gerak untuk menunjang aktifitas sehari-hari sesuai dengan prinsip-prinsip biomekanika. Dijelaskan, adanya functional training ini mampu menurunkan berat badan dan lingkaran pinggang, karena fitness ini dilakukan dalam intensitas tinggi dan menggunakan alat berat (Verawaty, B, 2020). Dari artikel-artikel di atas didapatkan permasalahan tentang kadar lemak tubuh perempuan serta program latihan yang digunakan untuk menurunkan kadar lemak.

Penelitian seperti ini memang ada yang pernah melakukan, yaitu dari Gianfranco Alicandro dkk (2015) dengan judul *Estimating body composition from skinfold thicknesses and bioelectrical impedance analysis in cystic fibrosis patients*, C. Nordander, dkk (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. Kekurangan dari penelitian sebelumnya yaitu pertama, kurangnya sampel yang menurut Frankel untuk eksperimen minimalnya 15 orang per group, sedangkan Dedhy Purwanto mengambil 8 orang per group sebagai sampel. Kedua, ada beberapa bagian otot yang tidak dilatih, yaitu otot *hamstring* dan otot *Quadriceps femoris*.

Herlinda Diantri, 2020

PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN

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

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian di atas, permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan:

- 1) Adakah pengaruh *weight training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh?
- 2) Adakah pengaruh *functional training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh?
- 3) Adakah perbedaan pengaruh antara *weight training* dan *functional training* terhadap kadar lemak tubuh?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

- 1) Mengetahui pengaruh *weight training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh.
- 2) Mengetahui pengaruh *functional training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh.
- 3) Mengetahui perbedaan pengaruh *weight training* dan *functional training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh.

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b) Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan ilmiah kepada *member fitness* tentang penurunan kadar lemak tubuh.

1.4.2 Manfaat praktis

a) Bagi *member fitness* atau Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan *member fitness* atau Mahasiswa tentang bagaimana melakukan variasi latihan tepat, sehingga *member* dapat mencapai tujuan latihan dengan maksimal dan waktu yang efisien.

b) Bagi *Management Fitness Center*

Penelitian ini diharapkan memberi masukan kepada *management fitness center* dalam mengambil kebijakan dan strategi dengan cara meningkatkan kualitas program latihan dan pelayanan kepada *member fitness*.

1.4.3 Manfaat Segi Kebijakan

Dari segi kebijakan yaitu diharapkan sebagai referensi untuk *member* agar dapat mengatur kadar lemak yang ada di dalam tubuh, terutama untuk *member* perempuan.

1.4.4 Manfaat Segi Isu serta Aksi Sosial

Dapat menjadi bahan informasi bagi perempuan yang beraktifitas di tempat fitness bahwa dalam mengetahui kadar lemak dalam tubuh itu penting, guna lebih dapat membuat tubuh terlihat proposional.

1.5 Struktur Organisasi

Bab I merupakan bab yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “Pengaruh *Weight Training* dan *Functional Training* Terhadap Penurunan Kadar Lemak Tubuh Perempuan”. Dengan rumusan masalah apakah terdapat pengaruh *weight training* dan *body weight training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh, maka penulis memiliki tujuan yaitu mengetahui pengaruh *weight training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh, mengetahui pengaruh *functional training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh, dan mengetahui pengaruh *weight training* dan *functional training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. Pada bagian ini peneliti memaparkan mengenai pengertian latihan, jenis-jenis latihan, peralatan latihan, komponen-komponen latihan, pengaruh latihan terhadap lemak tubuh, dan program latihan. Dalam bab ini juga peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa perempuan sebanyak 40 orang. Sampel diambil sebanyak 40 orang. Teknik dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan total sampling. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skinfold caliper. Prosedur penelitian yaitu dilakukan dengan tiga tahap, yaitu pengambilan data awal, melakukan latihan, kemudian melakukan pengambilan data akhir dan diolah, sehingga mendapatkan kesimpulan dari treatment yang dilakukan.

Bab IV menjelaskan mengenai temuan dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan. Membahas tentang uji normalitas, homogenitas, uji hipotesis, dan pembahasan temuan hasil penelitian yang didukung oleh artikel-artikel.

Bab V menjelaskan mengenai saran dan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.