

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kebijaksanaan pemerintah tentang mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga tampaknya sudah mendekati tujuan yang diharapkan bila dilihat dari keterlibatan masyarakat dalam melakukan olahraga.

Melihat kondisi seperti itu, maka kegiatan olahraga perlu terlaksana dengan baik. Pembinaan ini bertujuan untuk menarik minat masyarakat agar lebih mengenal dan menggemari olahraga serta menjadikannya sebagai kebutuhan rutin. Keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan olahraga antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Berbagai bentuk olahraga dilakukan, dengan tujuan yang berbeda misalnya olahraga dengan tujuan rekreasi, kesehatan, pemulihan setelah sakit (rehabilitasi), olahraga prestasi dan sebagainya. Olahraga yang dilakukan masyarakat pada umumnya merupakan olahraga kesehatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan derajat sehat dinamis serta kebugaran jasmaninya. Masyarakat melakukan olahraga ditempat-tempat umum maupun tempat yang sengaja disediakan seperti pusat-pusat kebugaran jasmani dengan

berbagai fasilitas antara lain tempat fitness, kolam renang, whirlpool steam bath, sauna dan sebagainya.

Pada saat seperti sekarang ini, pada umumnya orang sibuk dengan pekerjaan masing-masing sehingga hanya sedikit waktu yang tersedia untuk berolahraga bahkan terkadang sama sekali tidak tersisa waktu untuk berolahraga. Melihat kondisi tersebut, masyarakat berusaha untuk dapat memanfaatkan sisa waktu yang sedikit dengan mencapai hasil yang diharapkan. Olahraga yang dilakukan selain sebagai sarana rekreasi, juga diutamakan sebagai olahraga kesehatan. Olahraga dengan menggunakan alat-alat yang dapat digunakan di rumah atau di tempat-tempat fitness adalah salah satu olahraga yang tepat untuk memanfaatkan waktu tersebut. Dengan dosis olahraga kesehatan diharapkan dapat mencapai hasil yang diharapkan yaitu mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diperlukan olahraga yang dilakukan secara berkesinambungan dan bersifat aerobik. Di masyarakat olahraga aerobik banyak dikenal sebagai senam aerobik, padahal jika kita bicarakan lebih jauh, aerobik hanya merupakan sifat dari olahraga. Olahraga yang bersifat aerobik bisa dilakukan dengan atau tanpa alat. Yang dilakukan tanpa alat misalnya olahraga lari, senam aerobik, renang, dan sebagainya. Sedangkan

---

yang dilakukan dengan alat misalnya menggunakan alat-alat yang tersedia di pusat-pusat kebugaran jasmani.

Di Bandung terdapat banyak pusat kebugaran jasmani, salah satunya adalah Bale Pakuan Health and Leisure Club yang ada di Jl Ciumbuleuit Bandung, dengan tempat fitness sebagai salah satu fasilitas yang ditawarkan. Selain alat-alat untuk latihan beban, juga tersedia alat seperti treadmill, life step, dan life cycle.

Jika latihan dilakukan selama 10 menit atau lebih secara berkesinambungan akan merupakan olahraga yang bersifat aerobik dengan tujuan mempertahankan dan meningkatkan daya tahan umum. Tujuan utama olahraga aerobik adalah untuk meningkatkan kapasitas aerobik yaitu melatih kerja jantung untuk memompa darah keluar (cardiac output) lebih banyak, serta melatih paru-paru menyediakan O<sub>2</sub> lebih banyak melalui pernapasan lebih dalam. Dengan demikian olahraga bagi masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Penulis merasa tertarik dengan adanya dua alat yang berbeda dengan fungsi yang sama, yaitu life step dan life cycle. Life step adalah alat yang berupa mesin seperti gerakan naik turun tangga sedangkan life cycle adalah alat seperti sepeda statis. Perbedaan kedua latihan dengan kedua alat tersebut, terkadang membuat orang

bingung untuk menentukan alat mana yang lebih baik digunakan, dalam rangka mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Sebagai instruktur ditempat fitness, bertugas untuk melayani anggota pada saat latihan. Pembuatan program dan pemilihan alat disesuaikan dengan kondisi masing-masing anggota. Kini semakin banyak peserta yang datang untuk latihan, sedangkan alat yang tersedia terbatas, maka seringkali satu anggota menunggu anggota lainnya untuk bergantian menggunakan alat yang dianggap lebih baik pengaruhnya terhadap kesehatan. Alat yang dimaksud adalah alat life step. Sementara alat yang lain dibiarkan kosong karena menurut pendapat mereka alat tersebut tidak besar pengaruhnya terhadap kesehatan mereka dilihat dari gerakannya yang seperti malas-malasan. Alat yang dimaksud adalah life cycle. Dengan demikian penggunaan waktu latihan semakin banyak karena waktu menunggu yang lama, dan hal ini dianggap membuang waktu dengan percuma.

Pendapat-pendapat tentang keunggulan alat life step dibandingkan dengan alat life cycle muncul karena pada umumnya orang melihat perbedaan gerakan latihan dengan kedua alat tersebut. Selama ini penulispun berpendapat demikian, tapi ragu setelah berpikir lebih jauh tentang persamaan dan perbedaan kedua alat tersebut.

Melihat hal tersebut penulis merasa tertarik untuk mengadakan suatu penelitian terhadap kedua alat tersebut sehingga dapat menjelaskan kepada anggota dengan bukti yang nyata tentang mana yang lebih baik diantara kedua alat tersebut.

## **B. Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, Penulis merumuskan permasalahan yang perlu diteliti dan dicari pemecahannya. Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan yang berarti antara latihan kebugaran menggunakan life step dengan latihan kebugaran menggunakan life cycle terhadap peningkatan kapasitas aeribik ? Jika terdapat perbedaan manakah yang lebih baik ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan Life step dengan latihan Life cycle terhadap peningkatan kapasitas aerobik. Jika telah diketahui perbedaannya, maka akan diketahui yang lebih baik di antara kedua jenis latihan tersebut.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan memperhatikan latar belakang, masalah penelitian, dan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka manfaat yang Penulis harapkan adalah:

1. Dapat memberikan informasi yang tepat kepada masyarakat tentang fungsi alat-alat yang tersedia di tempat-tempat fitness.
2. Memberikan bahan masukan kepada para instruktur fitness dalam membuat program latihan bagi para anggotanya dengan tepat.
3. Untuk memilih alat yang lebih baik digunakan bagi para anggota atau orang yang ingin latihan mandiri.

#### **E. Pembatasan Penelitian**

Untuk menghindari kesimpangsiuran dengan permasalahan yang diteliti, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ke dalam beberapa batasan, yaitu:

1. Latihan (perlakuan) yang diberikan adalah latihan dengan menggunakan Life step atau Life cycle, tergantung kelompoknya.
2. Penelitian berkisar pada "Perbandingan Pengaruh Latihan dengan Menggunakan Alat Life Step dan Life Cycle terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik".

3. Populasi penelitian adalah anggota Bale Pakuan Health and Leisure Club Bandung. Sampel adalah anggota Get Fit Club.
4. Alat ukur yang digunakan untuk Tes Awal dan Tes Akhir adalah lari selama 12 menit dengan menggunakan Treadmill. Hasilnya berupa jarak yang ditempuh oleh naracoba dalam kilometer.

#### **F. Penjelasan Istilah**

Pendapat seseorang terhadap suatu istilah dapat berbeda-beda, perbedaan pendapat ini akan menyebabkan kekeliruan pendapat yang akan mengaburkan beberapa istilah yang akan dipergunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Pengaruh. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1989:664) "Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang".
2. Latihan. menurut Harsono (1989:10) Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan atau pekerjaannya.
3. Kapasitas Aerobik. Menurut Giriwijoyo (1992:75) adalah kemampuan aerobik yang bersifat sistemik yang mampu mendukung kondisi aerobik pada sejumlah besar otot-

otot tubuh (minimal 40%) yang melakukan aktivitas daya tahan dinamis secara simultan.

4. Life Cycle. Alat yang berupa mesin seperti sepeda statis yang dapat diprogram sesuai dengan keinginan latihan.

5. Life step. Alat yang berupa mesin seperti gerakan naik turun tangga yang dapat diprogram sesuai dengan keinginan latihan.

#### **G. Anggapan Dasar dan Hipotesis**

Salah satu olahraga kesehatan yang banyak diminati oleh masyarakat saat ini adalah latihan olahraga di tempat-tempat fitness yang menyajikan berbagai alat seperti Life step dan Life cycle.

Seperti telah dikemukakan sebelumnya bahwa waktu dan beban latihan dengan menggunakan alat Life step dan Life cycle dapat kita atur sesuai dengan keinginan, maka pada penelitian ini, Penulis menetapkan waktu latihan selama 10 menit setiap pertemuan. Sehingga latihan dengan kedua alat ini memenuhi kriteria olahraga yang bersifat aerobik.

Olahraga yang bersifat aerobik merupakan olahraga kesehatan yang paling tepat yang tujuan utamanya adalah memelihara dan meningkatkan kapasitas aerobik. Jika olahraga dilakukan secara terus-menerus maka akan



meningkatkan frekuensi denyut nadi artinya meningkatkan pompa jantung sehingga jantung akan terlatih untuk memompa darah lebih banyak keseluruh tubuh, dan melalui pernapasan yang dalam membuat paru-paru untuk menyediakan oksigen lebih banyak bagi tubuh.

Perbedaan kedua alat tersebut adalah pada posisi tubuh. Latihan dengan Life step dilakukan dengan posisi berdiri, sedangkan latihan dengan menggunakan Life cycle dilakukan dengan posisi duduk.

Latihan dengan alat Life step lebih banyak bagian tubuh yang bergerak, selain tungkai badan bagian atas otomatis bergerak naik turun mengikuti irama gerak tungkai. Sedangkan latihan dengan Life cycle hanya tungkai saja yang bergerak.

Berdasarkan anggapan dasar tersebut di atas, Penulis mengajukan hipotesis bahwa: ada perbedaan pengaruh latihan kebugaran jasmani dengan menggunakan alat Life step dan Life cycle terhadap peningkatan kapasitas aerobik. Latihan kebugaran dengan alat Life step lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kapasitas aerobik dibandingkan latihan kebugaran dengan alat Life cycle.