

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefektif dan seefisien mungkin. Hingga pada akhirnya akan mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai seorang manusia (Gumantan Aditya et al., 2020). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan (Sinuraya & Barus, 2020). Kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani akan mendukung kemampuan untuk dapat melakukan aktivitas yang dijalankan sehari-hari (Suharjana, 2013). Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. (Mahfud et al., 2020).

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam kehidupan (Mahfud et al., 2020). Menjaga kondisi fisik tetap bugar merupakan hal yang sangat penting dilakukan, terutama bagi orang yang rentan terkena penyakit, kondisi tersebut bisa berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh atau imunitas sehingga mudah terkena penyakit (Sari et al., 2020). Pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai latihan olahraga mempunyai efek yang signifikan terhadap kondisi fisik bagi setiap orang yang melakukan. Dengan melakukan olahraga yang sesuai dan rutin dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik setiap orang untuk membantu melakukan aktivitas sehari-hari. (Sinuraya & Barus, 2020). WHO merekomendasikan 60 menit / hari aktivitas fisik sedang hingga kuat untuk usia 6-17 tahun, dan 75 menit / minggu aktivitas fisik sedang atau 150 menit / minggu untuk aktivitas fisik sedang untuk orang dewasa dan orang tua, termasuk 3 dan 2 hari / minggu, masing-masing, dengan penguatan otot dan tulang.(Hammami et al., 2022).

Salah satu hal penting untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang adalah dengan melakukan latihan fisik atau *physical training*. Latihan fisik merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran

tubuh (Ahlskog et al., 2011). Tujuan dari latihan fisik sendiri berfungsi untuk meningkatkan kekuatan system otot, serta meningkatkan kualitas system energy dalam tubuh (Nusri et al., 2022). Dalam beberapa tahun terakhir, pembangunan kesehatan di Indonesia relatif rendah yaitu peringkat ke-91 dari 169 negara di dunia. Salah satu permasalahannya adalah kurangnya latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Setiakarnawijaya et al., 2021). Dilaporkan bahwa hanya 17% penduduk Indonesia yang memiliki kebugaran jasmani yang relatif baik (Fadhlorrohman et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan latihan fisik dapat meningkatkan kondisi biologis dan juga psikologis seseorang (Mandolesi et al., 2018). Selain itu latihan fisik berpengaruh langsung terhadap system kardiovaskular, baik efek akut maupun efek kronis. Efek akut dari latihan fisik adalah meningkatkan denyut nadi dan frekuensi pernapasan. (Sandi, 2016).

Masih banyaknya orang yang tidak melakukan latihan fisik menyebabkan kebugaran seseorang menurun dan mengganggu kesehatan. Hal ini sangat disayangkan karena melakukan latihan fisik secara rutin dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga menurunkan resiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit yang mempengaruhi kognisi dan kesejahteraan tubuh seseorang (Mandolesi et al., 2018). Wilmore (1994) mengungkapkan bahwa latihan fisik mampu menghasilkan adaptasi yang dapat meningkatkan fungsi berbagai system dalam tubuh manusia.

Aktivitas seperti latihan berbasis rumah atau *Home based training* mampu menangkal konsekuensi fisik dan mental serta meningkatkan harga diri seseorang, rasa sejahtera, dan meningkatkan kebugaran fisik terkait kesehatan pada setiap orang (Ghram et al., 2021). Latihan rumahan atau *home based training* dengan intensitas rendah, sedang, dan tinggi juga dapat dilakukan di rumah dengan bantuan teknologi seperti video dan aplikasi yang dapat ditemukan secara bebas di web atau diunduh langsung ke *smartphone* (Ravalli & Musumeci, 2020). Dosis latihan dapat disesuaikan individu mengingat kemampuan tubuh dan gerak mereka, sehingga latihan dapat dibentuk dengan menggabungkan karakteristik latihan yang bervariasi, misalnya

durasi, jenis, intensitas, frekuensi, mode untuk mengindividualisasikan latihan. (Ghram et al., 2021).

Di masa modern seperti saat ini media sangat mudah diakses untuk mendapatkan pengetahuan tentang olahraga yang baik sudah mulai berkembang, Salah satunya memakai media sosial dan internet (Dewi et al., 2018). Media video yang memiliki durasi pendek dan berbasis internet belakangan ini menjadi trend dan gebrakan baru dalam mengakses wawasan dan pengetahuan khususnya dibidang olahraga, dengan tampilan yang menarik, mudah diakses dan mudah untuk diaplikasikan (Mustika et al., 2018). Produk video latihan olahraga saat ini dapat menjadi jalan keluar untuk mengatasi kebutuhan aktivitas fisik dan menjaga kesehatan di masa seperti saat ini (Rahayu et al., 2022).

Oleh karena itu, dilakukan penelitian tentang *home base physical training* untuk meningkatkan kebugaran dengan melakukan implementasi media video yang telah disiapkan oleh peneliti berdasarkan pemaparan masalah diatas, saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Home Based Physical Training Untuk Meningkatkan Kebugaran”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh *home based physical training* menggunakan media video latihan untuk meningkatkan kebugaran?

## **1.3 Tujuan**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *home based physical training* menggunakan media video latihan terhadap peningkatan kebugaran.

## 1.4 Manfaat

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini diantaranya adalah :

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi tentang peningkatan *home based physical training* bagi setiap pembaca.

### 2. Manfaat Praktik

#### a. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumber pengetahuan bagi masyarakat dan bagi pembaca pada umumnya. Sebagai wawasan dalam meningkatkan *home based physical training*.

#### b. Lembaga

Dapat menjadi pertimbangan untuk diterapkan pada lembaga terkait sebagai solusi terhadap peningkatan kebugaran dengan metode *home based physical training*.

#### c. Sample

Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh sampel sebagai sumber informasi dan sumber pengetahuan terkait *home based physical training*.

#### d. Penulis

Menjadi sumber dan bahan masukan kepada penulis untuk dapat menggali dan melakukan percobaan tentang *home based physical training*.

## 1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, urutan penulisan dan hubungan antara satu bab dengan bab lainnya sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019).

Bab I pendahuluan menjelaskan tentang latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang ini menjelaskan mengenai penelitian yang perlu dilakukan, sehingga membahas penelitian mengenai *Home Based Physical Training* Untuk Meningkatkan Kebugaran. Urutan struktur pendahuluan di

antaranya latar belakang yang berisikan masalah yang melatar belakangi tentang kebugaran, media video, physical training, dan dampak *home based training*. Selanjutnya adanya rumusan masalah yang terdapat rumusan masalah dan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi mahasiswa bugar saat melakukan *home based physical training* untuk meningkatkan kebugaran. Berikutnya, terdapat manfaat penelitian dan struktur organisasi.

Bab II kajian teori, terdiri dari kajian teori-teori yang terdapat dalam penelitian. Adapun kajian teori pada penelitian ini diantaranya adalah kebugaran jasmani, teori latihan fisik atau *physical training*, media video, dan *home based training*.

Bab III metode penelitian, menjelaskan metode dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, populasi dan sampel untuk penelitian, instrumen penelitian yang digunakan untuk meneliti *home based physical training* untuk meningkatkan kebugaran, prosedur penelitian, juga analisis data.

Bab IV bertujuan untuk menjelaskan dan membahas hasil juga temuan dari penelitian yang berisi pengaruh *home based physical training* untuk meningkatkan kebugaran dengan implementasi melalui media video.

BAB V berisi mengenai kesimpulan dari penelitian pengaruh home base physical training untuk meningkatkan. Selain itu juga, bab ini memaparkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.