

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat, namun bukan hanya mendapat kan tubuh sehat dan kuat dengan berolahraga juga dapat membentuk tubuh seseorang. Sudah menjadi *trend* hidup masyarakat di seluruh Indonesia untuk melakukan aktifitas olahraga, terutama kota Medan. Semua orang berhak melakukan olahraga, kapan saja dan dimana saja, setiap melakukan olahraga pasti tidak jauh dari sarana dan prasarana perlengkapan untuk berolahraga. Sarana adalah segala sesuatu (bisa berupa syarat atau upaya) yang dapat dipakai sebagai alat atau media dalam mencapai maksud atau tujuan (Kamus Besar BI,2008:1227). Prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses (usaha, pembangunan, proyek, dsb), (Kamus Besar BI,2008:1099).

Banyak orang dikalangan masyarakat, terutama di kalangan pemuda gemar melakukan latihan olahraga yang sifatnya untuk membentuk massa otot mereka, karena dengan bentuk tubuh yang memiliki massa otot yang lebih besar, akan mengubah suatu penampilan seseorang tersebut..Salah satunya olahraga yang berkembang dikota Medan adalah berdirinya tempat-tempat *Gym/Fitnes* diberbagai daerah di kota Medan, baik itu tempat *Gym/Fitnes* yang memiliki sarana yang lengkap sampai tempat *Gym/Fitnes* yang memiliki sarana yang sederhana. Dengan berkembang pesatnya olahraga di Indonesia maka semangkin besar pula perusahaan harus mengeluarkan ide-ide yang Inovatif dalam rangka

memanfaatkan SDM yang tersedia, maka dari itu perusahaan itu sendiri harus menghasilkan produk yang memiliki tingkat kenyamanan dan keamanan bagi pengguna, baik dari segi bentuk dan kualitas.

Banyak sarana olahraga yang bisa kita temukan di tempat-tempat *Gym/Fitnes*, namun masih kurang dari segi keamanan. Contohnya alat *dumbbell*, banyak sekali variasi latihan yang bisa dibuat dengan hanya menggunakan *dumbbell* walaupun tingkat resiko terjadinya cedera lebih besar, salah satunya adalah latihan *dumbbell fly*. *Dumbbell fly* adalah latihan dengan tujuan untuk membentuk massa otot pada bagian dada dengan gerakan seperti kupu-kupu. Rosmaini & Nurman (2015:15) Mengatakan bahwa “Olahraga akan memberikan dampak yang baik jika dilakukan dengan berpedoman pada kaidah olahraga, kaidah olahraga tersebut berlandaskan pada lima hal: baik, benar, terukur, teratur, dan progresif”.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap member Pemula di *fitnesdi Club Gym* di Kota Medan, ada beberapa member yang sering menggunakan *dumbbell* sebagai cara untuk melatih otot, yang di mana pada awalnya *dumbel* hanya di gunakan sebagai latihan otot *biceps*, namun sekarang mereka menggunakan *dumbell* sebagai sarana latihan untuk melatih otot-otot yang lain, seperti halnya latihan *flat dumbell fly*. Setelah di amati oleh peneliti, dengan gerakan *butterfly* menggunakan alat *dumbbell* resiko terjadinya cedera itu sangat besar karena tidak adanya tahanan ketika *dambell* di arahkan ke samping bagian tubuh. Hal ini membuat sendi *Art.Humeri* akan berkeja lebih besar untuk menahan tekanan berat *dumbbell* tersebut. Dimana ini akan membuat sendi pada

*Art.Humeri*akan lebih besar resiko terjadinya cedera. Padahal latihan *dumbbell fly* sangat bagus untuk melatih bagian otot dada.

Berdasarkan kebutuhan, member membutuhkan sarana atau alat *gym/fitnes* untuk melakukan latihan olahraga dengan sarana yang dimana, jika digunakan akan terhindar dari yang nama cedera. Karena tujuan dari berolahraga tersebut adalah untuk menyehatkan badan, sehingga member harus memilih alat yang sesuai dengan kebutuhannya, banyak member pemula yang sering melakukan latihan beban dengan meniru latihan orang yang sudah profesional, padahal untuk member pemula harus menyesuaikan alat yang dipakai untuk melakukan latihan beban tersebut, seperti halnya latihan *dumbbell fly*, latihan ini jika dilakukan harus ada orang yang mendampinginya karena dengan latihan ini sangat besar terjadinya cedera jika melakukan kesalahan.karena tidak adanya alat yang sesuai dengan kebutuhan member untuk melatih otot dada dengan bentuk latihan *plat dumbbell fly* maka diperlukannya rancangan alat yang dimana dengan alat tersebut dapat membuat para member tidak cemas akan terjadinya cedera, dan adanya alat yang dirancang tersebut dapat menimbulkan minat member untuk melatih otot dada dengan gerakan *butterfly*. Adapun judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Rancangan *Protoype*Alat *Fitnes Buterfly Machine*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :Apakah dengan latihan *flat dumbbell fly* dapat menimbulkan terjadinya cedera? Apakah diperlukan alat yang multi fungsi untuk latihan *flat dumbbell fly*? Faktor-faktor apa saja yang membuat orang tidak

menggunakan latihan *flat dumbbell fly*? Apakah alat *fitness butterfly machine* yang dirancang dapat meminimaliskan terjadinya cedera?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan untuk menghindari pemahaman yang berbeda dan masalah yang lebih luas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah sebagai berikut :

1. Produk yang dirancang adalah alat *fitness butterfly machine*.
2. Produk yang dirancang terbuat dari besi.
3. Data yang digunakan adalah data antropometri.
4. Produk yang dirancang tidak untuk anak-anak.
5. Produk yang dirancang berdasarkan *prototype mini*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang di atas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana merancang *prototype alat fitness butterfly machine*”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. untuk mendesain hasil sebuah rancangan *prototype alat fitness butterfly machine* yang dimana untuk melatih otot dada.
2. untuk menghasilkan sebuah rancangan alat *fitness butterfly machine*.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana merancang sebuah alat *fitnes* yang sesuai dengan kebutuhan member *Gym* di kota Medan.

1. Sebagai masukan terutama untuk diri sendiri
2. Untuk mengetahui bagaimana merancang sebuah alat *fitness Butterfly Machine* untuk tambahan sarana alat fitness yang nyaman dan multi fungsi untuk kegiatan aktivitas olahraga *Gym/fitnes*.
3. Memberikan pengetahuan kepada pembaca bahwa alat fitness yang baik dapat mengurangi resiko terjadinya cedera.
4. Sebagai masukan kepada member *CLUB* mulia aldino *Gym*
5. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain, yang ingin mengembangkan penelitian dengan variabel yang lebih luas lagi.
6. Sebagai wacana untuk menambah pengetahuan peneliti khususnya, bagi mahasiswa *FIK UNIMED*.