

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia, dianggap kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam proses hidupnya tidak terlepas dari proses gerak sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Gerak yang ada pada tubuh manusia merupakan kuantinum dari tingkat mikro sampai tingkat makro yaitu mulai dari tingkat monokuler, sel, jaringan, sistem organ dan individu.

Bentuk tubuh ideal dan atletis merupakan suatu hal yang sangat didambakan oleh setiap orang dalam kehidupan. Berbagai cara dan upaya dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Salah satu cara yang sering dilakukan adalah dengan melakukan aktifitas fisik atau berolahraga. Olahraga yang sering dilakukan adalah dengan melakukan latihan beban yang teratur, teratur, dan terprogram di pusat-pusat kebugaran (*fitness center*).

*Fitness* adalah suatu kegiatan atau aktifitas fisik yang banyak melibatkan kemampuan otot dalam pelaksanaannya. Dalam pelaksanaannya *fitness* juga dikenal dengan latihan beban (*weight training*.) Latihan beban merupakan salah satu jenis latihan tahanan secara isotonis, yang paling sering digunakan dalam olahraga. Latihan beban adalah latihan-latihan sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, misalnya memperbaiki kondisi fisik sedangkan tujuan latihan

tahanan secara umum menurut ACSM (*the american college of sport and medicine*) meliputi kekuatan otot, hypertrophy otot, dan power otot.

Latihan beban adalah untuk meningkatkan ketahanan dan kekuatan otot, selain itu manfaat lainnya yang didapat dari latihan beban ini adalah untuk meningkatkan massa tulang, menurunkan tekanan darah, menurunkan lemak tubuh, dan meningkatkan persentase otot.

Gizi juga sangat memegang peranan penting dalam mewujudkan kondisi fisik yang baik dipadukan dengan olahraga. Salah satu olahraga yang membutuhkan protein yaitu olahraga untuk meningkatkan massa otot seperti binaraga dan instruktur kebugaran (*fitness*). Dalam pembentukan massa otot ini selain dibutuhkan makanan yang tepat diperlukan juga program latihan yang baik.

Zat gizi adalah bahan dasar yang menyusun bahan makanan. Zat gizi yang dikenal ada lima, yaitu: karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan protein. Fungsi gizi secara umum adalah sebagai sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Dan kelompok gizi memiliki fungsi masing-masing, seperti karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, air, dan juga protein.

Protein merupakan salah satu zat makanan yang penting bagi tubuh, mempunyai fungsi sebagai pertumbuhan sel, pengganti sel yang rusak, dan sebagai bahan bakar dalam tubuh manusia. Protein dibagi menjadi dua, yaitu: protein nabati dan protein hewani. Protein nabati berasal dari tumbuhan sedangkan protein hewani berasal dari hewan. Protein hewani mengandung profil asam amino yang lengkap termasuk asam amino esensial yang mutlak dibutuhkan untuk perkembangan tubuh. Daging dan telur merupakan makanan dengan sumber

protein yang paling populer. Namun, selain itu masih banyak makanan yang mengandung protein tinggi.

Didalam tubuh manusia terdapat otot rangka yang merupakan alat gerak aktif. Otot rangka ini terdiri dari 20% protein yang menyusunya. Protein adalah bahan dasar dan satu-satunya untuk pertumbuhan dan pembangun sel-sel otot. Maka dari itu untuk meningkatkan masa otot diperlukan asupan tinggi protein. Didalam dunia *fitness* protein sangat diperlukan untuk perkembangan massa otot. Salah satu jenis protein yang dapat menambah persentase otot adalah dengan pemberian putih telur setengah jam sesudah latihan.

Resimen mahasiswa (MENWA) adalah salah satu kekuatan sipil yang dilatih untuk pertahanan NKRI yang mendapat pelatihan militer sebagai unsur mahasiswa. Menwa merupakan komponen cadangan pertahanan negara yang diberi pelatihan ilmu militer seperti penggunaan senjata, taktik pertempuran, survival, bela diri militer, senam militer, penyamaran, navigasi dan sebagainya. Tugas pokok menwa di dalam kampus adalah sebagai Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang berperan penting dalam stabilisator kampus yang dalam bentuk nyataanya pengamanan hampir disemua kegiatan kampus. Didalam tugas pengamanan menwa harus dituntut memiliki kondisi fisik yang baik dan penampilan fisik yang ideal. Banyak rutinitas yang dilakukan setiap waktu apel (latihan) seperti latihan fisik, melakukan napak tilas, latihan bela diri militer dan menwa juga melakukan pelatihan Kursus Kader Lanjutan Nasional (Sukskalanas) selama 2 minggu sehingga memerlukan kondisi fisik dan tubuh yang baik dan pembentukan bentuk badan. Dalam pengamatan peneliti yang juga merupakan

anggota aktif menwa masih banyak angota menwa yang belum memiliki penampilan fisik yang baik dan kondisi fisik seperti yang di harapkan sehingga membutuhkan pemberian latihan beban.

Putih telur yang mengandung banyak protein dapat diberikan kepada atlet atau olahragawan yang sedang membentuk massa otot tubuh dengan latihan beban. Berdasarkan penjelasan diatas saya ingin mengetahui bagaimana pengaruh pemberian latihan beban dan putih telur terhadap massa otot pada resimen mahasiswa Unimed.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan persentase otot?
2. Apakah dengan latihan beban terukur, teratur, dan terprogram dapat meningkatkan persentase otot?
3. Apakah dengan pemberian latihan beban dapat meningkatkan kebugaran?
4. Apakah dengan pemberian nutrisi protein dapat meningkatkan kebugaran?
5. Apakah dengan latihan tahanan dapat meningkatkan kekuatan otot?
6. Apakah pemberian zat gizi dapat meningkatkan persentase otot?
7. Apakah ada pengaruh pemberian putih telur dan latihan beban untuk meningkatkan persentase otot?

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Melihat banyaknya identifikasi masalah seperti yang dijelaskan diatas sekaligus membuat sasaran lebih terfokus, maka penelitian hanya membatasi

masalah sebagai berikut: Pengaruh pemberian putih telur dan latihan beban terhadap peningkatan persentase otot pada anggota resimen mahasiswa Unimed.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Bedasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti yaitu: Apakah ada pengaruh pemberian putih telur terhadap peningkatan persentase otot pada anggota resimen mahasiswa satya nagara Universitas Negeri Medan.

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian putih telur dan latihan beban terhadap peningkatan persentase otot pada anggota resimen mahasiswa satya nagara Universitas Negeri Medan.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Adapun yang menjadi manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan masukan bagi dosen dan mahasiswa tentang pentingnya pemberian protein terhadap peningkatan persentase otot.
2. Hasil penelitian ini diharapkan menyumbangkan masukan bagi Universitas Negeri Medan tempat peneliti menempuh studi secara umum dan pengembangan, kemajuan FIK UNIMED.
3. Sebagai bahan masukan bagi anggota resimen mahasiswa Unimed agar dapat digunakan sebagai program latihan.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menjadi bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut.