

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut (Soemardiawan, 2002) Olahraga merupakan salah satu diantara cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dalam berolahraga kita memerlukan alat-alat dan juga fasilitasnya yang biasa disebut dengan sarana dan prasarana agar olahraga tersebut dapat kita lakukan dengan maksimal. Sarana adalah segala sesuatu (bisa berupa syarat atau upaya) yang dapat dipakai sebagai alat atau media dalam mencapai maksud dan tujuan (KBBI,2008). Prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses (usaha, pembangunan, proyek, dsb), (KBBI,2008).

Banyak orang dikalangan masyarakat, terutama dikalangan pemuda gemar melakukan latihan olahraga yang sifat nya 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 di kota Medan adalah berdirinya tempat-tempat *Gim/Fitnes* di berbagai daerah kota medan, baik itu tempat *Gym/Fitnes* yang memiliki saran yang sederhana. Dengan berkembang nya olahraga di Indonesia maka semakin besar pula perusahaan harus mengeluarkan ide-ide yang inovatif dalam rangka

memanfaatkan Sumber Daya Manusia yang tersedia, maka dari itu perusahaan itu sendiri harus menghasilkan produk yang memiliki tingkat kenyamanan bagi pengguna baik dari segi bentuk maupun kualitas. Peralatan olahraga semakin hari semakin berkembang, tak hanya disisi alat fitness berat saja akan tetapi banyak sekali alat olahraga ringan yang salah satunya adalah *Swing Stick*.

Swing Stick adalah peralatan *gym* yang menjurus ke gerakan *aerobic*, peralatan ini adalah alat olahraga trend di tahun 2016. Mungkin di Indonesia sendiri belum banyak mengenalnya akan fungsi dan manfaatnya. *Swing Stick* sangat terkenal di negara asing. *Swing Stick* berbentuk seperti sebuah tongkat yang memiliki berat. Setiap ayunan yang digerakkan bermanfaat untuk fisioterapi dan peningkatan massa otot dan . Manfaat ini belum ditambah dengan gerakan – gerakan *swingaerobic* stick khusus, sehingga olahraga ini terbilang sangat menyenangkan dan sehat.

Rancangan yang mempunyai kompatibilitas tinggi dengan manusia yang memakainya sangat penting untuk mengurangi adanya kesalahan desain, maka dari itu desain harus selalu berkembang mengikuti perkembangan lingkungannya. Oleh sebab itu penulis ingin meneliti pada pada tempat *Gym/Fitness* yang melakukan aktivitas olahraga menanyakan kenyamanan tentang alat gym *Swing Stick* yang digunakannya agar terasa nyaman dan tetap ergonomis. Ada pun judul yang diangkat adalah **“Rancangan Alat Gym “Angga Swing Stick”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Latihan pembentukan otot perut dan pembentukan otot bahu masih menggunakan latihan beban menggunakan mesin dan menggunakan beban tubuh dalam latihan.
2. Belum dilakukan Rancangan alat Angga *Swing Stick* yang dapat diganti beban beratnya sesuai dengan keinginan dan kemampuan dalam melakukan latihan peningkatan massa otot pada perut dan peningkatan massa otot pada bahu.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu belum dilakukan rancangan alat “Angga *Swing Stick*” yang praktis yang dapat diganti beban beratnya sesuai dengan keinginan dan kemampuan dalam melakukan latihan peningkatan massa otot pada perut dan peningkatan massa otot pada bahu..

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah bagaimana model Rancangan “Angga *Swing Stick*” yang praktis yang dapat diganti beban beratnya sesuai dengan keinginan dan kemampuan dalam melakukan latihan peningkatan massa otot pada perut dan peningkatan massa otot pada bahu?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan:

1. Suatu desain rancangan produk “Angga *Swing stick*” yang praktis yang dapat di bongkar pasang beban berat nya sesuai dengan keinginan dan kemampuan dalam melakukan latihan peningkatan massa otot pada perut dan peningkatan massa otot pada bahu.
2. Suatu Rancangan produk “Angga *Swing stick*” yang praktis yang dapat di bongkar pasang beban berat nya sesuai dengan keinginan dan kemampuan dalam melakukan latihan peningkatan massa otot pada perut dan peningkatan massa otot pada bahu.

F. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain :

1. Menjadi masukan bagi atlet atau pelaku olahraga yang ingin dalam melakukan latihan pembentukan massa otot perut dan peningkatan massa otot pada bahu.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian mengembangkan sebuah produk lainnya yang sejenis.