

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Remaja adalah waktu individu berumur belasan tahun. Pada masa remaja individu tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan individu dari anak-anak menuju dewasa dalam mempelajari perkembangan remaja, remaja dapat didefinisikan secara biologis sebagai perubahan fisik yang ditandai oleh permulaan pubertas dan penghentian pertumbuhan fisik; secara kognitif, sebagai perubahan dalam kemampuan berpikir secara abstrak atau secara sosial, sebagai periode persiapan untuk menjadi orang dewasa. Perubahan pubertas dan biologis utama termasuk perubahan pada organ seks, tinggi, berat, dan massa otot, serta perubahan besar dalam struktur otak. Kemajuan kognitif mencakup peningkatan pengetahuan dan kemampuan berpikir secara abstrak dan bernalar secara lebih efektif.

Bagian terpenting dari perkembangan pubertas melibatkan perubahan fisiologis yang khas dalam tinggi, berat badan, komposisi tubuh individu, dan sistem peredaran darah dan pernapasan. Perubahan ini sebagian besar dipengaruhi oleh aktivitas hormonal. Hormon memainkan peran organisasional, membuat tubuh berperilaku dengan cara tertentu begitu pubertas dimulai, dan peran aktif, merujuk pada perubahan hormon selama masa remaja yang memicu perubahan perilaku dan fisik. Tidak dipungkiri setiap remaja pastinya ingin memiliki tubuh yang ideal termaksud lingkaran pinggang ideal.

Pinggang yang tidak ideal adalah salah satu hal yang sering dialami oleh setiap individu apalagi kepada anak remaja yang sedang mengalami masa

pertumbuhan dimana jika seseorang tidak rajin berolahraga lebih mudah mengalami lingkaran pinggang tidak ideal. Saat ini setiap individu berlomba-lomba untuk menciptakan alat otomotif yang canggih untuk menggantikan setiap aktivitas manusia seperti yang tadinya seseorang berjalan kaki untuk sampai ke tempat kerja ataupun ke sekolah sekarang mereka bisa menggunakan sepeda motor atau mobil untuk sampai ke lokasi. Hal ini mengakibatkan orang malas untuk bergerak sehingga mengakibatkan berat badan yang tidak ideal yang pastinya berdampak juga kepada kelebihan lingkaran pinggang. Menurut (Suirakoa, 2012), orang yang kurang aktif melakukan olahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan dan akan menaikkan tekanan darah. Kegemukan dapat menyebabkan obesitas.

Menurut (Sumardiyono et al., 2018), Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah metode yang sering digunakan untuk mendeteksi individu dengan obesitas. Selain IMT, pengukuran lingkaran pinggang dapat digunakan untuk mendeteksi individu obesitas dengan hipertensi. Riset membuktikan bahwa rasio lingkaran pinggang adalah indikator yang lebih baik dari pada (IMT) untuk mendeteksi hipertensi pada individu.

Ukuran lingkaran pinggang yang lebih besar, mencerminkan kadar lemak abdomen yang sangat berbahaya, dan dapat mempermudah terjadinya penyakit jantung koroner. Jika obesitas ditentukan dengan mengukur lingkaran pinggang, maka seseorang akan mempunyai resiko terkena serangan jantung 3 kali lipat lebih besar, dan rasio lingkaran pinggang adalah prediktor terbaik untuk insiden serangan jantung daripada penilaian konvensional dengan menggunakan BMI. Lingkaran pinggang yang tidak ideal biasanya disebabkan oleh faktor yang tidak

asing lagi bagi kita yaitu kurangnya aktifitas olahraga. Setiap individu wajib melakukan olahraga apabila sudah mengalami pinggang yang tidak ideal. Berat badan yang bertambah biasanya disebabkan oleh faktor yang tidak asing lagi bagi kita yaitu lemak, individu diharuskan berolahraga apabila sudah kelebihan lemak terkhususnya di pinggang.

Menurut Pane (2015), kelebihan lingkaran pinggang adalah salah satu faktor datangnya penyakit jantung koroner. Jantung koroner adalah salah satu penyakit yang disebabkan oleh kelebihan lingkaran pinggang, ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk penurunan lingkaran pinggang adalah dengan cara bermain hula hoop.

Permainan hula hoop adalah permainan yang menggunakan simpai berukuran sekitar 70-72 cm yang berputar di sekitar pinggang, kaki atau leher. Simpai terbuat dari rotan, kayu dan bahan plastik dalam bentuk pipa (Bambang, 2014). Kegunaan simpai dalam permainan hula hoop berupa alat gerak yang dilakukan dengan gerakan memutar simpai disekitar gelang pinggul sehingga dapat menimbulkan gerakan ritmik pada tubuh. Penerapan hula hoop juga digunakan untuk mengurangi lemak pada perut dan meningkatkan massa otot punggung (Lahelma et al., 2019). Gerakan bermain hula hoop apabila dilakukan dengan latihan secara teratur akan berpengaruh pada otot-otot tubuh, karena pada saat memainkan hula hoop akan menimbulkan rangsangan pada otot.

Menurut Sari (2019) salah satu program latihan yang bisa menjadi alternatif pilihan untuk membakar lemak pinggang adalah permainan hula hoop dapat menjadi cara yang cepat dan efisien untuk menurunkan lemak berlebih di pinggang.

SMAS harapan bangsa kuala adalah salah satu sekolah SMA Swasta yang berdiri di kuala langkat, Sumatera Utara. SMAS harapan bangsa terletak di kuala tepatnya di Jl. pasar 1 , Kecamatan kuala, kabupaten langkat Sumatera Utara. Sekolah ini memiliki siswi SMA sebanyak 75 orang yang masih remaja berumur 15-18 tahun. yang di mana sebagian dari siswi tersebut mengalami yang namanya kelebihan lingkaran pinggang, sebanyak 10 orang siswi mengalami kelebihan lingkaran pinggang salah satu penyebab para siswi kelebihan lingkaran pinggang adalah kurangnya bergerak dan berolahraga. Berikut adalah data siswi yang mengalami kelebihan lingkaran pinggang :

**Tabel 1.1** Data jumlah siswi yang kelebihan lingkaran pinggang.

No	Nama	L. Pinggang
1	Shela sukma	87 cm
2	Revalina putri	85 cm
3	Citra sarah dewi	88 cm
4	Fatimatun Zahra	86 cm
5	Salsabila	84 cm
6	Putri utami amalia	87 cm
7	Salwa aliya putri	85 cm
8	Cinta nur aulia	83 cm
9	Emia karolina br sitepu	85 cm
10	Astir Amanda	90 cm

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh permainan hula hoop terhadap penurunan lingk pinggang pada siswi SMA Swasta Harapan Bangsa Kuala”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain :

1. Adakah pengaruh permainan hula hoop terhadap penurunan lingk pinggang pada siswa sma ngkatan 2022 yang mengalami kelebihan lingk pinggang di sma swasta harapan bangsa kuala.
2. Kurangnya pengetahuan siswi mengenai permainan hula hoop.
3. Apakah kelebihan lingk pinggang bisa menimbulkan penyakit.
4. Kurangnya pemahaman siswi akibat kelebihan lingk pinggang.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah terdapat berbagai masalah yang mendukung terhadap penurunan lingk pinggang peneliti membatasi permasalahan pada aspek “pengaruh permainan hula hoop terhadap penurunan lingk pinggang siswi sma swasta harapan bangsa kuala tahun 2022”

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “Adakah Pengaruh permainan hula hoop terhadap penurunan lingk pinggang siswi sma swasta harapan bangsa kuala tahun 2022?”

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan hula hoop terhadap penurunan lingkaran pinggang pada siswa sma yang mengalami kelebihan lingkaran pinggang di sma swasta harapan bangsa kuala angkatan 2022.

### 1.6 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan akan bermanfaat bagi peneliti, sampel serta masyarakat yang yang ingin menurunkan lingkaran pinggang. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai masukan bagi siswi SMA angkatan 2022 yang mengalami kelebihan lingkaran pinggang di SMA Swasta Harapan Bangsa Kuala.
2. Sebagai masukan untuk peneliti selanjutnya dengan mengembangkan variabel penelitian lainnya.
3. Bagi peneliti sendiri dapat memperkaya ilmu pengetahuan keolahragaan, khususnya pada penurunan lingkaran pinggang dan sebagai bahan pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY