

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang Masalah**

Di era modern sekarang ini, aktivitas yang dilakukan manusia sangat beraneka ragam serta begitu padat. Mereka bersaing demi memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Pola kehidupan mereka pun berbeda-beda yang kemudian menimbulkan gaya hidup yang serba praktis serta tidak menimbulkan rasa capek maupun kelelahan berarti dalam melakukan aktivitas lain.

Berdasarkan hal tersebut, maka kemudian para ahli teknologi mengembangkan produk teknologi yang dapat membantu aktivitas manusia dan menghemat tenaga manusia sendiri. Sebagai contoh sepeda motor digunakan untuk membantu transportasi manusia, tetapi pada kenyataannya sekarang ini yang seharusnya untuk menempuh jarak yang tidak begitu jauh bisa dilakukan dengan berjalan kaki tetapi sekarang lebih senang menggunakan sepeda motor. Pergeseran pola hidup yang berubah dari aktivitas yang aktif menjadi aktivitas yang pasif membuat tubuh menjadi manja dan dapat menurunkan kebugaran fisik seseorang.

Aktifitas yang kurang pergerakan ini dapat menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan, dimana masalah tersebut sangat membahayakan kehidupan seseorang. Masalah tersebut ialah munculnya berbagai macam penyakit dikarenakan aktivitas yang pasif dan penyakit tersebut seperti

diabetes militus, jantung koroner, hipertensi, kelebihan berat badan (overweight), serta kegemukan (obesitas).

Kelebihan berat badan merupakan salah satu efek negatif yang banyak dialami oleh manusia di era globalisasi. Keadaan ini timbul akibat dari pengaturan makan yang tidak baik serta gaya hidup yang kurang gerak. Kelebihan asupan makanan yang dikonsumsi secara akumulatif akan ditimbun atau disimpan sebagai cadangan energi berupa lemak tubuh. Ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan atau energi yang digunakan oleh tubuh inilah yang mengakibatkan berat badan semakin bertambah, sehingga timbul kelebihan berat badan (overweight). Berat badan lebih merupakan akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. WHO memprediksikan bahwa pada tahun 2015, 2,3 milyar orang dewasa akan mengalami berat badan lebih. Di Indonesia prevalensi penduduk dewasa yang mengalami berat badan lebih dan obesitas sebesar 21.7%. Salah satu cara untuk mengurangi masalah berat badan lebih dengan melakukan latihan fisik aerobik dan untuk menilai kebugaran seseorang dalam melakukan latihan fisik aerobik.

Untuk itu biasanya untuk terhindar dari efek negatif yang timbul seperti berat badan yang berlebih dan meningkatnya persentase lemak, orang-orang sering melakukan olahraga aerobik seperti jogging, bersepeda, berenang, dan latihan beban. Tetapi dari kebanyakan olahraga yang telah disebutkan, jogging menjadi olahraga yang paling sering dilakukan. Sebab jogging dilakukan dengan berlari kecil-kecil dan pelan-pelan, dan selain mudah

dilakukan oleh semua kalangan termasuk dari kelas atas sampai kelas bawah. Menurut Djoko (2009: 62 dalam skripsi Farid Imam) Joging atau lari di atas treadmill akan lebih efektif untuk pemantauan program latihan penurunan persentase lemak tubuh dengan melakukan latihan hingga *training zone* latihan tertentu dapat tercapai. Untuk membuktikan hal tersebut, maka pada kesempatan ini peneliti membuat penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Treadmill terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan pada Penderita *Overweight* Mahasiswa IKOR 2012-2014”**.



## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi yaitu ; 1) Apakah terjadi jika perubahan aktivitas yang biasanya aktif menjadi pasif yang dapat menurunkan tingkat kebugaran tubuh manusia? 2) Apakah aktifitas yang kurang aktif itu dapat menimbulkan kelebihan berat badan (*overweight*)? 3) Apakah pola makan yang tidak teratur dapat meningkatkan persentase lemak tubuh? 4) Apakah bentuk latihan yang efektif untuk menurunkan persentase lemak tubuh dan berat badan? 5) Apakah latihan *treadmill* berpengaruh terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan?

## 1.3. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas, banyak masalah yang timbul pada latar belakang. Oleh karena banyaknya permasalahan yang timbul tersebut, maka dalam hal ini peneliti membatasi masalah yaitu “Pengaruh latihan *treadmill* terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014”

#### 1.4.Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- a. Apakah latihan *treadmill* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014?
- b. Apakah latihan *treadmill* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan berat badan pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014?
- c. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *treadmill* kelompok eksperimen dengan latihan *treadmill* kelompok kontrol terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014?
- d. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *treadmill* kelompok eksperimen dengan latihan *treadmill* kelompok kontrol terhadap penurunan berat badan pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014?

## 1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah :

- a. Untuk mengetahui apakah latihan *treadmill* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014.
- b. Untuk mengetahui apakah latihan *treadmill* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan berat badan pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014.
- c. Untuk mengetahui apakah latihan *treadmill* kelompok eksperimen lebih baik daripada latihan *treadmill* kelompok kontrol terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014.
- d. Untuk mengetahui apakah latihan *treadmill* kelompok eksperimen lebih baik daripada latihan *treadmill* kelompok kontrol terhadap penurunan berat badan tubuh pada penderita *overweight* mahasiswa IKOR 2012-2014.

## 1.6. Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini, latihan treadmill merupakan salah satu latihan yang dapat menurunkan persentase lemak tubuh yang tinggi serta berat badan bagi mereka yang memiliki masalah kelebihan berat badan, dengan intensitas latihan serta lamanya latihan yang sesuai.

### b. Manfaat Praktis

- Bagi masyarakat : dapat digunakan sebagai referensi dalam melakukan latihan treadmill untuk menurunkan berat badan bagi mereka yang memiliki kelebihan berat badan.
- Bagi mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan : dapat digunakan sebagai bahan ilmu dalam membuat program latihan penurunan berat badan dengan treadmill.
- Bagi peneliti : menjadi sebuah panduan operasional dalam melakukan penelitian dengan menggunakan treadmill.