

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebagian kegiatan fisik yang yang dilaksanakan agar memelihara dan menaikkan kesehatan tubuh. Selain dari itu olahraga memiliki banyak manfaat positif terhadap kesehatan tubuh. Namun saat ini masih banyak ditemukan fenomena yang dimana orang-orang tidak menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka, sehingga banyak sekali ditemukan orang dengan kondisi berat badan yang berlebihan dengan kata lain diistilahkan kondisi *overweight*. Kondisi ini muncul akibat pola hidup keseharian tidak baik contohnya seperti pola makan yang tidak sehat dan teratur, pola istirahat yang berantakan, dan kurangnya aktivitas fisik (olahraga). Masalah pola makan dan pesatnya perkembangan zaman dan teknologi sangat berpengaruh terhadap kehidupan, dengan banyaknya makanan instan yang mudah didapatkan yang tinggi lemak, gula, kolesterol , dan tinggi kalori, hal ini juga yang menyebabkan semakin meningkatnya nafsu makan dan mengubah pola makan dan ketergantungan akan makanan instan.

Perkembangan zaman dan teknologi juga berpengaruh terhadap kehidupan sekarang ini diantaranya pesatnya perkembangan media sosial dan *game online*, khususnya dikalangan anak muda bahkan imbas kemajuan teknologi ini tidak mengenal usia. Penelitian Herdianto dan Syahidin, mengemukakan bahwa, rata-rata durasi yang dihabiskan untuk menggunakan *gadget* adalah 1 sampai 5 jam dalam satu hari (Nurhadi, dkk., 2022). Menghabiskan waktu dengan menggunakan media sosial dan bermain *game online*, sehingga lupa untuk

melakukan aktivitas fisik (olahraga). Menurut Riswanti, konsumsi makanan yang lebih banyak daripada pengeluaran energi dengan aktivitas dapat menyebabkan obesitas (Taufikkurrachman, dkk., 2021). Kondisi ini menyebabkan kelebihan nutrisi karena kalori yang masuk lebih banyak daripada kalori yang dikeluarkan, sehingga kelebihan kalori tersebut disimpan sebagai cadangan energi dalam bentuk lemak di dalam tubuh. Berdasarkan pendapat Permana & Suharjana, aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kebugaran tubuh sekaligus membantu menjaga berat badan tetap ideal (Pinus, dkk., 2022). Aktivitas fisik yang teratur dan konsisten nantinya memudahkan guna mengurangi lemak yang tersimpan pada badan dan membantu mempertahankan berat badan normal bahkan aktivitas fisik dapat menjadi solusi untuk mencapai berat badan yang diinginkan.

Sangat banyak sekali orang menginginkan kondisi tubuh yang bugar, sehat, dan memiliki badan yang ideal. Menurut Khairunnisa Balqis, memiliki tubuh ideal dapat meningkatkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya kesehatan diperlukan untuk menjaga kebugaran tubuh, yang salah satunya dapat dicapai melalui aktivitas olahraga guna memperoleh tubuh yang ideal (Pinus, dkk., 2022). Dan sebaliknya pun begitu orang yang kelebihan berat badan nantinya kurang percaya diri kepada penampilannya. Selain dari itu juga orang dengan berat badan yang berlebih sangat rentan terkena serangan dari berbagai jenis penyakit. Menerapkan pola hidup sehat dengan rutin berolahraga, menjaga pola makan yang baik dan seimbang, serta cukup istirahat adalah solusi efektif untuk mengatasi masalah tersebut.

Masalah kesehatan tubuh akibat kelebihan berat badan menjadi hal yang umum dialami banyak orang saat ini, terutama di era modern yang menawarkan kemudahan dalam berbagai hal, termasuk akses terhadap makanan instan. Ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi (makanan) dan kalori yang dibakar tubuh melalui aktivitas dapat menyebabkan penumpukan lemak, yang pada akhirnya meningkatkan berat badan hingga memicu kondisi kelebihan berat badan.

Mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022 Universitas Negeri Medan merupakan mahasiswa yang kebanyakan perantau yang mengejar pendidikan di Medan. Dari hasil observasi yang dilakukan ada sebanyak 107 mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang terdiri dari 5 kelas, tapi tidak seluruhnya mahasiswa bersedia untuk ikut serta saat dilakukan observasi.

Adapun mahasiswa yang berdomisili asli di Medan tidak sebanyak mahasiswa perantau yang tinggal di Medan. Kebanyakan mahasiswa yang tinggal di Medan adalah mahasiswa yang tinggal di kos (kontrakan). Bisa dikatakan pola hidup mahasiswa kurang baik karena jauh dari keluarga dan hidup di perantauan dengan ekonomi yang pas-pasan. Dari hal ini pola makan mahasiswa tidak teratur dan makan seadanya. Mahasiswa juga sering sekali mengonsumsi makanan instan, tanpa disadari makanan tersebut merupakan makanan tinggi kalori. Hal ini dapat menimbulkan berbagai jenis penyakit yang menyerang tubuh contohnya seperti penyakit pencernaan, obesitas, dan lainnya. Serupa dengan mahasiswa yang memang berdomisili asli di Medan sering juga ditemukan masalah yang serupa.

Melakukan aktivitas fisik (olahraga) juga sangat jarang dilakukan, mungkin hanya saat olahraga yang dilakukan di kampus atau ada mata kuliah praktek, dikarenakan rasa malas diakibatkan rasa lelah dari kampus. Banyak diantara mahasiswa menghabiskan waktunya untuk nongkrong, bermain *game online*, sosial media, dan tidur. Hal ini dapat menimbulkan naiknya berat badan dan dapat menimbulkan kelebihan berat bahkan obesitas diakibatkan banyaknya kalori yang dikonsumsi tidak sesuai dengan aktivitas yang dilakukan (kalori keluar). Penulis juga mahasiswa perantau yang tinggal di Medan, sering juga bermain ke kos teman-teman dan sering menjumpai hal yang sama.

Guna melaksanakan aktivitas olahraga dilaksanakan selama 30 menit yang tentunya hanya sedikit memakan waktu, tidak harus dilakukan di tempat kebugaran (gym) melainkan bisa dilakukan dimana saja. Contohnya melakukan latihan memakai beban dalam (*bodyweight*) yang dilaksanakan secara sirkuit dan latihan ini dipercaya dapat menurunkan berat badan dan bisa mengurangi banyak kalori pada badan.

Banyak mahasiswa yang menginginkan tubuh yang sehat, bugar, serta badan yang ideal. Dan satu hal yang menarik adalah mereka sadar bahwa pentingnya olahraga dalam meningkatkan dan menjaga kesehatan, mahasiswa juga sadar betapa penting nya olahraga, sering juga penulis bertemu di tempat olahraga (*jogging track*) dengan mahasiswa. Karena hal ini lah yang mendorong penulis untuk menerapkan suatu program latihan *Circuit Bodyweight*, latihan ini hanya menggunakan beban tubuh saja untuk membantu rekan mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022 untuk mencapai berat badan ideal.

Latihan yang disusun oleh penulis untuk menurunkan berat badan dapat dilakukan melalui latihan *Circuit Bodyweight*. Metode sirkuit umumnya melibatkan beberapa jenis latihan yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Setelah menyelesaikan satu jenis latihan, peserta langsung melanjutkan ke latihan berikutnya tanpa jeda waktu untuk pemulihan, dan seterusnya hingga seluruh latihan selesai, yang kemudian dianggap sebagai satu sirkuit yang telah diselesaikan (Sukadiyanto dalam Purwanto dan Nasrulloh, 2017).

Latihan beban ialah sebagian jenis latihan yang bisa dilaksanakan guna menurunkan berat badan. Latihan beban juga bisa diterapkan sebagai model latihan untuk menurunkan berat badan, asalkan memenuhi beberapa persyaratan, seperti: menggunakan metode sirkuit, menjaga detak jantung latihan pada kisaran 65-75% dari denyut jantung maksimal, dan melakukan latihan selama lebih dari 20 menit (Suharjana dalam Purwanto dan Nasrulloh, 2017). Dan ketika sebagian syarat belum tercapai alhasil latihan penurunan berat badan tidak maksimal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berlandaskan uraian latar belakang yang sudah disampaikan, beberapa masalah dapat diidentifikasi, yakni:

1. Apakah berlebihan berat badan dan kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan munculnya berbagai jenis penyakit?
2. Apakah perkembangan zaman dan teknologi mempengaruhi pola kehidupan?
3. Apakah kelebihan berat badan atau *overweight* dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri?

4. Apakah dengan tidak menjaga pola makan dapat mengakibatkan *overweight* pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022?
5. Apakah tidak melakukan aktivitas fisik dapat mengakibatkan *overweight* pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022?
6. Apakah Latihan *Circuit Bodyweight* berpengaruh terhadap penurunan berat badan mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022?

1.3 Batasan Masalah

Agar masalah yang diriset tidak terlalu luas, periset membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu “Pengaruh Latihan *Circuit Bodyweight* Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa *Overweight* Ilmu Keolahragaan (IKOR) Angkatan 2022 Universitas Negeri Medan.”

1.4 Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang telah dijelaskan, peneliti merumuskan masalah yang nantinya diriset yakni:

Adakah pengaruh Latihan *Circuit Bodyweight* kepada Penurunan Berat Badan Mahasiswa *Overweight* Ilmu Keolahragaan (IKOR) Angkatan 2022 Universitas Negeri Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Riset ini bermaksud guna mengetahui Pengaruh latihan *Circuit Bodyweight* kepada penurunan berat badan mahasiswa *overweight* Ilmu Keolahragaan (IKOR) Angkatan 2022 Universitas Negeri Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang diperoleh dari riset berikut adalah:

1. Bagi praktisi olahraga hasil riset ini bisa digunakan untuk memperbanyak dan meningkatkan pengetahuan mengenai program penurunan berat badan yang melibatkan latihan beban di dalamnya.
2. Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Ilmu Keolahragaan adalah dapat menjadikan pedoman ataupun masukan ketika melakukan riset berikutnya.
3. Bagi masyarakat umum adalah dapat dijadikan suatu landasan mengenai informasi seputar olahraga bagi kesehatan khususnya program penurunan berat badan.

