BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan kebugaran jasmani setiap individual. Salah satu hal penting dalam perumusan berbagai kebijakan olahraga untuk mencapai visi Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) merupakan pengukuran *Sport Development Index*. Dengan SDI kita bisa melihat seberapa tinggi tingkat capaian partisipasi masyarakat untuk berolahraga. SDI tahun 2022 menunjukkan tingkat partisipasi olahraga masyarakat indonesia sebesar 30,93 persen angka ini lebih rendah di bandingkan dengan capaian pada tahun 2021 yang mencapai 32,80 persen. Didalam perpres No. 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional salah satu visinya pada tahun 2045 adalah mewujudkan Indonesia bugar, dengan 70 persen masyarakat berpartisipasi aktif berolahraga sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi minimal 60 menit. Olahraga bertujuan untuk memperoleh kesehatan bagi tubuh dan juga untuk mendapatkan prestasi melalui cabang-cabang olahraga.

Di dalam melaksanakan kegiatan olahraga diperlukan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah merupakan unsur sangat yang penting dalam kehidupan, terlebih dalam melaksanakan kegiatan proses belajar mengajar. Tingkat kebugaran setiap manusia pada umumnya berbeda-beda. Orang yang memiliki aktivitas lebih banyak biasanya akan lebih bugar dibandingkan dengan

orang yang memiliki aktivitas yang lebih sedikit. Hal ini membuktikan bahwa aktivitas dapat mempengaruhi tingkat kebugaran. Orang yang sadar akan kesehatan jasmani umumnya menginginkan tubuh yang bugar dan kondisi fisik yang baik, sehat, dan terhindar dari berbagai penyakit. Pasalnya, tubuh yang ideal dapat menunjang penampilan seseorang dan memberikan rasa percaya diri.

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang berfungsi untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik (Ridwan & Irawan, 2018). Fenomena yang terjadi pada saat ini banyaknya orang yang mengalami berbagai penyakit seperti penyakit jantung, diabetes dan stroke. Dengan berolahraga secara teratur, dan terukur akan memberikan manfaat kesehatan tubuh secara permanen, baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu macam olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara permanen adalah olahraga atau latihan ketahanan tubuh *Endurance*. Latihan daya tahan juga dapat meningkatkan respon kekebalan tubuh yang lebih baik, seperti virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh merupakan salah satu hal yang harus diwaspadai. Melatih daya tahan akan bisa meningkatkan sistem kekebalan dengan menciptakan protein tambahan yang diperlukan untuk produksi sel darah putih dan antibodi. Bentuk ltihan olahraga yang dapat meningkatkan ketahanan tubuh endurance adalah circuit body weight training.

Pada dasarnya *Circuit Bodyweight Training* sama dengan *Circuit Strength Training*, hanya saja model latihan dan variasi latihannya berbeda. *Body Training with Strength Circuits* merupakan metode latihan kekuatan yang berfokus pada latihan dengan menggunakan beban internal atau beban dari tubuh anda sendiri.

Anda dapat melakukan latihan berbeda yang menggabungkan kardio dengan latihan kekuatan internal dan latihan beban tubuh. Latihan beban tubuh ini sangat bermanfaat dan efektif serta dapat dilakukan dimana saja. Sejalan dengan hal tersebut, Burke (2001: 97) menjelaskan bahwa pada era sebelum ditemukannya alat olahraga, semua latihan kekuatan dilakukan dengan menggunakan apa yang disebut dengan beban lepas atau beban tubuh. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan menggunakan beban yang berasal dari beban tubuh sendiri (beban internal) maupun beban eksternal, yaitu beban bebas seperti dumbel , barbel, mesin angkat beban, dan lain-lain (Suharjana, 2007: -87).

Menurut Djoko Pekik (2009: 68), karakteristik dari latihan rangkaian *circuit weight training* mencakup beragam jenis latihan, rangkaian seri, istirahat singkat antara latihan, jumlah repetisi yang tinggi, beban yang relatif ringan, pengulangan gerakan beban secara berulang-ulang, penekanan pada latihan otot kecil sebelum otot besar, serta rotasi antara anggota gerak atas dan bawah. Latihan c*ircuit body weight* terdiri dari serangkaian latihan beban yang ditempatkan di beberapa stasiun atau pos, dengan menggunakan beban yang ringan dan banyak repetisi. Setelah setiap pos, ada istirahat singkat selama 30 detik, sementara setelah setiap putaran sirkuit, ada istirahat lebih lama selama 5 menit. Latihan ditingkatkan secara bertahap untuk mencapai ambang rangsang yang mempercepat proses adaptasi dan peningkatan kekuatan, dengan cara meningkatkan volume latihan secara progresif melalui penambahan beban, repetisi, set, durasi, kecepatan, dan frekuensi (Sukadiyanto, 2011: 28).

Berdasarkan hasil pra observasi yang telah penulis lakukan, bahwa di Lippo Plaza Medan, Jl Imam Bonjol No.6, Suka Damai,Kec Medan Polonia.Kota Medan,Sumatera Utara 20112 semua sarana dan pra sarana lengkap, yaitu angkat beban, *body* building*, power lifting, endurance traing, indor jogging equipment* dan alat fitness yang tersedia seperti pull-up bar, barbel, push-up bar, dumbell, Weighted bar, Kettlebells, Treadmill (alat lari dalam ruangan gym), Upright Bike (alat sepeda gym), *Lat Pull Down, Chest Press* dan lainnya. Tempat gym tersebut menyediakan alat kebugaran atau alat olahraga yang bersih dan ditemani oleh instruktur dari instansi tersebut. Dan berdasarkan pra observasi kegiatan member yang ada di gym lippo plaza masih banyak yang tidak melakukan latihan dengan program yang benar sehingga tidak menghasilkan daya tahan tubuh *endurance* yang baik. Ada beberapa cara yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh antara lain yaitu *fartlek, interval training, aerobic*, dan *cirkuit body weight training*. Oleh karena itu perlu adanya sebuah tindakan atau solusi yang harus dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut. Salah satu alternatif yang dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan kualitas metode *training circuit body weight*.

Dari latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Circuit Body-Weight* Terhadap Peningkatan *Endurance Member Fitness New life gym* Lippo Plaza".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian yang telah dikemukakan diatas, agar tidak terjadi kesalah pahaman tentang masalah yang diteliti, maka perlu diidentifikasi beberapa masalah terkait dengan latar belakang diatas, yaitu:

1. Daya tahan (*endurance*) new life gym berada dalam kondisi rendah
2. Banyak anggota gym baru yang akrab dengan berbagai latihan namun tidak terprogram dengan baik.
3. Tidak semua orang bisa berolahraga di pusat kebugaran dan mencapai program yang sesuai diinginkan.
4. Perlunya latihan terprogram untuk mencapai tujuan peningkatan daya tahan tubuh (*endurance*).
5. Berkembangnya berbagai jenis penyakit degeneratif akibat kurangnya aktivitas fisik.

1.3 Batasan Masalah

Agar masalah yang diselidiki tidak terlampau luas, maka penelitian ini di batasi pada masalah " Pengaruh Latihan *Circuit Body-Weight* Terhadap Peningkatan *Endurance Member Fitnes New life gym* Lippo Plaza".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *circuit body weight* terhadap peningkatan *Endurance member fitness New life gym* Lippo Plaza?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit body-weight* terhadap peningkatan *endurance* pada *member fitness new life gym* lippo plaza.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperkaya dan mengembangkan teori mengenai program peningkatan daya tahan tubuh (*endurance*) yang berkaitan dengan latihan beban dalam.

b. Praktis

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi siswa, dapat mengetahui kemampuan fisiknya dan dapat menembah minat siswa untuk melakukan latihan daya tahan.
3. Bagi pusat kebugaran dapat meningkatkan kualitas pelayanan, menciptakan keunggulan dan menjadi rujukan manajemen untuk bersaing dengan pusat kebugaran lainnya.
4. Memberikan masukan dan pengetahuan baik kepada pelatih maupun anggota pusat kebugaran untuk mengambil keputusan pelatih yang lebih efisien dalam menentukan metode latihan.

5. Dapat dijadikan referensi atau rujukan untuk penelitian lebih lanjut khususnya di bidang kebugaran khususnya bagi mahasiswa ilmu olahraga.
6. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebuah dasar informasi tentang olahraga bagi Kesehatan.
7. Bagi institusi, dapat menambah pengetahuan tentang latihan *circuit body-weight* untuk daya tahan, dan membantu memberi program latihan daya tahan.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY