

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fitness merupakan olahraga untuk membentuk tubuh yang ideal, menghasilkan paru sehat, melatih dan menghasilkan otot pada tubuh. Menurut Dr. Dangsina moeloek dan Dr. Arjatmo Tjokronegoro, Ph.D, “latihan fisik dengan pembebanan tertentu akan mengubah faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah tingkat kesegaran”. Pada era modern saat ini banyak alat *fitness* yang baru dan canggih yang diproduksi oleh perusahaan. Namun tidak semua masyarakat mampu membeli alat *fitness* karena harga alat *fitness* masih cukup mahal di pasaran. tetapi masyarakat dimudahkan dengan adanya *fitness center* yang menyediakan berbagai jenis alat *fitness*. Berdasarkan observasi peneliti bahwa masyarakat hanya membayar uang masuk yang sangat murah mulai dari Rp.10.000 – Rp.50.000, Namun tidak semua kalangan masyarakat yang minat untuk berolahraga di *fitness center*. Karena masyarakat tidak nyaman berolahraga di dalam ruangan.

Semakin pesatnya perkembangan olahraga *fitness* dan semakin rendahnya tingkat kesehatan masyarakat (sumber : dekadidat.com), maka pemerintah berupaya menggalakkan olahraga melalui slogan “Ayo Berolahraga”, untuk menindak lanjuti slogan tersebut pemerintah dengan melakukan tindakan konkrit menciptakan dan mengembangkan alat *fitness* untuk masyarakat. Salah satunya yang dirakasan masyarakat di kota Medan berdasarkan hasil observasi peneliti dengan tersedianya taman kebugaran untuk masyarakat yaitu seperti taman

lapangan Merdeka Medan, taman Ahmad Yani, taman Tirta Kartika Gaperta, taman stadion Teladan, dan taman Gajah Mada. Taman tersebut menyediakan alat fitness modifikasi secara gratis atau sering disebut alat kebugaran di taman dengan udara yang sejuk disertai pepohonan di sekitar taman. Berdasarkan kondisi saat ini harapan pemerintah masyarakat mampu memanfaatkan beberapa alat *fitness* di taman secara optimal dan sekaligus untuk memenuhi kebutuhan olahraga pada masyarakat sehingga menghasilkan jasmani dan rohani yang sehat. Dapat dibayangkan jika seluruh rakyat Indonesia sehat secara jasmani dan rohani pasti berefek pada majunya Negara ini. Sesuai dengan pepatah Yunani kuno menyatakan “*Men sana in corpore sano*” yang berarti didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.

Tersedianya alat *fitness* di taman dapat memudahkan masyarakat memenuhi kebutuhan olahraga yang selama ini tertunda akibat mahalnya alat *fitness*. Namun kenyataan lain dirasakan oleh masyarakat di Desa Bandar Khalipah. Desa Bandar Khalipah merupakan desa yang berada di kecamatan percut sei tuan, kabupaten deli serdang. Berdasarkan observasi, peneliti memperoleh data yang terdapat pada kantor kepala desa Bandar Khalipah bahwa jumlah penduduk ± 38.381 jiwa dengan luas wilayah yang sempit ± 883 Ha / M², yang terdiri dari 17 Dusun, dan 84 RT. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan di desa Bandar khalipah terhadap 15 orang yang terdiri dari 2 warga dusun 10 yang merupakan bidan kesehatan di daerah desa Bandar Khalipah, 5 warga lanjut usia dari dusun 13, 5 warga yang berstatus pelajar dari dusun 8, dan 3 warga yang berstatus mahasiswa yang terlihat segar dan bugar dari

dusun 3, semua merupakan masyarakat dari desa Bandar Khalipah. informasi yang diperoleh diantaranya yaitu ; dari 2 orang bidan yang bekerja di salah satu puskesmas yang berada di desa Bandar Khalipah menyatakan bahwa banyak pasien yang memiliki kondisi fisik yang lemah, salah satu penyebabnya bahwa masyarakat desa Bandar Khalipah kurang melakukan aktifitas olahraga.

Berdasarkan pernyataan tersebut peneliti mewawancarai 5 warga lanjut usia yang merupakan warga dari dusun 13, mereka menyatakan bahwa benar mereka jarang sekali melakukan aktifitas olahraga. Kendalanya ialah mereka tidak dapat menemukan tempat yang nyaman dan aman untuk berolahraga yang terdekat, dengan usia mereka yang sudah tua maka perlu fasilitas olahraga yang terjangkau, aman, dan nyaman. 5 pelajar menyatakan mereka akan lebih nyaman apabila mereka memiliki lingkungan yang bersih dan nyaman sehingga mereka dapat bermain dan mendapatkan udara yang segar dan juga memiliki sarana olahraga yang disediakan secara gratis. Sedangkan 3 mahasiswa sangat terlihat segar dan bugar karena mereka dapat kapan saja menggunakan fasilitas olahraga yang ada di Universitas Negeri Medan, 3 mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa di Universitas Negeri Medan.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa ada beberapa permasalahan yang dihadapi masyarakat di desa Bandar Khalipah dan menjadi perhatian peneliti yaitu; kondisi fisik masyarakat desa Bandar khalipah yang lemah, tidak dapat menemukan tempat yang nyaman dan aman untuk berolahraga yang terdekat, tidak dapat menemukan sarana dan prasarana olahraga

yang disediakan secara gratis, dan masyarakat memerlukan alat kebugaran Jasmani yang nyaman dan aman sehingga menciptakan masyarakat sehat.

Olahraga merupakan aktivitas fisik manusia yang tujuannya untuk menghasilkan kesehatan jasmani maupun rohani. Sebagai tujuan untuk menghasilkan kesehatan jasmani maupun rohani, olahraga juga merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang sering dirasakan belum dapat memenuhi harapan. Hal itu disebabkan masyarakat kurang melakukan aktivitas olahraga sehingga dapat mengalami obesitas, demam, struk, penyakit jantung, kanker, dan memiliki fisik yang lemah. Menurut Rusli Lutan (2002:3-4) di Negara maju seperti Belanda, biaya perawatan kesehatan meningkat hingga 2,5 persen, di Kanada 6 persen, dan di Amerika Serikat (AS) mencapai 8 persen, sebagai akibat warga masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani. Berdasarkan pernyataan tersebut maka diketahui betapa pentingnya aktivitas olahraga bagi tubuh manusia. Kemudian Manfaat olahraga terhadap otak yaitu dapat meningkatkan kemampuan otak, membantu menunda proses penuaan, mengurangi stress, menaikkan daya tahan tubuh, dan mengobati gangguan emosional. Saat ini olahraga yang digemari masyarakat adalah olahraga *fitness*.

Dalam hal ini peneliti menawarkan solusi dengan menciptakan produk nyata. Sehingga diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan olahraga masyarakat di desa Bandar Khalipah. Produk ini dirancang sesuai kebutuhan yang diperlukan, instrumen atau alat yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut berupa pengembangan alat *fitness park* multifungsi dengan memanfaatkan sepeda bekas. Penelitian ini akan mengkaji dalam pengembangan

alat *fitness park* multifungsi dengan memanfaatkan sepeda bekas untuk memenuhi kebutuhan olahraga masyarakat di desa Bandar Khalipah. Secara teknis cara pelaksanaan beserta perlengkapan yang di butuhkan cenderung sama dengan alat yang selama ini digunakan, tetapi disini permasalahannya adalah alat tersebut yang selama ini telah banyak digunakan di pusat kebugaran (*fitness Center*) dan hanya bisa digunakan satu fungsi, kemudian alat ini juga cenderung mahal dan masih sulit di peroleh masyarakat secara gratis. pada pengembangan alat *fitness park* multifungsi dengan memanfaatkan sepeda bekas sebagai solusi pemenuhan kebutuhan olahraga masyarakat ini menjanjikan nuansa yang berbeda dimana alat ini akan disediakan di taman dan dapat digunakan masyarakat secara gratis, bersifat multifungsi, bernilai ekonomis, efektif, dan efisien.

Alat yang di sediakan secara gratis tersebut merupakan *prototype* untuk masyarakat agar dapat melakukan olahraga di alam terbuka seperti di perkotaan. Tidak menutup kemungkinan pula alat ini juga dapat digunakan oleh masyarakat di desa lainnya. Sehingga dalam hal ini, yakni *fitness center*, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pusat-pusat olahraga di seluruh Indonesia dapat mengembangkannya karena alat *fitness park* tersebut sangat dibutuhkan seluruh kalangan masyarakat. Ketersediaan alat tersebut sebagai *prototype* diharapkan proses pemenuhan kebutuhan olahraga bagi masyarakat di desa Bandar Khalipah dapat terpenuhi dan dapat menjawab permasalahan yang terkini dengan sarana yang lebih baik.

Sebagai bentuk pengembangan atau modifikasi dari alat yang telah ada tersebut di atas, maka dianggap perlunya untuk membuat pengembangan alat

fitness park dengan memanfaatkan sepeda bekas sebagai solusi pemenuhan kebutuhan olahraga di desa Bandar Khalipah. Dampak lain akan memberi peluang pada pihak industri dalam negeri berinovasi mendesain pengembangan alat lain untuk memenuhi dan mengembangkan komponen daya tahan tubuh di alam terbuka, juga menjalin kerja sama dengan perguruan tinggi dalam mengembangkan industri olahraga untuk memenuhi kebutuhan pasar. Menghasilkan produk nyata memanfaatkan barang bekas menjadi alat *fitness park* yang bernilai ekonomis, efektif, efisien, dan multifungsi untuk dapat dimanfaatkan oleh masyarakat umumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah : Apakah melalui pengembangan alat *fitness park* dengan memanfaatkan sepeda bekas dapat memenuhi kebutuhan olahraga masyarakat di desa Bandar Khalipah ?

C. Tujuan Penelitian

Peneliti mengembangkan alat yang sudah ada sebagai *prototype* untuk memenuhi kebutuhan olahraga masyarakat di desa secara gratis yang sampai saat ini belum tersedia alat fitness di alam terbuka di wilayah desa Bandar Khalipah. Alat *fitness park* yang ekonomis, efektif, efisien, dan multifungsi. Sehingga tercapainya masyarakat yang sehat dan kuat.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang telah dilakukan yang akan dihasilkan berupa satu alat *fitness park* multifungsi untuk memenuhi kebutuhan olahraga masyarakat desa Bandar Khalipah. yang memiliki manfaat yang cukup tinggi dan dapat digunakan dan dikembangkan kembali oleh banyak pihak antara lain:

1). Manfaat di bidang keilmuan yaitu :

- Bagi mahasiswa, keterlibatan dalam kegiatan perancangan, pembuatan, pengujian, merupakan pengalaman nyata dalam bekerja mandiri maupun bekerja sama dalam rangka pengembangan diri untuk meraih sukses, dapat dimanfaatkan juga untuk latihan meningkatkan kebugaran jasmani.
- Bagi Perguruan Tinggi, hasil penelitian ini merupakan karya inovasi dan kreativitas dalam memodifikasi alat yang terbarukan dapat di banggakan dan mengangkat nama perguruan tinggi karena produk ini dapat di daftarkan HAKI-nya sehingga menambah kekayaan produk Indonesia. yang terpenting juga merupakan dorongan dan rangsangan untuk berkarya lebih lanjut bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam bidang rekayasa alat dan pengembangan industri olahraga, dapat digunakan bagi seluruh mahasiswa maupun dosen.

2). Manfaat di bidang praktik yaitu :

- Bagi industri, merupakan peluang baru kerjasama masyarakat dan Perguruan Tinggi di bidang Industri Olahraga dan sekaligus merupakan peluang dan tantangan bagi pihak industri untuk berkreasi dan berinovasi

lebih lanjut pada alat-alat yang lain untuk mewujudkan peralatan fasilitas penunjang olahraga, modifikasi maupun adopsi sistem.