

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini berbagai cara dilakukan oleh masyarakat untuk menjaga kesehatan termasuk dengan melakukan olahraga, banyak orang baik pria maupun wanita yang menginginkan bentuk tubuh ideal. Selain itu juga untuk tampil menarik sehingga akan menambah rasa percaya diri dan menunjukkan status sosialnya dalam aktivitas sehari-hari. Dengan pertimbangan tersebut banyak cara dilakukan antara lain diet dan olahraga, olahraga merupakan salah satu cara yang paling aman untuk mewujudkan tujuan tersebut. Latihan beban, merupakan olahraga yang bertujuan untuk membantu mempertahankan bentuk tubuh yang ideal dan sehat. Latihan beban dapat dilakukan di pusat kebugaran yang ada di kotanya. Sudah banyak orang yang bergabung dengan klub kebugaran untuk berlatih menggunakan latihan beban.

Menurut Sharkey (2003) yang di kutip oleh suharjana (2013:8) penelitian di California Departemen *of Health* menyarankan ada tujuh aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat dan di beri umur yang panjang. Ketujuh kebiasaan tersebut adalah: (1) olahraga secara teratur, (2) tidur secukupnya, (3) makan pagi dengan baik, (4) makan secara teratur, (5) kontrol berat badan, (6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, dan (7) tidak mengkonsumsi alkohol. Untuk meningkatkan kualitas hidup sehat (*quality of life*) paling tidak ada tiga hal yang harus di perhatikan dalam kegiatan rutin. Ketiga pola hidup sehat yang di maksud adalah mengatur makan, istirahat secara teratur, dan berolahraga secara rutin.

Latihan beban merupakan olahraga yang sangat terkenal dan marak pada waktu sekarang ini. Latihan beban sudah menjadi kegiatan olah tubuh yang semakin diminati baik muda maupun orang dewasa, latihan beban ini bisa di jumpai di mana saja. Pada umumnya olahraga ini biasanya dilakukan di dalam ruangan, oleh karena itu, dapat dilakukan kapan saja. Latihan beban dapat meningkatkan kemampuan fungsional otot dengan menggunakan beban yang dapat berupa berat badan sendiri (berat badan internal) atau beban bersal dari luar (beban eksternal). Setiap latihan hendaknya lebih mengarah pada suatu perubahan, baik perubahan secara anatomis, fisiologis, dan fisikologis. Salah satu tujuan orang berolahraga pada umumnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani, dan meningkatkan prestasi dalam olahraga.

Agar tubuh tetap bugar dengan melatih otot sembari relaksasi sejenak dari rutinitas dan aktivitas fisik pekerjaan yang menjenuhkan. Semangat berolahraga akan terpacu apabila bergabung dengan klub atau pusat-pusat kebugaran. Hal ini terjadi karena biasanya member pemula memiliki motivasi dan tingkat kedisiplinan yang kurang dalam berlatih latihan beban secara mandiri dan masih belum bisa menerapkan gaya hidup sehat.

Banyak perusahaan atau instansi yang mendirikan pusat kebugaran yang tersebar di kota Medan ini, salah satu di antaranya adalah *fitnes center* yang selalu menjaga mutu dan kualitas pelayanan program latihan untuk *member*. *Member* akan dibuatkan program latihan yang bernama *training record*. *Training record* inilah yang akan membantu mendampingi *member* saat latihan karena *training record* ini adalah suatu bentuk tabel yang berisi program latihan yang terdiri atas

nama alat, set, repetisi, serta tabel data pengukuran tubuh yang diukur pada awal pertama kali latihan dan pada akhir masa latihan. *Training record* juga merupakan bentuk kualitas pelayanan di *fitnes center* yang sangat peduli kepada perkembangan latihan *member*. Di *fitnes center* menawarkan berbagai program latihan kebugaran, seperti penurunan berat badan (*fat loss*), penambahan berat badan (*weight gain*), pembentukan otot tubuh (*hypertrophy*), dan pengencangan (*body shapping*).

Fitnes center merupakan salah satu tempat yang menyediakan segala peralatan dan fasilitas olahraga yang lengkap . Oleh sebab itu tidak sulit lagi bagi orang untuk melakukan latihan beban, agar ia dapat selalu menjaga kesehatan maupun meningkatkan kebugaran tubuh, orang tidak harus melakukan aktivitas olahraga lapangan. Aktivitas olahraga *fitnes* merupakan upaya dalam mencapai kesehatan bagi *member* . Salah satu contoh dari keseharian *member* yang belum mencerminkan perilaku hidup sehat, misalnya ketika seorang selesai latihan tidak membersihkan tubuhnya dahulu, melainkan masih melakukan aktivitas yang lain, sehingga gaya hidup sehatnya akan terganggu dan mudah terserang penyakit.

Untuk mencapai kesehatan perlu didukung oleh perilaku hidup sehat *member* itu sendiri, baik itu perilaku makan, perilaku istirahat, dan perilaku terhadap sakit dan penyakit. Perilaku hidup sehat meliputi tiga upaya bugar : makan, istirahat, dan olahraga. Secara umum kebugaran adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-sehari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya.

Setiap calon *member* yang menyatakan niatnya untuk bergabung dengan salah satu *fitnes center* di kota medan ditawarkan untuk menggunakan jasa *personal trainer* atau pelatih pribadi yang bertugas untuk membantu memaksimalkan kegiatan olahraga dan mencegah terjadinya cedera serius yang mungkin dialami *member* saat sedang berolahraga, dengan dalih bahwa seorang calon *member* belum berpengalaman dalam menggunakan alat-alat *fitnes* sehingga berpotensi untuk mengalami cedera cukup besar. Jadi, tentu saja *member* yang sepakat untuk menggunakan jasa personal trainer berharap, cedera serius yang mungkin terjadi saat sedang berolahraga dapat dihindari dengan bantuan *personal trainer*.

Ada pun kasus Salah seorang *member di fitnes center* yang bernama fika juliani (fika) tanpa menggunakan jasa personal trainer mengalami cedera yang cukup serius akibat kelalaian diri nya sendiri yang berdampak kerugian yang sangat besar, baik secara fisik maupun *financial*. Pada saat itu ketika latihan *bench press member* tidak mendapatkan hasil latihan yang maksimal. Hal ini terjadi dikarenakan *member* melakukan latihan beban dengan teknik yang salah, hanya meniru gerakan orang lain karena pada saat melakukan, *member* merasa enggan untuk bertanya apa lagi untuk memakai jasa *personal trainer*.Kembali tentang bagaimana meggunakan alat dengan benar walaupun sebelum latihan pertama kali *member* telah diperkenalkan teknis, jenis latihan, manfaat latihan, dan cara melakukan. Penggunaan alat beban yang tidak benar dapat mengakibatkan terjadinya cedera otot, tulang, saraf, sistem pernafasan terganggu, dan hasil latihan yang tidak sesuai dengan tujuan latihan. Agar program latihan

dapat berjalan sesuai tujuan, latihan harus terprogram sesuai kaidah-kaidah latihan yang benar dan sesuai dengan konsep, takaran, prinsip latihan, dan lain sebagainya. Selain itu cara melakukan latihan beban yang salah juga berpengaruh terhadap hasil latihan.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti akan menganalisis tingkat pemahaman *member fitness* dalam menggunakan alat latihan beban di kota Medan tahun 2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Keterbatasan pemahaman *member* terhadap alat yang akan digunakan pada saat melakukan latihan.
2. Tidak semua *member* mengetahui program latihan.
3. Tidak semua *member* mengetahui cara latihan yang benar.
4. Member melakukan latihan dengan gerakan yang kurang benar.
5. Terdapat kasus *member* yang mengalami cedera pada saat melakukan latihan.
6. *Member* tidak mendapatkan hasil latihan yang maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti menentukan batasan masalah, analisis tingkat pemahaman *member fitness* dalam penggunaan alat latihan beban di kota Medan tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, peneliti menentukan rumusan masalah, “ Bagaimana tingkat pemahaman *member* dalam melakukan latihan beban pada *fitnes center* di kota medan tahun 2017.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman *member fitnes* dalam menggunakan alat latihan beban di *fitnes center* kota medan 2017.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritik

- a. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya dalam bidang kebugaran dengan metode latihan beban.
- b. Dapat di jadikan sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam mengenai analisis tingkat pemahaman dalam menggunakan alat latihan beban.

2. Manfaat Praktis

- a. Memotivasi serta memberi pemahaman mengenai pentingnya untuk melakukan penelitian mengenai permasalahan lebih lanjut.
- b. Dapat menjadi acuan dan bahan pertimbangan dalam penelitian yang sejenis.
- c. Memberi pengetahuan kepada instruktur atau tempat *fitness center* yang lainnya.
- d. Sebagai bahan pertimbangan bagi *fitness center* untuk lebih mengembangkan usahanya dalam mengutamakan kualitas.
- e. Sebagai bahan informasi terhadap *fitness center* yang menjadi pusat latihan beban bahwa tidak semua member yang telah diajarkan cara penggunaan alat latihan beban itu dengan benar.