

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan kebutuhan bagi setiap orang, dalam hal ini yaitu mahasiswa. Upaya untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, salah satunya yaitu dengan melakukan berbagai aktivitas kegiatan jasmani atau olahraga yang menjadi pilihan individu. Aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, wajib dilakukan dengan benar, konsisten, dan terencana dengan baik. Selaras dengan definisi latihan, bahwa latihan merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, dilakukan dengan konsisten (rutin), dan terukur (memiliki target). Dengan melakukan aktivitas latihan yang benar, yaitu dengan terencana, konsisten, dan terukur, hal itu memungkinkan seseorang mencapai tujuan latihannya dengan optimal. Latihan membutuhkan tujuan dengan menetapkan target yang bijaksana, mengetahui dan menetapkan target latihan, kemudian ditambah perancangan latihan yang terstruktur serta dilakukan dengan konsisten maka tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat terealisasi.

Salah satu bentuk aktivitas latihan yang dapat dijadikan pilihan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah aktivitas latihan beban. Latihan beban merupakan jenis aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik dan membangun serta menambah

ukuran daripada otot kerangka. Aktivitas latihan beban dalam hal ini mempunyai banyak sekali manfaat. Selain manfaat utamanya adalah menjaga atau menjadikan tubuh agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, latihan beban yang dilakukan dengan benar, terencana dan terstruktur, mampu membantu seseorang untuk memiliki otot rangka yang baik, sehingga tulang dan sendi dapat bergerak secara aktif, dan mampu mencegah daripada terjadinya penimbunan lemak pada tubuh. Sehingga, hal tersebut mampu menghindari seseorang dengan menurunnya risiko penyakit akibat penumpukan lemak, yaitu obesitas, diabetes, jantung, dan lain sebagainya.

Dalam melakukan aktivitas latihan beban, asosiasi seseorang seringkali terpikirkan bahwa dalam melakukan aktivitas olahraga ini adalah dengan harus berkunjung ke sebuah tempat pusat kebugaran, mendaftarkan diri untuk menjadi seorang member dan melakukan berbagai aktivitas latihan beban di tempat tersebut. Pada kenyataannya, aktivitas latihan beban tetap dapat dilakukan dimana saja dengan memanfaatkan alat yang ada, yaitu berupa sepasang *dumbbell*. Selain itu, dengan penggunaan alat *dumbbell*, aktivitas latihan beban yang dilakukan dapat lebih variatif dan juga dapat dilakukan dimana saja, dan kapan saja tanpa harus khawatir dengan kendala-kendala yang sedang terjadi. Diantara kendala-kendala yang umumnya ditemukan yaitu kondisi daripada keterbatasan ekonomi, sehingga dirinya tidak mampu untuk berlangganan menjadi sebuah member di sebuah tempat pusat kebugaran. Atau dalam kasus lain yaitu maraknya

penyebaran virus, sehingga mobilitas seseorang terbatas untuk bisa berpergian melakukan aktivitas di luar rumah. Maka, dengan memanfaatkan alat *dumbbell*, seseorang tidak perlu merasa khawatir untuk bisa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya meskipun hanya berlatih di rumah saja, atau tempat-tempat yang umumnya bukan digunakan sebagai tempat aktivitas latihan beban.

Penggunaan alat *dumbbell* pada model latihan ini dirancang oleh peneliti karena peneliti memperhatikan bahwa alat latihan beban ini merupakan sebuah alat yang sederhana dan juga mudah untuk digunakan untuk dilakukan dimana saja dan dibawa kemana saja, baik di luar ruangan ataupun di dalam ruangan, baik dengan ruangan yang besar ataupun ruangan yang kecil. Alat latihan beban *dumbbell* juga merupakan alat yang dapat dilakukan dengan tanpa membutuhkan alat penunjang lainnya seperti *platform area*, rak untuk squat, bangku panjang, dan lain sebagainya.

Dalam perancangannya, model latihan beban berbasis *dumbbell* ini disusun secara sistematis dan menerapkan prinsip-prinsip dari pada latihan serta anatomi otot tubuh sehingga memungkinkan seseorang mampu mempelajari berbagai teknik gerakan beserta anatomi otot yang dilatih pada saat melakukan sebuah gerakan, sehingga hal itu memungkinkan tujuan untuk dapat memiliki atau menjaga kebugaran jasmani dapat tercapai. Dalam upaya mengatasi permasalahan yang ada, diantaranya keterbatasan ekonomi untuk berlangganan di pusat kebugaran, kendala kondisi akibat virus, kondisi lingkungan yang tidak strategis, dan lain sebagainya, maka

peneliti bermaksud untuk membuat model latihan beban berbasis *dumbbell* untuk mahasiswa agar dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan mempelajari bagaimana gerakan dalam aktivitas latihan beban dan bagian tubuh apa saja yang terlatih dengan melakukan gerakan-gerakan tersebut.

Model latihan beban berbasis *dumbbell* untuk mahasiswa merupakan produk dalam kemasan video dan buku yang berisi teori beserta praktek tentang bentuk latihan beban berbasis *dumbbell* yang dapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Model latihan beban dapat dimaksimalkan seseorang dalam rangka mencapai atau menjaga kebugaran jasmani dengan mempelajari teknik gerakan dan memahami anatomi otot tubuh berdasarkan teknik gerakan yang baik dan benar serta dapat dimanfaatkan juga apabila menemui kendala-kendala tertentu yang menjadikannya kesulitan untuk mendatangi pusat kebugaran akibat kondisi-kondisi tertentu sehingga mengharuskan dirinya untuk latihan di tempat tertentu.

Oleh karena itu, peneliti tertarik membuat model latihan beban berbasis *dumbbell* untuk mahasiswa agar mampu mencapai dan menjaga tingkat kebugaran jasmani yang baik walaupun dengan hanya berlatih meski dalam kondisi-kondisi tertentu yang mengharuskan dirinya berlatih ditempat dan waktu yang tidak terduga.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian terfokus pada bagaimana menghasilkan model latihan beban berbasis *dumbbell* untuk Mahasiswa.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah model latihan beban berbasis *dumbbell* layak digunakan?
2. Apa sajakah variasi latihan beban berbasis *dumbbell* yang dapat dilakukan oleh Mahasiswa?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi terhadap aktivitas latihan beban agar dapat digunakan dimana saja dan kapan saja serta dalam kondisi-kondisi tertentu yang tidak terduga.
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai aktivitas latihan beban berbasis *dumbbell* dengan ilmiah yang disusun oleh peneliti.