BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi membuat semakin sedikit gerakan-gerakan yang dilakukan orang dalam kehidupan sehari-hari. Dahulu, seseorang harus berjalan kaki atau bersepeda jika akan ke suatu tempat. Tetapi sekarang dapat naik kendaraan bermotor, baik berupa sepeda motor, bus, maupun mobil pribadi. Bahkan untuk jarak yang sangat dekat pun, kadang-kadang orang menggunakan motor atau mobil. Contoh lainnya yaitu, dahulu seseorang harus pergi sendiri untuk menemui saudara atau kerabat di tempat lain. Tetapi sekarang cukup mengangkat telepon dan seseorang bisa melakukan pembicaraan tanpa banyak mengeluarkan tenaga.

Semakin sedikit gerakan-gerakan yang dilakukan, dengan sendirinya kesegaran jasmani akan semakin menurun. Jika kesegaran jasmani rendah, maka sepulang bekerja akan merasa sangat lelah dan segan untuk berbuat sesuatu, misalnya pergi ke rumah saudara atau pergi ke tempat rekreasi lainnya.

Tentunya hal ini akhirnya hanya menyebabkan semakin sedikit seseorang bergerak yang berarti semakin menurun kesegaran jasmani, dan semakin malas lagi untuk bergerak. Siklus itu akan terus berputar jika kesegaran jasmani tidak ditingkatkan. Ketika kesegaran jasmani meningkat,

maka sedikit demi sedikit keengganan untuk berbuat sesuatu dapat dihilangkan.

Cara meningkatkan kesegaran jasmani tadi yaitu dengan menjalankan olahraga dengan teratur. Namun terkadang, kesibukan banyak orang dengan masing-masing pekerjaanya membuat mereka lupa meluangkan waktu yang mereka miliki untuk melakukan olahraga. Maka dari itu kesegaran jasmani pun akan semakin menurun.

Oleh karena itu, pemerintah pun turut membantu untuk mempermudah masyarakat dalam berolahraga. Daerah-daerah di Indonesia, khususnya DKI Jakarta pada saat ini sudah banyak dibangun pusat-pusat olahraga, seperti stadion olahraga dan juga alat *fitness* gratis di sekitarnya. Selain itu kemajuan teknologi juga membuat olahraga dapat semakin mudah dan cepat untuk dilakukan oleh semua orang.

Salah satu kemajuan teknologi yang membuat olahraga dapat semakin mudah dan cepat untuk dilakukan semua orang adalah *Electrical Muscle Stimulation* (EMS). Teknologi dari Jerman ini akan menstimulasi otot kita melalui pakaian khusus berbentuk rompi yang terhubung langsung ke alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS). Stimulasi tersebut akan memberikan pembentukan otot dan pembakaran lemak yang lebih efisien dan tepat sasaran sesuai kondisi tubuh. Alat ini bekerja untuk menstimulasi jaringan otot penggunanya melalui gerakan-gerakan olahraga yang sederhana.

Latihan yang dilakukan hanya selama 20 menit per sesinya. Periode waktu ini dinilai lebih singkat bila dibandingkan dengan latihan lainnya.

20Fit memperkenalkan diri sebagai sarana olahraga berupa gym dengan alternatif kegiatan olahraga yang belum pernah ada di Indonesia. Jenis olahraga yang ditawarkan yaitu menggunakan teknologi bernama *Electrical Muscle Stimulation* (EMS). 20Fit adalah sebuah *micro-gym* berkonsep minimalis, modern, dan penuh kehangatan. 20Fit di Indonesia membuka cabang pertamanya di Jalan Cipete Raya, Jakarta Selatan pada 26 Mei 2014.

Target 20Fit dari awal adalah *urban people* atau masyarakat perkotaan, yang memiliki banyak kegiatan dan selalu berkejaran dengan waktu, sehingga mereka tak memiliki banyak waktu untuk berlama-lama berada di sebuah pusat kebugaran. Sementara mereka sangat memerhatikan kesehatan, dan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup tersendiri. Masyarakat perkotaan biasanya rela mengeluarkan biaya lebih untuk melakukan sesuatu, demi hasil yang efektif dan efisien. Maka dari itu, 20Fit kemudian membuka salah satu cabangnya di kawasan SCBD, Jakarta Selatan.

SCBD (Sudirman *Central Business District*) merupakan kawasan bisnis terpadu dan menjadi salah satu magnet terbesar di Indonesia, khususnya Jakarta. Disini berbagai aktivitas perekonomian dan perdagangan digerakkan. Karena itu, kawasan ini menjadi sangat strategis dari berbagai

aspek. Para pekerja di kawasan SCBD pun sekarang tidak usah khawatir lagi untuk berolahraga. Karena dibukanya cabang 20Fit di SCBD akan memudahkan seseorang untuk berolahraga dengan cepat dan mudah.

Berolahraga dengan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) tidak dapat dilakukan dengan asal-asalan. Latihan yang dijalankan perlu mendapat perhatian pula. Untuk mencapai sasaran yang kita inginkan, latihan harus dijalankan secara bertahap, teratur, dan memenuhi takaran atau dosis yang diperlukan. Olahraga secara berlebihan dapat membahayakan kesehatan, sedangkan jika tidak cukup takarannya, tidak nampak adanya peningkatan bagi kesegaran jasmani seseorang.

Cara yang paling mudah untuk mengetahui takaran dan intensitas latihan adalah dengan menghitung denyut nadi seseorang. Berdasarkan jumlah denyut nadi per menit dapat kita ketahui, apakah olahraga yang kita lakukan sudah cukup atau belum. Jumlah denyut nadi per menit yang harus kita capai saat melakukan olahraga tentunya berbeda-beda, tergantung pada usia masing-masing. Ini yang dinamakan *training zone*. Dengan berolahraga secara teratur di dalam *training zone*, maka akan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.

Saat berolahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS), otot akan distimulasi untuk berkontraksi dan akan membutuhkan energi yang lebih dari keadaan normal. Sehingga membuat darah yang mengangkut sumber energi semakin cepat untuk mengalir dari jantung ke

seluruh tubuh. Hal ini menyebabkan jantung untuk memompakan darah lebih cepat pula.

Berdasarkan uraian yang telah saya kemukakan di atas, timbul pemikiran lebih lanjut tentang efek kerja olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) terhadap pencapaian denyut nadi latihan pada member klub *fitness* 20Fit SCBD.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, maka terkait dengan efek olahraga menggunakan *Electrical Muscle Stimulation* terhadap pencapaian denyut nadi latihan dapat diidentifikasikan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah dengan teknologi yang berkembang sekarang ini membuat orang-orang lebih ingin berolahraga?
2. Bagaimana cara kerja alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS)?
3. Apakah olahraga menggunakan *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) lebih efektif dan efisien?
4. Apakah efek kerja olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) dapat menyebabkan peningkatan denyut nadi pada member klub *fitness* 20Fit SCBD?

5. Seberapa besar peningkatan denyut nadi saat melakukan olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) pada member 20Fit SCBD?
6. Apakah peningkatan denyut nadi saat melakukan olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) masuk ke *training zone* member klub *fitness* 20Fit SCBD?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian yang saya buat ini masalah dibatasi pada “Efek kerja Olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) terhadap pencapaian denyut nadi latihan pada member klub *fitness* 20Fit SCBD”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah efek kerja olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) dapat menyebabkan peningkatan denyut nadi pada member klub *fitness* 20Fit SCBD?
2. Seberapa besar peningkatan denyut nadi saat melakukan olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) pada member 20Fit SCBD?

3. Apakah peningkatan denyut nadi saat olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) masuk ke *training zone* member klub *fitness* 20Fit SCBD?

E. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan pada bagian sebelumnya, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menjawab pertanyaan dan permasalahan dalam penelitian yang dilakukan.
2. Untuk menggugah hati pembaca agar mau berolahraga dengan cara yang mudah dan cepat.
3. Untuk memperkenalkan teknologi *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) kepada pembaca.
4. Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan denyut nadi setelah olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS).
5. Untuk mengetahui apakah dengan olahraga menggunakan alat *Electrical Muscle Stimulation* (EMS) dapat meningkatkan denyut nadi sampai ke *training zone*?