

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu seperti kebugaran, meningkatkan kapasitas vital dan lain - lain. Olahraga sudah sangat umum bagi masyarakat luas, dan dilakukan sebagian besar penduduk Indonesia untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan ideal.

Latihan beban salah satunya cara yang dilakukan masyarakat untuk mendapatkan tubuh yang kencang dan sehat. pada umumnya latihan beban terdapat di tempat-tempat *fitness* center di masing–masing daerah. Namun, sekarang pemerintah sudah membuat alat–alat yang bisa digunakan untuk masyarakat untuk berolahraga secara gratis, seperti latihan beban di taman terbuka yang ada di Velodroom. Banyak warga yang setiap harinya berolahraga menggunakan fasilitas yang disediakan pemerintah namun tidak banyak yang mengetahui fungsi alat tersebut walaupun sudah tercantum penjelasan penggunaannya.

Latihan beban yang ada di taman terbuka seperti di Velodroom adalah latihan yang menggunakan beban tubuh sendiri, banyak manfaat yang

didapat apabila kita menggunakan alat tersebut dengan baik dan benar. Walaupun hanya menggunakan berat badan sendiri, jika kita melatih otot secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama dan secara progressif kita akan mendapatkan hasil yang baik pula. Seperti layaknya masyarakat yang melakukan olahraga *StreetWorkout*, mereka membentuk tubuh mereka dari fasilitas yang ada di taman-taman seperti *Bar* untuk *Pullup* ataupun *Chinup*.

Tidak lupa juga asupan gizi yang mempengaruhi perkembangan otot untuk dikonsumsi. Nutrisi yang dibutuhkan oleh olahragawan adalah protein, karena protein memiliki fungsi untuk membangun kembali sel-sel otot yang rusak yang diakibatkan aktifitas fisik atau latihan yang berat.

Minuman kedelai adalah salah satu minuman yang memiliki kandungan protein yang sangat tinggi dibandingkan minuman lainnya. Dan sudah sangat populer dikalangan masyarakat untuk dikonsumsi. Namun belum banyak masyarakat yang tahu kandungan minuman kedelai dan manfaatnya bagi tubuh apabila dikonsumsi sehabis berolahraga.

Oleh karena itu, saya selaku peneliti akan meneliti latihan beban di taman Velodroom tersebut dengan mengkonsumsi minuman kedelai dimana minuman kedelai ini memiliki banyak manfaat bagi tubuh.

Peneliti tertarik untuk mengambil judul ini karena minuman kedelai memiliki kandungan protein yang tinggi dibandingkan minuman lainnya untuk memenuhi asupan setelah berolahraga. Ukuran otot yang dilatih akan

bertambah apabila dilakukan latihan beban dan asupan gizi yang sesuai seperti mengkonsumsi minuman kedelai. Dengan mengukur lingkaran otot dada yang dilatih maka akan terlihat seberapa besar otot tersebut pada awalnya dan seberapa besar perubahan yang terjadi setelah berlatih dan mengkonsumsi minuman kedelai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan beban *fitness* taman terbuka dengan konsumsi minuman kedelai dapat merubah ukuran lingkaran dada pada laki-laki usia 18-21 Tahun?
2. Apa manfaat mengkonsumsi minuman kedelai setelah melakukan latihan beban *fitness* taman terbuka serta hubungannya dengan lingkaran dada?
3. Bagaimana prosedur yang baik dan benar dalam pengukuran lingkaran dada pada sampel laki-laki usia 18-21 tahun?
4. Mengapa minuman kedelai bagus untuk tubuh setelah berolahraga?
5. Apa manfaat mengetahui prosedur pengukuran lingkaran dada pada sampel laki-laki usia 18-21 tahun?
6. Apakah manfaat dari latihan beban *fitness* taman terbuka bagi tubuh?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada : Pengaruh Latihan Beban *Fitness* Taman Terbuka Dengan Asupan Minuman Kedelai Terhadap Perubahan Lingkar Dada Pada Laki-Laki Usia 18-21 Tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan beban *fitness* taman terbuka dengan asupan minuman kedelai terhadap perubahan lingkar dada pada laki-laki usia 18-21 tahun
2. Apakah ada pengaruh latihan beban *fitness* taman terbuka tanpa asupan minuman kedelai terhadap perubahan lingkar dada pada laki-laki usia 18-21 tahun
3. Apakah ada perbedaan antara kelompok latihan beban *fitness* taman terbuka dengan asupan minuman kedelai dan tanpa asupan minuman kedelai terhadap perubahan lingkar dada pada laki-laki usia 18-21 tahun

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah latihan beban taman terbuka dengan konsumsi minuman kedelai dapat merubah ukuran lingkaran dada.
2. Untuk menambah pengetahuan tentang minuman kedelai kepada masyarakat terutama warga binaan asrama sunan giri.
3. Untuk menambah wawasan masyarakat terutama warga asrama sunan giri dalam tata cara pengukuran otot lingkaran dada.
4. Untuk menambah wawasan masyarakat tentang manfaat minuman kedelai setelah berolahraga.
5. Sebagai sumber pengetahuan dan bahan masukan untuk penelitian tentang minuman kedelai.
6. Untuk mengetahui manfaat dari latihan beban *fitness* taman terbuka bagi tubuh.