

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik atau kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat daya tahan otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Olahraga juga banyak memiliki manfaat bagi tubuh, manfaat tersebut sering kali tidak disadari oleh sejumlah banyak Orang karena kurangnya pengetahuan dan tidak ingin mengetahui masyarakat dalam hal tersebut. Diantara manfaat tersebut yaitu olahraga sebagai metode penurunan berat badan, meningkatkan frekuensi latihan, mengaktifkan *neuromuscular* lebih banyak, melatih lebih banyak kelompok otot tanpa kita sadari, meningkatkan kebugaran dan kesegaran jasmani, meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan kekuatan otot, dan mencegah tubuh terhindar dari penyakit sehingga hal yang tidak diinginkan tidak terjadi pada tubuh.

Setiap negara dalam perkembangannya sangat mengharapkan seluruh rakyat dan bangsanya aktif dalam melaksanakan aktifitas olahraga. Tidak dapat dipungkiri seluruh negara baik berkembang

maupun negara maju pasti memiliki metode bagaimana agar rakyatnya rutin dalam berolahraga, salah satunya yaitu dengan memasyarakatkan olahraga itu sendiri dan mengolahragakan masyarakatnya melalui berbagai hal, seperti pembuatan fasilitas olahraga yang menunjang kegiatan olahraga itu sendiri agar dapat dinikmati oleh seluruh lapisan masyarakat baik menengah ke bawah atau menengah ke atas.

Banyak olahraga yang disosialisasikan baik itu permainan maupun latihan-latihan kebugaran fisik, namun pada umumnya yang sering dipublikasikan yaitu olahraga permainan seperti sepak bola, bulu tangkis, bola voli dan lain-lain. Sangat jarang latihan-latihan fisik lain yang disosialisasikan seperti latihan beban sangat jarang dilakukan, namun ada juga yang sudah melakukan olahraga seperti yang telah disebutkan salah satunya adalah latihan beban atau yang sering disebut sebagai *fitness* akan tetapi hanya segelintir orang saja yang dapat melakukan dikarenakan biaya dan ketidakmampuan dalam hal bidang ekonomi.

Diperlukan motivasi dan usaha yang keras dan komitmen tinggi untuk memperoleh hasil yang maksimal setiap kalinya berolahraga rutin dan teratur dengan melakukan beragam atau varian dari gerakan olahraga itu sendiri sehingga tidak membuat jenuh. Cara terbaik untuk berolahraga adalah memilih latihan beban sebagai suatu media dalam

meningkatkan kebugaran dan kesegaran jasmani serta untuk mengatasi kemampuan memelihara kondisi fisik dan kesehatan kita.

Dilatar belakangi masalah tersebut pada kesempatan ini penulis mencoba mengkaji secara spesifik masyarakat yang berolahraga dengan menggunakan fasilitas di Taman Nobar Kota Tangerang yang telah disediakan oleh Pemerintah Kota Tangerang sebagai fasilitas olahraga serta melakukan kegiatan itu secara rutin dan terjadwal sesuai yang dianjurkan dalam upaya untuk memelihara kebugaran jasmaninya salah satunya yang akan menjadi penelitian saya yaitu peningkatan daya tahan otot lengan menggunakan berat badan sendiri (*own body weight*). Metode latihan yang dipakai menggunakan metode protokol tabata yaitu cara melakukannya 20 detik melakukan gerakan dan 10 detik istirahat sampai dengan 8 set disetiap alat fitness diTaman Nobar yang peneliti pakai Masyarakat disana sangat antusias berolahraga kebugaran yaitu menggunakan alat di Taman Nobar Kota Tangerang. Banyak nya orang yang enggan melakukan olahraga atau latihan rutin sering disebabkan oleh kesibukan dan gaya latihan atau olahraga yang tidak variatif. Hal tersebut menjadi faktor yang menjenuhkan individu untuk berolahraga rutin setiap waktunya pada akhirnya memilih kesibukan lain yang dianggap lebih penting dari olahraga, sehingga tubuh kurang bergerak dan kondisi fisik pun menurun.

Bagi tubuh banyak unsur kesegaran jasmani yang dapat mempengaruhi fisik manusia. Selain itu unsur-unsur tersebut juga dipengaruhi oleh latihan secara teratur sesuai prinsip latihan yang dianjurkan, misalnya dengan kegiatan fisik seperti latihan beban untuk meningkatkan daya tahan otot agar bisa mencapai hasil yang optimal.

Masyarakat pada umumnya sangat berkeinginan untuk berolahraga terutama olahraga yang berhubungan dengan kebugaran, baik itu peningkatan daya tahan otot, menurunkan berat badan meningkatkan kekuatan otot maupun yang lainnya dalam hal ini yang berperan adalah latihan beban atau menggunakan fasilitas *fitnes center* namun ada beberapa hal yang masyarakat tidak bisa melakukan itu diantaranya yaitu kondisi ekonomi. Ketidaktahuan dan bagi masyarakat menengah ke atas sangat sulit untuk mengatur kelas *fitnes*, untuk permasalahan tersebut maka dibuatlah Taman Nobar Kota Tangerang yang setiap orang dapat melakukan kegiatan olahraga disana secara gratis. Baik latihan beban maupun yang lainnya adapun konsep yang dipakai dalam melakukan kegiatan latihan beban di Taman Nobar Kota Tangerang yaitu dengan latihan beban menggunakan berat badan sendiri (*own body weight*). Dalam melakukan latihan beban dengan *own body weight* konsep yang dipakai adalah menggunakan metode Tabata (HIIT), jika ingin meningkatkan haruslah dilakukan secara progressif.

Pembentukan dan peningkatan daya tahan otot masa keemasannya adalah terjadi saat usia seseorang rantang antara 17-25 tahun, perkembangan jaringan tubuh pada usia tersebut adalah pada jenis kelamin laki-laki karena pada usia tersebut pada wanita yang terjadi adalah perkembangan jaringan lemak, pada laki-laki semakin tampak berotot sedangkan pada wanita semakin tampak berlemak. Pada kajian ini peneliti mencoba melakukan studi penelitian pada Masyarakat yang berolahraga di Taman Nobar Kota Tangerang yang seluruhnya merupakan Pelajar dan Mahasiswa Laki-laki yang berusia 17-25 tahun.

Kegiatan olahraga di Taman Nobar Kota Tangerang dilatar belakangi dengan penulis ingin memberikan kontribusi kepada Masyarakat di Taman Nobar Kota.Tangerang, bahwa dengan kegiatan latihan *own body weight* Di Taman Nobar Kota Tangerang akan memberikan dampak positif bagi tubuh secara spesifik yaitu meningkatkan daya tahan otot lengan sehingga para Masyarakat di Taman Nobar Kota.Tangerang yang notabene nya Pelajar, Mahasiswa dan Petugas Keamanan agar mengetahui atau dapat merasakan manfaat dan pengetahuan tentang peningkatan daya tahan otot lengan, dengan demikian kegiatan ini akan terus berkelanjutan seterusnya.

B. Identifikasi Masalah

1. Apakah latihan beban *own body weight* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot lengan?
2. Apakah alat tersebut memberikan pengaruh untuk meningkatkan daya tahan otot lengan pada Masyarakat?
3. Apakah alat tersebut memberikan manfaat atau tidak?
4. Apakah alat tersebut memberikan pengaruh terhadap pengguna alat disana?
5. Apakah alat tersebut memberikan pengaruh terhadap daya tahan otot lengan?
6. Apa manfaat latihan beban *own body weight* di Taman Nobar Kota Tangerang serta hubungannya dengan peningkatan daya tahan otot lengan?

C. Pembatasan Masalah

Agar dalam permasalahan dari pembahasan yang diteliti tidak terlalu meluas maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu :

Pengaruh latihan beban *own body weight* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada Masyarakat di Taman Nobar Kota Tangerang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan beban *own body weight* terhadap peningkatan daya tahan lengan otot pada Masyarakat di Taman Nobar Kota Tangerang?.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi Masyarakat yang berolahraga di Taman Nobar Kota Tangerang tentang pengaruh latihan beban *own body weight* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada Masyarakat.
2. Menambah wawasan bagi mahasiswa FIO khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang peningkatan daya tahan otot lengan.
3. Bagi Universitas dan Dunia Olahraga, Sebagai riset dan pengaplikasian tri darma perguruan tinggi yaitu penelitian bagi dunia olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan dan olahraga masyarakat untuk bisa dikembangkan selanjutnya.