

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan oleh satu orang atau pun lebih dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan seseorang. Olahraga memiliki beragam aktivitas gerak, oleh karena itu olahraga sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari, biasanya manusia melakukan aktivitas olahraga dengan menggerakkan persendian dan ototnya, salah satu contoh aktivitas fisik atau olahraga yang sangat mudah dilakukan yaitu Senam Aerobik.

Senam aerobik merupakan senam dengan rangkaian gerakan yang berpola maupun tidak berpola disertai dengan irama musik yang memiliki ketentuan ritmis, kesinambungan, dan durasi tertentu. Gerakan senam aerobik menggunakan oksigen dan dilakukan secara tepat. Senam aerobik dapat dilakukan 10-30 menit. Hal ini setidaknya dapat dilakukan setiap hari karena memiliki banyak manfaat, yaitu membantu melancarkan aliran darah, meningkatkan asupan oksigen dalam tubuh, dapat menjaga kesehatan dan melatih otot tubuh, membantu otot terhindar dari asam laktat, dan dapat menurunkan persentase lemak tubuh.

Gerakan senam aerobik mampu untuk membakar kalori. Bahkan bisa membakar 198-294 kalori per 30 menit. Karena pada dasarnya, manusia memiliki kadar kalori yang ideal. Pada tubuh pria dewasa membutuhkan sekitar 2.500 kalori sehari, sedangkan wanita dewasa membutuhkan sekitar 2.000 kalori per hari. Jika seseorang ingin mengurangi persentase lemak tubuh yang ideal, jumlah ideal pembakaran kalori antara pria dan wanita adalah sama, yaitu membakar minimal 500 kalori, namun wanita yang sedang menurunkan persentase lemak tubuh harus memiliki kalori minimal 1.300-1.700 kalori perhari, sedangkan pria yang sedang menurunkan persentase lemak tubuh harus memiliki kalori minimal 1.700-2.500 kalori perhari.

Obesitas misalnya, apabila manusia memiliki penyakit obesitas atau

memiliki persentase lemak tubuh yang berlebih, akan lebih mudah terkena penyakit. Untuk dapat bertahan hidup, manusia butuh olahraga yang cukup contohnya olahraga senam untuk membuat tubuh tetap sehat dan bugar. Kesehatan merupakan sebuah kebutuhan manusia yang tidak ternilai harganya, karena dengan memiliki tubuh yang sehat dan bugar, mereka bisa melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik.

Senam aerobik *mix impact* dapat membakar lemak tubuh, sehingga persentase lemak tubuh pada remaja dapat menurun. Selama aktivitas fisik senam aerobik *mix impact*, tubuh lebih banyak membutuhkan energi, dan lemak tubuh akan digunakan sebagai salah satu sumber energi untuk memenuhi kebutuhan senam aerobik *mix impact* tersebut. Senam aerobik *mix impact* pada penelitian ini bertujuan untuk mengurangi persentase lemak tubuh pada *subscapula, abdomen, chest, triceps, supra iliac, thigh,* dan *biceps*.

Pada penelitian ini terdapat remaja yang memiliki persentase lemak tubuh yang tidak normal atau berlebihan, mereka terlalu berlebihan dalam mengkonsumsi makanan dan malasnya untuk berolahraga, maka diperlukan juga pengukuran persentase lemak tubuh, penumpukan lemak tubuh yang berlebih tidak baik untuk kesehatan, pengukuran lemak lemak tubuh juga berguna untuk menghindari penyakit seperti obesitas.

Kegemukan menjadi hal yang menakutkan bagi sebagian orang karena bisa meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Secara spesifik, ternyata hal ini terkait bentuk dan area timbunan lemak pada tubuh. Sehingga untuk menghindari risiko yang dapat terjadi akibat timbunan lemak, manusia berusaha untuk menghilangkan timbunan lemak tersebut.

Di zaman yang serba modern sekarang ini manusia menciptakan alat-alat yang dapat membantu dan mempermudah pemecahan sebuah masalah. Alaminya setiap manusia menghilangkan kelebihan lemak dalam tubuh dengan cara melakukan olahraga secara teratur. Akan tetapi, sekarang telah ditemukan alat penyedot lemak dalam tubuh. Sebagian dari mereka berfikir bahwa olahraga adalah kegiatan yang merepotkan, kegiatan yang

sangat berat untuk dilakukan, dan membutuhkan waktu yang lama untuk mengetahui hasilnya. Selain itu, ada yang rela tidak memakan makanan enak, mereka menghindari makanan berlemak, yang mereka konsumsi hanya sayuran dan buah-buahan. Kegiatan tersebut biasanya disebut dengan kata *diet*. Hal ini dilakukan agar mendapatkan bentuk tubuh yang indah dan terhindar dari risiko penyakit. Dengan kata lain, apapun yang dilakukan oleh setiap manusia agar mereka mendapatkan sebuah kondisi kesehatan yang baik.

Olahraga senam aerobik merupakan olahraga yang paling digemari saat ini, karena manusia memiliki beberapa tujuan, yaitu untuk kesehatan, prestasi, atau hanya sekedar hobi.

Pentingnya setiap remaja memerlukan pengetahuan terkait dengan persentase lemak tubuh, persentase lemak tubuh ini penting bagi setiap remaja untuk diketahui, karena jumlah lemak pada tubuh yang berlebihan akan berpengaruh dengan kesehatan dan kemampuan olahraga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut saya menguraikan berbagai identifikasi masalah di antaranya :

1. Penelitian senam aerobik *mix impact* belum pernah dilakukan di Yayasan Madrasah Tsanawiyah Al-hikmah Tenjolaya Kabupaten Bogor.
2. Terdapat siswa dan siswi yang memiliki persentase lemak tubuh yang berlebih.
3. Persentase lemak tubuh yang berlebih berpengaruh terhadap kesehatan tubuh siswa dan siswi.
4. Kurangnya wawasan tentang senam aerobik pada remaja siswa dan siswi tersebut.
5. Pembelajaran tentang olahraga sangat terbatas di Yayasan tersebut.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan dan penelitian.

Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada remaja.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada siswa siswi umur 12 tahun sampai 15 tahun?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, maka kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

Secara Ilmiah

1. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang normalnya persentase lemak tubuh pada manusia.
2. Penelitian ini dapat berguna sebagai pedoman apabila ada yang melakukan penelitian terkait dengan judul yang sama.

Secara Praktis

1. Memberikan jawaban dari permasalahan peneliti yang terdapat pada perumusan masalah.
2. Mengetahui pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap penurunan persentase lemak tubuh pada siswa Yayasan Madrasah Tsanawiyah Al-hikmah Tenjolaya Kabupaten Bogor.
3. Sebagai bahan tambahan guru olahraga untuk memperhatikan persentase lemak tubuh agar tidak malas untuk olahraga.