BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini menuntut masyarakat agar mampu mengikuti berbagai perubahan yang terjadi, dimana masyarakat menjadi lebih sibuk dengan rutinitas kerja dan persaingan tingkat tinggi demi memenuhi kebutuhan sehari-hari serta mendorong berbagai perusahaan untuk menciptakan berbagai peralatan yang serba otomatis dan praktis untuk meringankan kerja manusia. Berbagai alat tersebut telah membuat masyarakat menjalankan kehidupan yang serba cepat dan praktis dimana seharusnya beraktivitas secara fisik menjadi tidak perlu lagi, seperti misalnya untuk berjalan menuju ke tempat kerja dari semula berjalan kaki kemudian digantikan dengan menggunakan kendaraan bermotor dan biasanya untuk memenuhi kebutuhan makan seseorang harus pergi ke *restaurant* sekarang sudah digantikan dengan berbagai aplikasi yang menyediakan layanan pesan antar makanan. Fenomena ini menyebabkan masyarakat kekurangan aktivitas fisik, sehingga banyak energi yang tersimpan dalam tubuh sebagai lemak, hal ini menyebabkan *overweight* atau obesitas.

Menurut Akmarawita (2015) Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh diatas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Berat badan adalah ukuran tubuh yang ditimbang dalam keadaan berpakaian tanpa perlengkapan apapun. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka akan dapat memperkirakan tingkat kesehatannya. Obesitas sentral adalah penumpukan lemak di perut yang

diukur dengan menggunakan indikator lingkar perut. Lemak visceral merupakan lemak tubuh yang terkumpul di bagian sentral tubuh dan melingkupi organ internal. Kelebihan lemak visceral erat kaitannya dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskuler, sindrom metabolic (hipertensi, dislipidemia, dan diabetes tipe II), dan resistensi insulin. Suatu penelitian menyatakan bahwa seseorang yang mengalami obesitas cenderung memiliki lemak visceral tubuh yang berlebih.

Menurut hasil riset kesehatan dasar atau Riskesdas 2018, tingkat obesitas pada orang dewasa di Indonesia meningkat menjadi 21,8 %. Prevalensi ini meningkat dari hasil Riskesdas 2013 yang menyebutkan bahwa angka obesitas di Indonesia hanya mencapai 14,8 %. Obesitas sendiri mengacu pada kondisi di mana indeks massa tubuh diatas 27. Begitu juga dengan prevalensi berat badan berlebih dengan indeks massa tubuh antara 25 hingga 27 juga meningkat dari 11,5 % di 2013 ke 13,6 % di 2018. Kondisi peningkatan angka obesitas di Indonesia dapat ditekan dengan masyarakat menyadari dan melaksanakan gerakan hidup sehat melalui olahraga sebagai kebutuhan penting, guna untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani tubuh serta memperbaiki tampilan fisik agar terlihat menarik dan lebih percaya diri.

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menjaga agar tubuh tetap sehat, bugar dan ideal. Latihan aerobik merupakan jenis latihan yang menggunakan gerakan otot-otot besar untuk berlatih selama jangka waktu tertentu untuk meningkatkan denyut jantung setidaknya lebih tinggi 50% dari biasanya.

Manfaat dari latihan aerobik sendiri yakni dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan pembakaran lemak, sehingga seseorang dapat mempertahankan tubuh tetap ideal. Program latihan mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan. Hasil latihan meningkat secara progresif, misalnya saja peningkatan kekuatan naik berkisar 1-5% perminggu.

Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan salah satunya yakni program latihan fisik intensitas tinggi atau *high intensity interval training*. *High Intensity Interval Training* (HIIT) adalah konsep latihan kombinasi antara latihan intensitas tinggi diselingi dengan latihan intensitas sedang atau rendah yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Permatasari, 2017). Sedangkan menurut Vidiari (2017) mengatakan bahwa HIIT merupakan jenis latihan dengan intensitas tinggi di setiap sesinya, dengan kecepatan atau beban latihan dalam waktu yang sangat singkat. HIIT ialah latihan fisik yang dimodifikasi bagi individu dengan tingkat kebugaran berbeda disertai kondisi khusus yaitu *overweight* atau obesitas. HIIT dapat dilakukan dengan 6 macam latihan fisik, meliputi *cycling*, *walking*, *swimming*, *aqua training*, *elliptical cross-training* dan *tabata exercise*.

Tabata exercise adalah metode latihan yang berasal dari Jepang, ditemukan oleh Dr. Izumi Tabata pada tahun 1996. (Pearson, Macaluso, Hussain, 2015) menyatakan bahwa latihan HIIT cenderung untuk membakar lebih banyak kalori dibandingkan latihan tradisional, khususnya setelah latihan, karena HIIT dapat

meningkatkan kapasitas oksidatif di otot dan hasil latihan secara cepat. Menurut Kravitz dikutip dari Line (2018) Saat melakukan HIIT *metabolic rate* meningkat setelah latihan antar 90 menit sampai dengan 24 jam karena terjadi pembakaran lemak dan kalori dengan cepat. Metabolisme saat latihan meningkat sehingga dapat meningkatkan proses pembakaran lemak dengan memacu sistem kerja jantung lebih keras dan konsumsi oksigen yang lebih banyak. Selain itu, saat kita istirahat terjadi peningkatan metabolisme dikenal dengan *Resting Metabolic Rate* (RMR) selama 24 jam setelah melakukan latihan intensitas tinggi. Berikut adalah contoh macam variasi *tabata exercise* antara lain: *squat, kneeling push up, lunges, high knee, spider crawl, leg up, plank jack, knee crunches*, dll.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan pada member senam lambur 2 banyak sekali ibu-ibu yang mengikuti senam dengan alasan ingin mendapatkan berat badan ideal kembali, dengan alasan kesehatan dan kenyamanan dalam berpenampilan. Pada saat mengikuti senam banyak ibu-ibu yang tidak mengalami penurunan berat badan sama sekali, walaupun ada penurunan berat badan hanya mengalami penurunan yang sedikit, bahkan masih banyak member yang memiliki kondisi tubuh *overweight*. *Tabata exercise* belum pernah dilakukan pada club senam lambur 2, senam yang dilakukan selama ini hanya senam SKJ, senam siginjai dan senam aerobik. Sehingga penulis tertarik untuk mengambil judul “ Pengaruh Tabata Exercise Terhadap Penurunan Berat Badan Member Senam Lambur 2”

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini berdasarkan dari latar belakang diatas adalah:

- a. Perubahan pola hidup manusia dari aktif secara dinamis menjadi pola hidup yang pasif (kurang gerak) ditengarai merupakan penyebab menurunnya tingkat kebugaran manusia.
- b. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh.
- c. Penumpukan lemak di dalam tubuh secara terus menerus dapat menyebabkan *overweight* atau obesitas sehingga kurang optimal menjalankan aktivitas sehari-hari.
- d. Masih banyak member yang memiliki kondisi tubuh *overweight*
- e. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat program *tabata exercise*.
- f. Perlu adanya pemahaman khususnya bagi member tentang pengaruh latihan
Tabata exercise
- g. Belum diketahui pengaruh latihan *Tabata exercise* terhadap penurunan berat badan tubuh.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan di atas, permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada “pengaruh *tabata exercise* terhadap penurunan berat badan pada member Senam Lambur 2”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat

dirumuskan sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan *tabata exercise* terhadap penurunan berat badan pada member senam Lambur 2 ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan pengaruh *tabata exercise* terhadap penurunan berat badan pada member senam Lambur 2.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan bentuk latihan, khususnya latihan untuk penurunan berat badan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumbangan atau rekomendasi dalam menerapkan program untuk penurunan berat badan.

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian dan khususnya bagi mahasiswa program studi Ilmu keolahragaan selanjutnya.

c. Bagi Subjek

Bagi para *Members* Senam yang terlibat dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman khususnya dalam penerapan berbagai variasi latihan salah satunya dengan *tabata training* yang dapat

digunakan dalam usaha untuk menurunkan berat badan. Hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebuah dasar informasi tentang latihan olahraga terhadap kesehatan.