

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaruh pendidikan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan moral dan kesatuan bangsa, memperkokoh kesehatan nasional serta mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga bela diri.

Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluannya yang mendadak. Sebagian besar masyarakat Indonesia sangat menyukai olahraga, namun mereka belum mengetahui dengan jelas tentang bagaimana cara berolahraga yang benar. karena pada dasarnya berolahraga akan membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bugar, namun

sebaliknya bila kelebihan berolahraga maka yang kita dapat adalah rasa capek yang luar biasa karena tubuh juga butuh yang namanya istirahat.

Kebugaran tubuh manusia di tandai dengan berfungsinya organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya hambatan dan kelelahan yang berarti. setiap orang yang berolahraga tentu menginginkan hasil yang baik sepanjang orang itu masih mampu dan bisa berolahraga. berbagai macam cara yang mereka lakukan untuk memperoleh hasil yang sesuai mereka inginkan. Pada zaman modern seperti ini banyak orang yang berolahraga dengan menggunakan berbagai macam alat-alat yang serba canggih, bahkan lebih canggih dari tahun-tahun yang sebelumnya, namun dengan adanya alat-alat yang canggih tersebut tetap masih banyak juga orang yang berolahraga dengan cara manual, karena mereka berpikir dengan olahraga yang manual juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bugar tanpa dengan mengeluarkan biaya yang begitu banyak.

Tidak selamanya alat olahraga yang canggih juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat menyeluruh, namun dengan olahraga yang manual pula dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bugar terutama di dalam penurunan berat badan seseorang. Dan kebanyakan juga orang tersebut selain mereka menggunakan alat yang canggih atau yang manual, mereka juga sering mengikuti program senam guna menurunkan kadar lemak yang ada dalam tubuh mereka. Sebagian besar orang mengalami masalah dengan timbunan lemak yang ada dalam tubuh mereka, hal ini di sebabkan karena kurang berolahraga dan banyak mengkonsumsi makanan yang berlemak.

Kebanyakan mahasiswa di jurusan pendidikan keolahragaan memiliki ketebalan lemak yang berlebihan, karena mereka jarang berolahraga dan banyak memakan makanan yang berlemak. Oleh karena itu, mahasiswa tersebut harus menjaga pola makan agar lemak yang ada didalam tubuh mereka tidak bertambah, bahkan lemak tersebut akan menurun jika

mereka rajin berolahraga dan mengatur pola makan, Lemak merupakan salah satu indicator untuk melihat kondisi tubuh seseorang. Lemak di perut sungguh mengganggu. Apalagi bagi para mahasiswa. Timbunan lemak di perut ini tentu saja bisa merusak penampilan. Tak hanya itu, lemak bisa menjadi pemicu munculnya berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, hingga penyakit hati. Berbagai cara bisa dilakukan untuk mengenyahkan tersebut. Salah satu cara yang paling sederhana adalah dengan mengonsumsi makanan berserat, olahraga yang teratur dan mengatur pola makan yang baik maka kita akan terjauh dengan masalah berat badan yang selama ini menghantui pikiran oleh banyak orang terutama pada mahasiswa jurusan pendidikan keolahragaan,

Begitu pesatnya perkembangan zaman, waktu, psikologi dan teknologi berujung pada hasil yang begitu mengecewakan. Terutama pada hal pemanfaatan teknologi, mengakibatkan banyak manusia yang memanfaatkannya namun dampak negatifnya pada kesehatan tubuh manusia itu sendiri. Oleh karena itu, perlu adanya konsep atau solusi yang tepat untuk membantu menyeimbangkan kesehatan tubuh tersebut agar dapat terus melakukan aktivitas sehari-hari. Dari perkembangan hal-hal diatas, sekarang telah dirasakan perkembangan dari segi olahraga. Salah satunya dalam hal penurunan kadar lemak yakni dengan program latihan senam aerobic.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang di hadapi oleh banyak orang dalam menurunkan berat badan adalah sebagai berikut:

- a. Apa yang menyebabkan orang memiliki lemak berlebih dalam tubuh,
- b. Bagaimana cara mengatasi lemak berlebih dalam tubuh,

- c. Tahukah anda jika berat badan terdiri dari berat badan yang berlemak dan berat badan bebas lemak,
- d. Apa dampak dari kelebihan lemak di bawah lapisan kulit,
- e. Apa anda punya solusi untuk mengatasi lemak berlebih dalam tubuh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang di kemukakan di atas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

“Apakah terdapat pengaruh *Weight Training* dan Senam Aerobik Terhadap Ketebalan Lemak Pada Mahasiswa Semester IIA Jurusan Pendidikan keolahragaan? ”.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliatian ini adalah : Untuk Mengetahui Apakah Ada Pengaruh *Weight Training* Dan Senam Aerobik Terhadap Ketebalan Lemak Pada Mahasiswa Semester IIA Jurusan Pendidikan keolahragaan

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagi berikut:

A. Teoritis

- a. Diharapkan hasil penelitian ini bisa berguna bagi peneliti dan guru penjaskes dalam pengembangan latihan *weight training* dan senam aerobyk terhadap ketebalan lemak

B. Praktis

- a. Dapat menambah wawasan peneliti, terutama mengenai manfaat latihan weight training dan senam aerobik terhadap ketebalan lemak
- b. Dapat membantu siswa dalam meningkatkan latihan weight training dan senam aerobik terhadap ketebalan lemak.