

BAB I. PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Manusia membutuhkan aktivitas yang dapat menunjang kesehatan jasmani maupun rohani dalam kehidupannya. Beragam macam cara yang dapat dilakukan seperti hiburan, belajar, sosial dan olahraga. Olahraga merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan secara fisik maupun non fisik. Olahraga menjadi salah satu kegiatan yang penting dilakukan oleh manusia, karena dapat membantu pertumbuhan pada fisik. Olahraga juga dilakukan agar tubuh dapat memiliki sebuah aktivitas yang dapat menyehatkan juga membuat tubuh terlihat bugar. Olahraga juga menjadi sebuah aktifitas pada fisik sehingga dapat mencegah untuk mengurangi penyakit yang ditimbulkan dari kurangnya keaktifan pada fisik.

Masyarakat di Indonesia umumnya kurang melakukan olahraga dan kurang beraktivitas fisik, hal ini terbukti seperti pada Penelitian yang dilakukan oleh Abadini & Wuryaningsih (2018) yang menjelaskan “Hasil pengukuran aktivitas fisik pada pekerja kantoran yang bekerja di Jakarta pada tahun 2018 lebih banyak masuk kategori kurang aktif, yaitu sebesar 59%. Ditemukan juga beberapa responden yang tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali yaitu sebanyak 19%.” Rata-rata pekerja kantoran di Kota Jakarta yang mengharuskan melakukan aktivitas sendetari yaitu duduk terlalu lama saat sedang bekerja maupun berkendara sekitar 471 menit perhari atau 8 jam per hari. Sedangkan pada orang dewasa diperlukannya aktivitas fisik untuk mengurangi pontesi atau risiko terjadinya berbagai penyakit dan kematian dini. Potensi Obesitas juga menjadi salah satu yang dapat menjangkit akibat kurang aktifnya fisik, hal ini terbukti pada Penelitian yang dilakukan oleh Widiantini & Tafal (2014) menjelaskan “Pada tahun 2008, sekitar 2,8 juta orang dewasa meninggal akibat obesitas. Semakin tua usia seseorang, kurang aktif bergerak menyebabkan massa otot dalam tubuh cenderung menurun dan kehilangan otot menyebabkan perlambatan tingkat pembakaran kalori dalam tubuh. Semakin bertambah usia dan dengan asupan kalori yang tetap, tubuh semakin sulit untuk membakar kalori yang masuk sehingga terjadi penumpukan energi didalam tubuh dan berdampak pada obesitas.” Oleh karena itu memungkinkan pekerja kantoran

atau orang dewasa yang memiliki sedikit aktivitas fisik dan tidak memiliki banyak waktu, karena dihabiskan untuk waktu bekerja dan waktu ketika dalam perjalanan, dapat berpotensi atau memungkinkan terkena obesitas dan penyakit tidak menular yaitu seperti berikut, menurut Abadini & Wuryaningsih (2018) dalam jurnalnya menyebutkan penyakit tidak menular yaitu seperti penyakit jantung koroner, diabetes dan kanker (payudara). Sebuah aktivitas fisik seperti olahraga dibutuhkan untuk menunjang kesehatan, salah satu olahraga yang dapat mudah untuk dilakukan dan juga tidak membutuhkan peralatan juga biaya yang tinggi, salah satunya yaitu olahraga Kalistenik.

Kalistenik (*Calisthenics*) adalah bentuk latihan dengan cara memaksimalkan penggunaan berat tubuh diri sendiri dalam proses membentuk otot maupun pembakaran lemak (Sulianta & Pratama, 2017, h.1). Perbedaan yang mendasar dari olahraga Kalistenik dengan olahraga Gimnastik, yaitu jika olahraga Gimnastik menggunakan beban dengan memakai pemberat seperti besi dan bahan yang berat lainnya, sehingga membutuhkan berbagai alat yang harus digunakan dalam kegiatan olahraga tersebut. Gimnastik juga membutuhkan tempat yang menyediakan peralatan untuk melakukan olahraga, sementara kalistenik hanya menggunakan berat tubuh sebagai bentuk latihannya, sehingga dapat mudah dilakukan dimanapun. Kalistenik dapat dilakukan baik di dalam ruangan ataupun luar ruangan. Ketersediaan tempat untuk olahraga ini sangat mudah, olahraga dapat dilakukan di rumah maupun tempat seperti taman olahraga dan lapangan olahraga. Kalistenik berfokus pada satu gerakan dalam pembentukan otot, kalistenik juga tidak membutuhkan banyak peralatan, bahkan hanya sedikit peralatan yang dipakainya. Olahraga kalistenik ini dapat dilakukan oleh siapapun, pria, wanita, muda, tua bahkan anak-anak juga dapat melakukannya karena olahraga ini mengandalkan tubuh sebagai beban latihannya. gerakan-gerakan pada olahraga kalistenik ini juga beragam variasi. Hampir sama dengan olahraga lain, kalistenik ini diawali dengan pemanasan, latihan inti, lalu pendinginan. Contoh gerakan latihan inti pada kalistenik yaitu *push up*, *squat* dan lainnya. Setiap masing-masing memiliki tujuan berbeda untuk pembentukan bagian otot yang ada pada tubuh. Kalistenik memiliki gerakan yang telah diajarkan sejak sekolah dasar, karena

digunakan dalam pelajaran olahraga, namun istilah olahraga Kalistenik ini memang tidak banyak dikenal. Masyarakat mengetahui gerakan-gerakan yang ada dalam olahraga Kalistenik, namun istilah namanya masih kurang populer.

Dengan adanya kondisi diatas maka perancangan mengenai ajakan olahraga Kalistenik pada perkerja kantor ini penting dilakukan untuk mengajak masyarakat agar melakukan sebuah aktivitas fisik yang berupa olahraga Kalistenik. Olahraga Kalistenik dapat dilakukan oleh masyarakat yang tidak memiliki cukup waktu luang dan juga tidak memiliki biaya yang tinggi untuk melakukan olahraga agar tubuh menjadi bugar dan sehat. Serta untuk mencegah terjadinya obesitas dan penyakit lain yang diakibatkan oleh ketidakaktifan fisik perlunya di ingatkan untuk pekerja kantor agar melakukan aktifitas fisik berupa olahraga yang dapat membuat tubuh bugar dan sehat sebelum terjadinya penyakit dan obesitas tadi.

I.2. Identifikasi Masalah

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

- Pekerja kantoran yang tidak banyak memiliki aktivitas fisik dapat berpotensi terkena obesitas dan penyakit tidak menular akibat ketidakaktifan fisik seperti penyakit jantung koroner, diabetes dan kanker (payudara).
- Istilah Kalistenik yang masih kurang populer, sehingga masyarakat tidak mengetahui tentang olahraga Kalistenik beserta manfaatnya.

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana mengajak dan mengingatkan kembali kepada masyarakat yang tidak banyak memiliki aktivitas fisik atau memiliki aktifitas sendetari yang dapat menyebabkan obesitas dan penyakit tidak menular akibat ketidakaktifan fisik untuk melakukan olahraga Kalistenik yang juga tidak perlu mengeluarkan biaya tinggi dan dapat dilakukan dimana saja ?”

I.4. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini masalah akan dibatasi agar lebih terfokus dan tidak melebar diantaranya yaitu :

- Hanya Gerakan-gerakan dasar saja yang ada pada olahraga Kalistenik juga yang dapat dilakukan pada lingkungan kantor, dikarenakan agar mudah untuk dilakukan serta dipahami oleh masyarakat.
- Untuk kota kota besar di Indonesia sebagai percontohan bagi kota-kota lain di Indonesia.

I.5. Tujuan & Manfaat Perancangan

I.5.1. Tujuan Perancangan

- Mengajak dan mengingatkan kembali masyarakat khususnya pekerja kantor yang kurang aktivitas fisik atau yang memiliki aktivitas sendetari untuk melakukan olahraga Kalistenik.
- Mengenalkan gerakan – gerakan olahraga Kalistenik beserta manfaatnya.

I.5.2. Manfaat Perancangan

- Masyarakat khususnya pekerja kantor jadi memiliki aktivitas fisik berupa olahraga Kalistenik, sehingga mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar.
- Masyarakat dapat mengerti mengenai gerakan-gerakan pada olahraga Kalistenik berserta manfaat yang didapatkannya.