

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **I.1. Latar Belakang Masalah**

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan sistem kinerja otot dan tulang pada tubuh yang berfungsi sebagai penompang beban, dalam hal ini akan diterima oleh tubuh ketika melakukan kegiatan tersebut. Setiap hari manusia melibatkan diri dengan aktivitas fisik dengan berbagai cara, salah satunya yaitu olahraga. Otot merupakan salah satu sistem yang berfungsi sebagai penggerak tubuh untuk aktivitas sehari-hari dimulai dari yang ringan hingga yang berat. Olahraga memiliki manfaat berupa membugarkan maupun melatih tubuh. Banyak masyarakat luas yang melakukan kegiatan olahraga dengan ilmu dan informasi seadanya tanpa mencari terlebih dahulu metode yang benar atau diawasi oleh yang ahli.

Dosis olahraga yaitu sebutan untuk sejumlah kegiatan yang melibatkan raga tertentu yang harus dilakukan seseorang yang terdapat daya (energi) tertentu yang harus dihasilkan seseorang melalui proses olah daya (metabolisme) dalam tubuh (Griwijoyo, 2017, h. 38). Dalam melakukan kegiatan olahraga tentu dipengaruhi akannya daya pada olah daya dalam dosis tertentu. Daya pada tubuh bisa dengan oksigen yang diterima oleh tubuh yang berfungsi sebagai pemasok kebutuhan *kardiovaskular* dalam tubuh, sehingga mempengaruhi kinerja tubuh saat berolahraga. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang menyehatkan tubuh tapi kegiatan tersebut memiliki dampak yang tidak baik bagi tubuh bila tidak benar dilakukan seperti halnya berlebihan.

*Overtraining* merupakan istilah populer yang digunakan sebagai sebutan untuk individual yang melakukan olahraga maupun latihan secara masif seperti halnya durasi yang terlalu lama atau beban yang berlebihan, sehingga melebihi kapasitas daya pada tubuh serta mempengaruhi organ dan sistem pada tubuh. Dalam kasus ini bukan hanya karena latihan secara masif saja, tetapi ada faktor lain seperti tidak melakukan *warming up* terlebih dahulu sebelum melakukan olahraga maupun

latihan. Salah satu mahasiswa di kota Bandung yang terkena kasus *overtraining* yang pernah terjadi pada Galang Nur Illahi Sidik (22 tahun). Kasus *overtraining* disebabkan melakukan kegiatan olahraga berupa jogging dengan batas waktu yang berlebihan melebihi kapasitas tubuhnya, sehingga muncul gejala mual hingga muntah.

Dikalangan masyarakat di kota Bandung, banyak yang tidak mengetahui *overtraining* dan pernah mengalami *overtraining* yang tentu memiliki efek pada tubuh. Tapi, banyak masyarakat khususnya remaja akhir tidak mengetahui gejala dari *overtraining* walaupun mengetahui definisi singkatnya. Hal itu didukung dengan penyebaran kuesioner yang dilakukan 25 Desember 2018 hingga 1 Agustus 2019, persentase sebanyak 72,8% masyarakat dengan umur rata-rata 20-21 tahun di kota Bandung dengan total responden 103. Faktor terjadinya masyarakat tidak mengetahui hal tersebut bisa dikarenakan kurangnya media yang membahas *overtraining* maupun edukasi dari lembaga keolahragaan mengenai *overtraining* secara mendetail atau bahkan kurangnya inisiatif masyarakat mencari informasi tentang itu. Kondisi tersebut bila dibiarkan akan menimbulkan kasus *overtraining* seperti permasalahan dalam tubuh berupa cedera hingga permasalahan dalam psikologi bagi pelaku yang terkena *overtraining*.

Setelah melakukan observasi langsung ke toko digital sistem operasi Android yaitu Google Play pada 2 Mei 2019 hingga 1 Agustus 2019, ternyata belum ada aplikasi yang membahas keterkaitan dengan *overtraining* secara langsung dengan sistem edukasi dan interaktif. Aplikasi yang membahas *overtraining* kebanyakan hanya berupa aplikasi interaktif berupa pelatihan keolahragaan dengan sasaran tertentu dan *overtraining* bukan sebagai topik utama. Pemilihan Google play dikarenakan penumbuhan pengguna Android di Indonesia mencapai 13% pada 2014 hingga 2017, berbeda dengan iOS yang hanya 3%. Bila dibandingkan dengan situs internet tentu akan sangat jauh berbeda dalam menyampaikan informasi. Internet banyak sekali membahas mengenai *overtraining* secara langsung berupa artikel maupun video dan ada pula yang menambahkan unsur interaktif. Dalam hal ini penting adanya sebuah langkah yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat yang

khususnya kepada pelaku yang hobi olahraga maupun latihan mengenai *overtraining*. Dengan melakukan hal itu, maka masyarakat akan lebih mengetahui gejala, dampak, dan penyembuhan dari *overtraining*.

## **I.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka akan dilakukan identifikasi masalah terkait dengan dampak buruk *overtraining* berupa:

- Terjadinya kasus *overtraining* kepada pelaku olahraga yang terlibat dengan *kardiovaskular* sehingga menyebabkan cedera hingga permasalahan psikologis.
- Terjadinya kasus *overtraining* dikarenakan beberapa pelaku olahraga *kardiovaskular* kurang pengetahuan mengenai hal tersebut.
- Belum adanya aplikasi yang memberikan informasi tentang *overtraining* sebagai topik utama.

## **I.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi, rumusan masalah pada perancangan ini lebih ditujukan kepada masyarakat remaja akhir yang melakukan olahraga dengan cara yaitu: Bagaimana untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang *overtraining* melalui media desain komunikasi visual yang efektif, efisien dan menarik?

## **I.4. Batasan Masalah**

Batasan yang akan ditetapkan dalam perancangan hanya dibatasi pada aspek yang membahas mengenai *overtraining* pada gejala, dampak, dan penyembuhan secara umum. Tentu hal tersebut disebabkan oleh aktivitas fisik berupa olahraga yang berkelibatan dengan *kardiovaskular* seperti halnya jogging, lari, berenang dan bersepeda. Waktu penelitian dan perancangan dilakukan sebatas pada 25 Desember 2018 hingga 1 Agustus 2019.

## **I.5. Tujuan dan Manfaat Perancangan**

### **I.5.1. Tujuan Perancangan**

Perancangan ini memiliki tujuan sebagai berikut:

- Menambahkan wawasan dan pemahaman mengenai *overtraining* terhadap masyarakat.
- Masyarakat dapat mengaplikasikan ilmu mengenai aturan berlatih dalam olahraga yang benar agar tidak terkena dari gejala maupun dampak dari *overtraining*.

### **I.5.2. Manfaat Perancangan**

Perancangan ini memiliki manfaat sebagai berikut:

- Agar masyarakat lebih peduli mengenai *overtraining* bagi tubuh
- Masyarakat dapat menghindari gejala, dampak, dan mengetahui cara penyembuhan dari *overtraining*.
- Dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.