BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Zaman sekarang di Indonesia, olahraga sudah menjadi populer bahkan menjadi gaya hidup sehari-hari. Seperti adanya sarana olahraga yang terletak di pinggiran jalan, contohnya seperti sarana bola basket, sepakbola, futsal, bulu tangkis hingga pusat kebugaran. Hal ini dapat dibuktikan dengan meningkatnya masyarakat dalam melakukan olahraga, salah satunya yaitu latihan angkat beban. Di kota - kota besar contohnya Kota Bandung, mulai banyak bermunculan beragam pusat kebugaran (*Fitness Center*).

Fitnes merupakan olahraga yang cukup banyak digandrumi kaum pria, karena fitnes selalu disangkutkan dengan tubuh yang berotot, padahal tidak hanya tubuh yang berotot saja Fitnes menurut Syafrizaldy (2010), dapat diartikan sebagai upaya untuk bugar dan juga sehat yang didapat melalui kombinasi antara olahraga rutin, konsumsi makanan bernutrisi dan bergizi yang sesuai, serta istirahat yang cukup. Apabila ketiga hal tersebut dilakukan dengan baik dan benar, kebugaran dan kesehatan tubuh akan didapat.

Fitnes yaitu kebugaran dan kesehatan tubuh, yang didapat dari kombinasi antara olahraga rutin yang melibatkan latihan fisik dan kardio.

Fitnes bukanlah mengenali tubuh yang langsing, perut dan pinggul yang kecil, atau tubuh yang berotot. Fitnes merupakan kombinasi dari kesehatan dan kebugaran tubuh agar dapat melalukan aktivitas sehari – hari secara optimal (terutama aktivitas fisik). Fitnes pada dasarnya meliputi pelatihan dan peningkatan fungsi jantung, paru – paru, dan otot pada tubuh yang akan meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot tubuh. Fitnes juga dapat memengaruhi perkembangan mental dan emosional. Apa yang terjadi pada tubuh (faktor fisik) juga akan berpengaruh pada perkembangan pikiran (faktor mental) (Syafrizaldy, 2010, h.5).

Setiap olahraga termasuk fitnes, kebugaran jasmani dan rohani termasuk salah satu hal penting dari setiap olahraga. Kebugaran fisik melibatkan perkembangan dan kemampuan fisik secara menyeluruh. Jadi, tubuh tidak hanya dilatih agar

terbentuk dengan baik, tetapi juga dibutuhkan kesehatan jantung dan paru – paru agar tubuh menjadi bugar. Hanya mengangkat beban tidak akan memberikan kita kesehatan secara menyeluruh (Ade Rai, 2006, h.1).

Dalam menjalankan latihan kebugaran, pasti setiap dari yang menjalankannya memiliki tujuannya masing – masing. Syafrizaldy (2011) menjelaskan, buatlah tujuan fitnes berdasarkan apa yang kita butuhkan, bukan yang orang lain butuhkan. Latihan binaragawan dan orang biasa pastinya berbeda karena tujuannya pun berbeda - beda. Perlu diketahui agar pencapai dari tujuan tersebut tercapai, perlu dibuatlah sebuah program latihan mulai dari berapa hari latihan perminggunya, lama waktu latihan perharinya, hingga latihan permasing – masing otot dalam satu minggunya.

Selain membuat program dalam berlatih kebugaran yang harus dipenuhi, aturan pola makan dan istirahat pun harus terpenuhi. Mulai dari asupan nutrisi dan protein harus seimbang, aturan waktu dan pola makanan harus terjaga, waktu istirahat hingga aturan waktu tidur pun harus terpenuhi. Syafrizaldy (2011) menuturkan, banyak orang terkadang tidak menyadari bahwa usaha hasil yang didapat tidak sesuai dengan yang diharapkan karena tidak dilengkapi dengan pola dan menu makan yang sehat. Begitupun waktu istirahat dimana kesempatan yang diperlukan oleh tubuh untuk mengisi kembali bahan bakar (nutrisi) tersebut dan meredakan tekanan pada dua sistem tubuh : sistem jaringan otot lokal dan pusat saraf. Kuantitas dan kualitas pemulihan sangat menentukan kesiapan otot dan saraf tubuh untuk menghadapi rangsangan pertumbuhan berikutnya (latihan).

Dalam menjalankan program latihan, ada juga yang menggunakan bantuan suplemen untuk memenuhi tujuan yang ingin diraih. Menurut Ade Rai dilihat dari video yang berjugul "*Ade Rai Fitness Series: Fitness For Muscle Building*" 2007, suplemen memang bisa dikatakan hal terpenting dalam menjalankan gaya hidup sehat, tetapi bukan solusi agar mendapatkan tubuh yang atletis dan bukan pula pengganti makan utama melainkan adalah untuk tambahan bagi pola makan yang sudah teratur dan membantu memenuhi makro dan mikro yang meningkat akibat aktifitas olahraga. Ade Rai (2006) "Suplemen berarti tambahan" (h.161).

Dengan menjalankan pola dan program yang telah dibuat dan dilakukan dengan baik, pastinya akan ada efek dan manfaat pada tubuh dan berpengaruh

pada kehidupan sehari – hari. Salah satunya membentuk fisik yang lebih kuat dan indah (Ade Rai, 2006, h.1).

Fitnes dalam persepsi orang atau lebih kepada masyarakat, kebanyakan bahwa fitnes adalah aktivitas angkat beban ini dilakukan oleh laki – laki atau pria yang ingin membesarkan otot atau badan dan juga bagi seorang atlit maupun yang ingin menjadi atlit binaraga. Pendapat tersebut diutarakan oleh beberapa pakar olahraga Daniel Adrian, Ade Rai, Dr. Laila dan Halim Tsiang. Ternyata dari hasil data lapangan, ikut terjun langsung mendatangi pusat kebugaran yang ada di Bandung, memang didapat kebanyakan kaum pria yang lebih unggul ketimbang kaum wanita, mungkin bisa dikatakan karena ini salah satu fitrah pada diri seorang pria yang pada umumnya menyukai olahraga yang keras dan kuat, sedangkan fitrah wanita baik perasaan itu lebih lalus dan lembut, sehingga olahraga ini tidak terlalu sesuai dengan kaum wanita. Maka dapat diperkuat memang kenyataannya laki – laki yang lebih dominan dalam latihan angkat beban atau fitnes ini dan kisaran usia yang berlatih mulai dari 18 sampai 38 tahun, tetapi dengan dominan kebanyakan dikisaran usia 20 sampai 25 tahun dengan profesi sebagai pelajar maupun yang sudah bekerja.

Maka dari itu target dari penelitian ini ditujukan kepada pria dewasa dan juga remaja yang berlatih kebugaran, dan dibuatlah kuisinoner sebagai data yang akan diperoleh dan didapat dari hasil pencarian data melalui penyebaran kuisioner pada tanggal 28 - 29 Oktober 2014 dengan jumlah kuisioner sebanyak 50 yang diberikan kepada pria yang beraktivitas kebugaran, ditiga tempat fitnes di kota Bandung. Yang bertujuan untuk mengetahui tujuan dari latihan kebugaran tersebut, dengan mencari tau bagaimana perancangan pola atau program latihan yang telah dijalankan, yang nantinya dapat memberikan pengaruh kepada gaya hidup yang bisa dikriteriakan memiliki gaya hidup sehat dengan latihan kebugaran / fitnes. Dari hasil kuisioner tersebut, kebanyakan memiliki tujuan ingin membentuk otot dan menjaga kesehatan. Dengan tujuan tersebut, dibutuhkanlah suatu pola atau program agar tujuan tersebut dapat tercapai, mulai dari pola makan, istirahat dan program latihan kebugaran.

Dilihat dari hasil kuisioner mengenai waktu istirahat yaitu tidur, kebanyakan waktu tidur diatas pukul 12.00 malam, jadi masih banyak yang tidur hingga larut

malam. Begitu pun mengenai pola makan, rata – rata menjawab makan teratur, banyak makan mengandung protein, kurangi makan berlemak, makanlah 3 kali sehari hingga 5 kali sehari, adapun yang menjawab 4 sehat 5 sempurna. Sebenernya yang terpenting tubuh kita harus dapat memenuhi ketiga komponen ini yaitu, karbohidrat, protein dan lemak, setiap tujuan memiliki perbandingan yang berbeda – beda sesuai tujuannya. Selain mengatur pola makan dan istirahat, pola / program latihan pun harus terpenuhi, salah satunya lama waktu berlatih. Kebanyakan berlatih memakan waktu 1 jam hingga 2 jam, menurut Ade Rai (2006) "Bila berlatih terlalu lama lebih dari 1,5 jam persesi, bisa mengundang yang dinamakan overtraining dimana hal tersebut akan menghambat untuk memperoleh hasil yang baik" (h.15).

Peran suplemen didalam latihan kebugaran cukup dikenal, jadi cukup banyak yang mengkonsumsi suplemen. Dari hasil kuisioner yang diperoleh, bagi yang mengkonsumsi ada yang mengatakan bahwa suplemen sangat berpengaruh untuk menambah tenaga, membentuk otot dan mempercepat pembentukan tubuh. Ada pun yang tidak menkonsumsi dengan alasan takut ada efek samping dan banyak resikonya. Padahal peran suplemen seperti yang Ade Rai utarakan, suplemen berperan sebagai tambahan bagi yang sudah benar dalam mengatur pola makannya, jadi bukan masalah membentuk otot atau masalah efek samping, yang terpenting aturan yang tepat dan benar. Tidak hanya itu saja, kebiasaan yang biasa pria lakukan yaitu mengkonsumsi rokok, masih banyak dari kalangan yang berlatih kebugaran yang mengkonsumsi rokok. Hal tersebut didapatkan dari hasil kuisioner dan hasil data lapangan, malahan ada yang merokoknya dilakukan ditempat fitnesnya tersebut.

Maka dari itu dibutuhkanlah sebuah media informasi yang dapat memberikan arahan atau pengetahuan terhadap pola atau gaya hidup sehat dengan latihan kebugaran atau fitnes, dengan baik dan benar. Dari hasil kuisioner, kebanyakan mencari informasi melalui media internet dengan alasan lebih praktis dan informasinya yang banyak. Tetapi dengan munculnya hal – hal tersebut, media internet kurang berhasil dalam menyampaikan informasi terhadap yang membaca, jadi dibutuhkan sebuah media yang dapat mempengaruhi yang membaca. Media buku merupakan suatu jendela ilmu pengetahuan yang sangat baik bagi manusia

dan juga buku merupakan media informasi yang cukup praktis, mudah dan simpel untuk digunakan dimana saja.

Tetapi dari hasil kuisioner, banyak yang kurang menggemari buku dan membaca. Dengan pilihan alasan yang diberikan yang pertama terlalu banyaknya tulisan, yang kedua media gambar hampir sama yaitu menggunakan foto, ketiga setiap buku memiliki kriteria isi yang sama dengan buku yang lainnya. Dari ketiga alasan tersebut 90% menyetujui alasan tersebut, maka dari itu diperlukanlah strategi baru untuk meningkatkan minat terhadap media buku.

Maka dari itu diperlukan pengembangan mulai dari media informasinya seperti dari visualnya, isi dari medianya mulai dari komposisi teks dan visual, peletakan dari komponen – komponennya yang nantinya antara visual maupun teks maupun dapat melengkapi satu dengan yang lainnya. Maupun dari isi informasinya yang akan disampaikan harus seperti apa agar target sasaran dapat memahaminya. Karena ini menyangkut latihan angkat beban atau fitnes, maka informasinya pun menyangkut dengan latihan angkat beban dan gaya hidup sehat.

Dari sekian banyak jenis buku, dipilihlah media buku panduan karena buku panduan dapat memberikan informasi yang dapat memandu atau memberikan arahan kepada yang membaca agar dapat melakukan apa yang telah buku tersebut sampaikan. Tetapi dengan muncul alasan visual gambar yang kurang menarik, terlalu banyak teks atau tulisan, kurangnya minat baca dan isi konten yang sama dari satu dengan yang lainnya, jadi dibutuhkan perancangan yang berbeda pada buku panduan pada umumnya.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasikan bahwa masih banyak yang belum memahami terhadap latihan fitness itu sendiri seperti :

1. Diperlukan pengembangan dan peningkatan kualitas buku panduan mengenai gaya hidup sehat dan latihan angkat beban.
2. Pengetahuan mengenai pola makan, istirahat, dan pola latihan harus lebih dikembangkan lagi dengan baik.
3. Informasi mengenai peran Suplemen *Nutrition* pada latihan kebugaran harus lebih dikembangakan lagi dengan baik.

4. Masih banyak yang mengkonsumsi rokok dikalangan yang beraktivitas angkat beban.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dapat disimpulkan rumusan masalahnya :

- Memberikan informasi pengetahuan mengenai gaya hidup sehat dengan aktivitas latihan angkat beban yang meliputi aturan makanan, istirahat, program latihan dll.

1.4 Batasan Masalah

Dengan luasnya ruang lingkup masalah yang terjadi, maka batasan masalah yang dipakai pada penelitian gaya hidup sehat dengan fitnes yaitu :

1. Responden penelitian dibatasi pada pelaku atau yang beraktifitas angkat beban.
2. Pertimbangan dalam merancang media informasi hanya ditujukan kepada pelaku yang beraktifitas angkat beban.
3. Wilayah penelitian di Kota Bandung.
4. Target penelitian ditujukan untuk remaja dan dewasa.

1.5 Tujuan Perancangan

- Meningkatkan dan menarik minat terhadap media informasi seputar gaya hidup sehat dan latihan angkat beban (fitnes).
- Meningkatkan pengetahuan mengenai gaya hidup sehat dan latihan angkat beban.
- Memudahkan dalam memahami informasi seputar gaya hidup sehat dan latihan angkat beban yang nantinya akan bermanfaat pada dirinya dalam menjalankannya.