BAB II

Pengertian Gaya Hidup Sehat, Latihan Angkat Beban, Remaja, Dewasa dan Referensi Desain

II.1 Gaya Hidup

Di dalam kehidupan dan jaman yang semakin maju, pola hidup atau gaya hidup dari setiap orang kadang berubah – ubah mengikuti perkembangan jaman. Gaya hidup seseorang bisa terlihat dari kebiasaan apa yang dilakukannya pada setiap harinya, salah satunya seperti dari berpakaian dan hobi, biasanya hal tersebut terpengaruh dari pergaulan dan lingkungan. Seperti yang diutarakan oleh Philip Kotler yang menyatakan, Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan stasus sosialnya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Kotler, 2002, h.192).

Adapun menurut Minor dan Mowen yang dikutip oleh Khotler menjelaskan bahwa gaya hidup adalah menunjukan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya dan bagaimana mengalokasikan waktu (Kotler, 2002, h.282). Hal tersebut bisa dilihat dari keadaan ekonominya yang digunakan pada kehidupan sehari – hari, dengan itu gaya hidup seseorang bisa terlihat.

Seperti yang dikatakan oleh Kotler salah satunya gaya hidup bisa diekspresikan dalam aktivitas dan minat. Dari setiap individu pastinya memiliki minat atau hobi yang berbeda – beda, gaya hidup bisa ditentukan oleh apa saja, mulai dari Agama, profesi, zaman, teknologi, hobi, umur, jenis kelamin, idola, dan sebagainya. Semua itu terbentuk karena adanya kesamaan sejumlah manusia dalam menjalani hidupnya pada suatu jalan tertentu.

II.2 Gaya Hidup Sehat

Setiap manusia pastinya memiliki tujuan hidup yang berbeda – beda, bagaimana mengarahkan dirinya untuk masuk kedalam pilihannya masing – masing dalam hidupnya. Banyak yang mempengaruhi jalannya untuk mencapai

tujuan hidup dari setiap masing – masing manusia, contohnya lingkungan dan pergaulan. Dengan bergaul atau berkumpul dengan atlit atau seseorang yang menjalankan hidup sehat, setidaknya bisa mendapatkan ilmu bagaimana untuk meraih agar hidup menjadi sehat. Karena dalam menjalankan pola hidup atau gaya hidup sehat, harus mengetahui peran apa saja yang harus dilakukan. Dan yang paling penting dari setiap aktifitas atau kegiatan yaitu niat dari dalam dirinya masing – masing, karena dengan niat tersebut bisa mempengaruhi apa yang akan dihasilkan dari apa yang dilakukannya dan bahkan bisa mempengarui kepada masa depannya.

Gaya hidup sehat termasuk suatu pilihan yang baik untuk diterapkan pada kehidupan dari setiap manusia. Karena dengan hidup sehat, akan dapat mengatur pola makan, pikiran, istirahat, olahraga, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Dengan menjalankan hal tersebut dapat memberikan hal yang baik dan positif dalam segala kegiatan yang dikerjakan. Maupun dari segi hal psikologi, Ade Rai (2006) menjelaskan "keuntungan yang dicapai mencakup keuntungan psikologi di mana kita menjadi lebih bersemangat, percaya diri, dan mampu berfikir positif dalam aktivitas sehari – hari" (h. 1).

Mengatur pola makan, tentunya akan berbeda – beda dari setiap individunya karena masing – masing orang berbeda ukuran tubuh maupun tingkat aktivitasnya. Dengan 100% sebagai analogi keseluruhan makanan yang masuk pada tubuh, maka pembagian tersebut pada umunya seperti berikut, Ade Rai (2006).

Contoh Komposisi Nutrisi :

- Karbohidrat 50%
- Protein 25%
- Lemak 25%

Karbohidrat merupakan bagian terbesar dari susunan menu utama yang terdiri dari tepung dan gula. Makanan yang mengadung karbohidrat antara lain beras, gula, roti, kentang dan susu. Sebagian karbohdrat diubah oleh tubuh menjadi lemak, tetapi zat ini diperlukan terutama sebagai tenaga yang segera dapat digunakan.

Protein terdapat dalam semua sel hidup. Manusia membuat protein dari bahan makanan yang dimakan dan protein yang terdapat dalam makanan antara lain susu, telur, keju, daging dan ikan. Kekurangan protein bisa menimbulkan menderita penyakit.

Lemak adalah salah satu makanan yang penting dan lemak merupakan bagian yang memberikan lebih banyak tenaga dibandingkan karbohidat dan protein. Sebagian lemak yang dimakan dengan segera akan digunakan dan sisanya disimpan sebagai cadangan dalam bentuk lemak tubuh. Makanan berlemak yang paling penting yaitu susu, minyak sayur, telur, dan lemak hewan (Simamora, J., Sunarjo, M., Avianti, I., & Wahyuni, E, 1996, h. 15).

Mengatur dalam memilih makan maupun cara penyajiannya perlu dipikirkan baik - baik, seperti yang dijelaskan oleh J. Simamora dan yang lainnya, makanan sehat itu tidak harus mahal, tetapi harus pandai – pandai dalam memasak dan mengetahui caranya agar gizi yang terkandung tidak hilang dan tidak hanya itu, dengan mengatur cara memasak dengan benar akan juga terhindar dari penyakit.
Mengatur pola makan itu penting, begitupun dengan istirahat merupakan salah satu kebutuhan yang setiap orang perlukan, apa lagi yang sedang rutin melakukan aktivitas kebugaran. Tidur merupakan bagian dari istirahat yang sangat penting bagi setiap manusia, pada umumnya setiap orang membutuhkan waktu tidur antara 7-9 jam perhari. Tetapi masih banyak yang suka begadang atau tidur larut malam, hal tersebut menimbulkan kualitas tidur yang buruk apalagi yang suka berativitas fisik. Syafrizaldy (2011) menjelaskan “jangan lupa kita memasukanlah jadwal beristirahat dalam program fitnes. Tujuannya, agar kita merasa istirahat juga bagian dari program latihan” (h.21).

Berolahraga salah satu upaya untuk mendapatkan pola hidup atau gaya hidup sehat anda menjadi sempurna. Dengan berolahraga tubuh akan menjadi bugar dan sehat, olahraga pun berbagai macam jenisnya salah satunya latihan kebugaran / fitnes. Dengan menjadikannya latihan kebugaran menjadi salah satu dari rutinitas dalam olahraga, tubuh tidak hanya mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar saja, tapi akan mendapatkan nilai lebih yaitu tubuh yang atletis dan berotot. Dengan latihan kebugaran tubuh akan menjadi sehat dan penampilan pun akan menjadi

lebih baik. Ade Rai (2006) “Jadikan binaraga sebagai gaya hidup atau bagian dari hidup kita” (h.2). Latihan kebugaran cukup dilakukan 3 kali dalam satu minggunya, dan ini adalah contoh frekuensi latihan yang bisa dilakukan 3 kali seminggu, Ade Rai (2006).

Contoh Frekuensi Latihan 3 Kali Seminggu :

- Senin : Gerakan mendorong seperti otot dada, bahu dan trisep
- Rabu : Gerakan menarik otot punggung dan bisep
- Jum’at : Otot paha depan, paha belakang dan betis

Dengan menerapkan gaya hidup sehat pada diri seseorang, dampaknya akan berpengaruh dan menguntungkan kepada kehidupan sehari – hari. Salah satunya dengan mengatur pola makan, karena dengan mengurangi kebiasaan makan – makanan berkolesterol tinggi, tubuh akan terhindar dari tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh makanan yang berkolesterol tinggi. Begitupun dengan mengatur pola istirahat, salah satunya yaitu tidur. Biasanya orang pekerja kantoran atau mahasiswa, kebiasaan tidur larut malam sering terjadi dikarenakan mengerjakan tugas kampus atau pekerjaan kantor. Hal tersebut sangatlah kurang baik terhadap tubuh dan pikiran karena kurangnya waktu istirahat yang diperlukan. Mengatur waktu jam tidur sangatlah penting bagi yang menjalankan gaya hidup sehat, karena proses terjadinya pemulihan dan berkembangnya otot terjadi pada saat waktu istirahat yaitu pada saat tidur. Dengan menjalankannya dengan baik, kehidupan sehari – haripun akan mendapatkan manfaatnya. Ade Rai (2006) mengatakan “Gaya hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup kita” (h. 3).

II.3 Latihan Angkat Beban

Latihan angkat beban adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik maupun pembentukan tubuh. Mengangkat *dumble / barble* merupakan salah satu olahraga sederhana dari latihan angkat beban ini dengan manfaat yang luar biasa, dengan gerakan yang sederhana cukup dengan menarik dan menurunkan *dumble* bisa membuat badan menjadi sehat dan kuat tentunya dengan bentuk tubuh yang ideal. Latihan ini sudah menjadi latihan yang cukup dikenal dikalangan masyarakat, tentunya dengan adanya pusat kebugaran yang

sering dikenal dengan *fitness center* atau *gym,* yang sudah bermunculan cukup banyak dipusat kota hingga disudut – sudut jalan, dengan letak yang cukup strategis.

II.3.1 Fitnes atau Latihan Kebugaran

Fitnes merupakan olahraga yang membutukan tenaga dan konsentrasi yang tinggi, karena olahraga ini berhubungan dengan alat – alat yang berat dan bebannya bisa mencapai ratusan kilo gram. Maka dari itu kebanyakan orang yang berlatih kebugaran adalah pria dewasa. Dalam menjalankan latihan kebugaran, diperlukan tiga komponen yang saling berkaitan, yaitu latihan kebugaran, nutrisi yang bergizi, serta istirahat yang cukup (tidur). Apabila dari ketiga komponen tersebut ada salah satu yang tidak dikerjakan, maka upaya menjalankan aktivitas kebugaran mungkin tidak akan sesuai dengan harapan (Syafrizaldy, 2011, h.4).

Pada dasarnya setiap manusia memiliki bentuk tubuh yang berbeda – beda, dan perkembangan otot pun pastinya berbeda pula. Ade Rai (2006) menjelaskan "Perkembangan dari setiap masing – masing otot pun tidak selalu memiliki laju yang sama pesatnya" (h.39). Jadi pada intinya dari setiap bagian masing – masing anggota tubuh memiliki perkembangan yang berbeda – beda, misalkan ada yang laju otot dada dan lengan sama pesatnya tetapi tidak pada otot kaki, begitupun sebaliknya. Jadi, harus memahami dulu kriteria pada bagian otot pada tubuh agar dapat mengetahui bagian dari kelemahan pada tubuh kita, agar dapat memaksimalkan dalam mengerjakannya.

Dalam menjalankan latihan kebugaran, sebaiknya memiliki tujuan latihan yang terarah. Artinya mengetahui apa yang ingin dicapai dalam latihan kebugaran, seperti contohnya ingin menaikan berat badan atau mengurangi kadar lemak hingga ingin membentukan otot. Untuk mencapai tujuan tersebut, sebaiknya mempunyai target yang dibagi menjadi urutan waktu, yaitu jangka pendek, jangka sedang, dan jangka panjang. Dan target yang ingin dicapai haruslah bersifat realitas, misalkan keterbatasan waktu, keuangan atau aktivitas lain seperti keadaan kondisi fisik saat berlatih (Ade Rai, 2006, h.81).

Rata – rata beranggapan bahwa memiliki tubuh yang berotot bagi pria dan tubuh yang langsing bagi wanita, hal tersebut sudah bisa dikatakan berhasil dalam menjalankan aktivitas fitnes tersebut. Hal tersebut memang benar dan tetapi tidak tepat bagi yang ingin mendapatkan hasil yang maksimal dan bermanfaat pada kehidupan sehari – hari, karena fitnes merupakan kombinasi dari kesehatan dan kebugaran tubuh agar dapat melalukan aktifitas sehari – sahari dengan optimal seperti yang dikatakan Syafrizaldy sebagai salah satu profesional binaragawan Indonesia.

Syafrizaldy (2011) menjelaskan "Fitnes bukanlah mengenai tubuh yang langsing, perut dan pinggul yang kecil, atau tubuh yang berotot. Fitness merupakan kombinasi dari kesehatan dan kebugaran tubuh agar dapat melalukan aktifitas sehari – sahari secara optimal (terutama aktifitas fisik)" (h. 5).

II.3.1.1 Perbedaan *Fitness* dengan *Bodybuilding*

Fitness dan *bodybuilding* merupakan bagian dari proses aktivitas latihan olah raga yang dilakukan oleh individu dengan menjalankannya dengan baik dan rutin. Ada pun arti dari kata *fitness* dan *bodybuilding* dari beberapa pakar olah raga kebugaran. Dalam artian terjemahan bahasa inggris *fitness* berarti kebugaran. Menurut Daniel Adrian menjelaskan, fitnes adalah aktivitas kebugaran yang melibatkan berbagai gerakan, antara lain kardio dan latihan beban. Adapun pendapat dari salah satu binaragawan Indonesia yaitu Syafizaldy yang menjelaskan, fitnes adalah kombinasi dari kesehatan dan kebugaran seluruh tubuh untuk melakukan aktivitas sehari – hari.

Jadi untuk bisa mendapatkan kebugaran atau fitnes, bisa dilakukan dengan olahraga latihan angkat bedan. Yang intinya dengan berolahraga, akan bisa dapat bermanfaat dan berpengaruh pada kegiatan sehari – hari.

Bodybuilding yang diterjemahkan artinya gerak badan atau bisa juga dengan artian binaraga. Dan arti binaraga adalah kombinasi berbagai aktivitas, dan aktivitas itu sendiri yaitu latihan angkat beban, kardio atau aktivitas aerobik, pengaturan makan yang bergizi serta pengaturan istirahat yang cukup. Adapun istilah *bulking* yang ada pada *bodybuilding*, yang dijelaskan oleh Daniel Adrian

yaitu proses menambah massa otot tubuh secara bertahap sampai pada titik berat badan tertentu yang diinginkan, dengan istilah sederhananya membesarkan badan.

II.3.1.2 Binaraga

Binaraga adalah kombinasi berbagai aktivitas, dan aktivitas itu sendiri yaitu latihan angkat beban, kardio atau aktivitas aerobik, pengaturan makan yang bergizi serta pengaturan istirahat yang cukup. Olahraga yang teratur, makanan yang teratur dan istirahat yang teratur adalah tiga faktor utama dalam olah raga ini, dan ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan dilakukan dengan seimbang karena keseimbangan merupakan faktor penting dalam keberhasilan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Binaraga diperlukan bagi siapa saja, tidak hanya pria dan anak muda, tetapi wanita dan semua usia, tetapi perlu diingat harus disesuaikan dengan kondisi dari masing – masing. Karena kebutuhan dari setiap indivudu tidak sama. Perlu diketahui untuk memulai olah raga ini tidak ada batasan usia dan tidak ada pula batasan usia untuk memulainya, usia yang tepat dan ideal untuk memulai olahraga ini adalah usia sekarang. Dan tidak ada kata terlambar bagi setiap individu yang ingin menggeluti olah raga (Ade Rai, 2006, h.ix).

II.3.1.3 Perbedaan Latihan Kebugaran dengan Olahraga Lain

Setiap olahraga pastinya memiliki perbedaan tersendiri satu dengan yang lainnya, mulai dari gerakan, alat yang digunakan maupun sarana tempat berlatihnya. Latihan kebugaran disini adalah olahraga yang dilakukan dengan aktivitas angkat beban, latihan ini memiliki porsi latihan yang tidak perlu sampai menggunakan waktu banyak berbeda dengan olahraga seperti sepakbola, bola basket yang banyak memerlukan waktu. Seperti yang tadi dijelaskan perbedaan dari setiap olahraga terlihat dari gerakan, alat dan sarana tempatnya, disini pun terjadi perbedaan yang pertama mulai dari gerakan. Sangat jelas sekali contohnya dengan latihan bola basket dan sepak bola yang masing – masing memiliki keunggulan tersendiri dari gerakannya sepak bola pada kaki, bola basket pada tangan. Memang bagian tubuh yang lainnya pun ikut berperan dalam gerakannya

tetapi tidak dominan, berbeda dengan latihan kebugaran yang satu ini dengan latihan angkat beban yang membutuhkan keseluruhan dari bagian anggota tubuh yang harus ikut berperan dengan keseimbangan yang ditujukan. Karena latihan angkat beban adalah latihan yang lebih kepada pembentukan badan atau otot, yang apabila kesimbangan dari anggota tubuh ada yang berkurang maka akibatnya akan kurang baik seperti perbedaan bentuk maupun ukuran otot pada tubuh.

Selain dari gerakan yaitu alat yang digunakan, ini pun cukup jelas terlihat perbedaannya. Latihan kebugaran yang satu ini menggunakan dimana alat – alat berat yang digunakan, seperti contohnya *barble* dan *dumble* yang rata – rata terbuat dari bahan besi yang bebannya bisa mencapai ratusan kilogram. Begitupun dengan olahraga lain memiliki alat yang berbeda pula, seperti sepak bola, bola basket dan bola voli menggunakan bola sebagai alatnya, bulu tangkit dan tenis menggunakan raket, begitupun dengan yang lainnya.

Sarana atau tempat merupakan peran yang cukup penting dalam beberapa cabang olahraga. Contohnya berenang yang pastinya sangat membutuhkan sarana kolam untuk berenang dan bola basket membutuhkan ring untuk kelengkapan dalam berlatih. Memang adapula olahraga yang tidak perlu membutuhkan sarana khusus dalam arti tempat yang diperuntungkan untuk olahraga tersebut, seperti yang sudah umum diketahui yaitu sepak bola. Olahraga ini tidak perlu menggunakan sarana yang baik dalam arti fasilitasnya seperti adanya sebuah gawang didalamnya, karena cukup sering ditemui banyak anak – anak yang bermain bola dengan menggunakan batu atau sendal sebagai tanda dibuatnya gawang. Begitupun dengan latihan kebugaran yang menggunakan alat berat ini, yaitu aktivitas angkat besi dimana membutuhkan alat yang dinamakan *barble* dan *dumble* yang sudah umum diketahui dan dapat dilakukan dimana saja seperti dikamar tidur sendiri. Tetapi yang perlu diketahui dalam setiap olahraga yang perlu didapatkan adalah proses dan hasil yang maksimal yang harus diperoleh dari latihan olahraga tersebut, maka dari itu seperti latihan angkat beban memiliki alat yang banyak dan berfariasi bentuk dan kegunaannya yang diperuntungkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dengan kata lain sarana atau tempat cukup

penting bagi latihan keburagan ini, yang sekarang bisa dijumpai dengan istilah pusat kebugaran.

II.3.2 Program Latihan

Dari setiap olahraga sebuah program sangat dibutuhkan, karena untuk memperoleh sebuah hasil dan pencapaian secara maksimal diperlukanlah sebuah program. Dalam beraktifitas kebugaran harus dimulai dengan merancang sebuah program sebagaimana tujuan dari masing – masing individu dalam menjalankan aktifitas kebugaran. Mulai dari pola berlatih dalam satu minggu, contohnya dalam satu minggu berlatih 3 kali dengan diselingan satu hari istirahat, misalkan mulai dari hari senin, rabu dan kamis atau selasa, kamis dan sabtu, bahkan bisa 4 kali dalam satu minggu contohnya hari senin, selasa, kamis, jum'at. Selain dari itu, setiap harinya harus merancang program latihan apa saja untuk bagian dari masing – masing otot, contohnya hari senin otot dada dan lengan, rabu otot punggung dan bahu, jum'at kaki dan perut. Hal tersebut harus diperhatikan agar dari setiap bagian otot – otot yang dilatih bisa diproses secara maksimal.

Maka dari itu program latihan sangatlah diperlukan, mulai dari berapa hari latihan perminggunya, lama waktu latihan perharinya, hingga latihan permasing – masing otot dalam satu minggunya.

Tabel II.1 Contoh Program Latihan Ade Rai

Program Latihan Ade Rai
5 hari per minggu dengan pendekatan instingtif
40 - 60 menit per sesi, 1 - 3 sesi per hari
2 - 3 x latihan per masing - masing otot dalam 1 minggu
1 - 2 set pemanasan untuk masing - masing otot, biasanya di jenis latihan pertama
9 - 12 set inti untuk masing - masing otot
Repetisi berkisar 6 - 12 dengan beban berat terkontrol
Berusaha selalu berlatih secara maksimal
Beban tertinggi, gerakan yang baik, dan hubungan antara otak dan otot adalah kunci untuk perekrutan serabut otot yang maksimal

Sumber : Ade Rai (2011, h. 99)

Selain dari pola berlatih perminggunya dan mengatur pola latihan dari masing – masing otot yang dilatih perharinya. Perlu diketahui, dalam setiap gerakan harus diketahui berapa set dan repertisinya dari masing – masing gerakan dan otot yang dilatih. Misalkan dalam 3 set memiliki masing – masing 10 repertisi, tapi perlu diingat bahwa dalam mengatur berapa set dan repertisi yang harus dilakukan, bagaimana kemampuan dan tujuannya agar pencapaiannya tidak salah dan mengganggu kepada rencana / tujuan yang ingin dicapai.

Tabel II.2 Contoh Jumlah Set dan Repertisi

Dada		
Latihan	Set	Repetisi
Incline Barbell Bench Press	4	10
Barbell Bench Press	4	10
Dumbbell Pull Over	4	10
Dumbbell Fly	4	10
Tricep		
Latihan	Set	Repetisi
Bench Dip	4	10
Overhead Triceps Extension	4	10
Perut		
Latihan	Set	Repetisi
Weighted Sit Up	4	15
Toes to Sky	4	15

Sumber : Ade Rai (2011, h.101)

Latihan kebugaran atau fitnes, perlu diperhatikan juga lama waktu berlatih per sesi latihan dari rencana latihan yang sudah di buat. Lamanya waktu berlatih bisa direncanakan selama 30 menit, 45 menit, 50 menit, atau 1,5 jam sesuai dengan kondisi dan tujuan dari masing – masing individu. Lama waktu latihan dapat disesuaikan dengan jumlah set atau gerakan dalam satu sesi, misalkan rata – rata 15 - 18 set yang terdiri dari 6 - 9 jenis latihan untuk setiap masing – masing sesi latihan. Dan yang perlu diingat dalam latihan kebugaran atau fitnes, lebih lama

tubuh berlatih tidak berarti lebih baik bahkan bila latihan bisa mencapai lebih dari 1,5 jam per sesi, bisa menimbulkan yang namanya *overtraining*, di mana hal tersebut akan bisa menghambat untuk memperoleh hasil yang baik (Ade Rai, 2006, h. 15).

Perlu diingat, dari keseluruhan mulai dari pola latihan perminggunya, gerakan dari masing – masing otot yang dilatih perharinya, aturan set dan repertisinya hingga lamanya waktu berlatih per sesi latihannya tergantung dari tujuan yang ingin dicapainya, misalkan ingin meningkatkan masa otot akan berbeda programnya dengan yang ingin meningkatkan kekuatan atau tenaga. Maka dari itu, dari setiap tujuan harus memperhatikan program yang akan di rancangan.

II.3.3 Kardiovaskuler

Latihan Kardiovaskuler atau disingkat kardio adalah latihan untuk meningkatkan atau mengembangkan jantung, paru – paru, dan sistem peredaran darah. Maka dari itu latihan kardio ini penting bagi yang menjalankan latihan angkat beban atau kebugaran. Latihan kardio berbeda dengan latihan angkat beban, apabila latihan angkat beban menggunakan sumber tenaga utama dari karbohidrat, maka aktivitas latihan kardio menggunakan sumber tenaga utama karbohidrat dan lemak. Maka dari itu dengan latihan kardio berguna juga untuk menurunkan berat badan atau kadar lemak. Latihan kardio memiliki beberapa jenis aktivitas, dan dibagi menjadi 2 kategori *outdoo*r (di luar ruangan) dan *indoor* (di dalam ruangan).

- *Outdoor* (Luar Ruangan)

  Salah satu yang paling populer adalah olahraga permainan, seperti sepak bola, bola basket, bola voli, bulu tangkis, bola kasti. Ada juga yang lain seperti bersepeda, jogging termasuk berenang.

- *Indoor* (Dalam Ruangan)

  Seperti halnya jogging dan bersepeda, hal tersebut bisa dilakukannya di dalam ruangannya dengan menggunakan treadmill, stepper dan sepeda statis. Tetapi suka terdapat dimana ada yang nanya kelas aerobik dipusat – pusat kebugaran, hal tersebut muncul dimana ada kejenuhan

atau menghilangkan rasa jenuh dalam berlatih kardio didalam ruangan dengan hanya menggunakan treadmill saja. Hal tersebut terbentuk dimana banyaknya orang mesara termotivasi apabila melewati kebosanan dalam melakukan kardio dilakukan secara beramai – ramai, olah karena itu dibentuklah aktivitas aerobik kelompok yang terorganisasi dan terbentulklah seperti yang dinamakan tadi kelas – kelas aerobik seperti yang sudah dikenal hingga hari ini.

Penjelasan tersebut adalah poin – poin penting yang diambil dari pendapat pakar latihan kebugaran yaitu Ade Rai dan Syafrizaldy. Dengan kata lain latihan kardio atau aerobik termasuk kedalam latihan kebugaran atau angkat beban yang apabila tidak dilakukan rasanya kurang lengkap untuk mendapatkan hasil yang maksimal untuk mendapatkan hidup sehat.

II.3.4 Kebutuhan Gizi, Nutrisi dan Pola Makan

Sebagian dari individu yang beraktifitas fitnes ataupun bagi pemula, rata – rata hanya memikirkan aspek latihan karena ingin segera mendapatkan otot yang besar dan kekar. Jadi lebih mementingkan untuk berlatih agar otot cepat besar, padalah salah satu komponen terpenting yaitu pengaturan makanan dan konsumsi makanan yang bergizi. Hal tersebut bisa dapat menghambat tujuan yang ingin dicapai. Berikut adalah pedoman dasar untuk mengatur makanan bagi pemula :

1. Makan dengan porsi kecil sehari 4 – 6 kali.
2. Dianjurkan untuk menghitung perbandingan kalori yang masuk dari makanan, perbandingan 50%, karbohidrat 30%, protein dan 20%8 lemak.
3. Tambahkan multivitamin secukupnya dan multiinineral.
4. Minum air putih (paling sedikit 2 liter sehari)(Ade Rai, 2006,h.15).

Tabel II.3 Contoh Menu Makanan Perhari

Pagi: Protein + Karbohidrat,contoh menu (pilih salah satu)
- Bubur oatmeal + susu rendah lemak - Nasi/bubur merah + omelet putih telur - Roti gandum + ayam / omelet putih telur - Yoghurt + muesli
Makan Siang: Protein + Karbohidrat, contoh menu (pilih salah satu)
- Ayam bakar + nasi merah + sayuran - Steak + kentang + sayuran - Omelet putih telur + tempe + nasi merah + salad/sup sayuran bening - Tahu bacem + lalab + nasi merah - Ikan kukus/bakar + nasi merah + salad/sup sayuran bening
Snack Pagi: Protein + Karbohidrat,contoh menu (pilih salah satu)
- Yoghurt rendah lemak - Susu rendah lemak - Bubur oatmeal + bubuk protein - Gado-gado + telur rebus - Buah + susu kedelai
Snack Petang: (sama dengan snack pagi)
Makan Malam: (sama dengan makan siang)

Sumber : Ade Rai (2011, h.107)

Pada dasarnya, pola makan yang baik itu harus dibarengi dengan nutrisi yang baik pula. Nutrisi terbagi menjadi 2, yaitu nutrisi makro dan nutrisi mikro. Ade Rai (2006) menjelaskan, "Nutrisi makro adalah nutrisi yang memberikan energi panas dalam satuan kalori. Kalori adalah satuan energi (panas) yang berasal dari 3 kelompok makanan, yaitu karbohidrat (hidrat arang), protein, dan lemak" (h. 111). Jadi dalam satu macam nutrisi pun tubuh harus memerlukan ketiga komponen kalori tersebut agar proses perkembang akan terjadi secara maksimal, seperti karbohidrat merupakan sumber energi bagi tubuh dan merupakan sumber energi utama untuk latihan akat beban.

Nutrisi mikro, sesuai dengan namanya, adalah nutrisi yang dibutuhkan dalam jumlah yang kecil dan yang termasuk dalam nutrisi mikro adalah vitamin dan mineral. Karena dari setiap bagian - bagian memiliki peran yang berbeda – beda terhadap tubuh, contohnya kalsium dan osteoporosis, selenium dan kanker,

chromium dan diabeter, Vitamin A dan mata, Vitamin C dan infeksi virus, Vitamin B dan stress, Vitamin E dan penuaan dini (Ade Rai, 2006, h. 141).

Berikut adalah tabel contoh perhitungan jumlah nutrisi yang diperlukan oleh tubuh :

Tabel II.4 Perhitungan jumlah nutrisi yang diperlukan tubuh

Menu	Kalori	Lemak	Protein	Karbohidrat
Nasi 1 porsi	232	0,4	4,5	53
Dada ayam panggang	135	3	27	-
Tahu (100 g)	152	8	13	7
Tempe (100 g)	221	11	19	9
Jus buah (1 gelas)	132	-	-	33
Total	862	22,4	63,5	102

Sumber : Syafrizaldy (2011, h.152)

II.3.5 Suplemen

Hal yang selalu dikenal dan biasanya tidak pernah dilupakan dalam menjalankan latihan angkat beban yaitu suplemen *nutrition*. Suplemen salah satu yang disarankan untuk dikonsumsi dalam latihan angkat beban ini, tetapi tidak diharuskan. Bahwa untuk mengkonsumsi suplemen diperlukan kehati – hatian karena banyak jenis dan keunggulan tersendiri dari setiap suplemen. Salah satu contohnya suplemen penambah berat badan seperti *Muscle Juice*. Suplemen memang memiliki peran penting bagi yang memiliki tujuan dalam menjalankan latihan angkat beban seperti menambah berat badan, meningkatan masa otot, dan

menurunkan berat badan / kadar lemak, tetapi bukan berarti suplemen menjadi peran yang wajib digunakan dalam menjalankan latihan angkat beban.

Tabel II.5 Contoh Jenis Macam Suplemen Fitnes

	Muscle Juice Contoh suplemen untuk penambah berat badan.
	Animal Cut Contoh suplemen untuk menurunkan berat badan atau pembakar lemak.
	BCAA Contoh suplemen untuk meningkatkan pada otot.

Sumber : http://store.suplemenku.com/

Tabel di atas adalah 3 contoh suplemen yang memiliki keunggulannya masing – masing. Suplemen terbagi menjadi 2 kategori besar, yaitu suplemen dasar untuk kesehatan dan suplemen untuk kebutuhan spesifik olahraga.

Seperti diambil dari keterangan Ade Rai dan Daniel Adrian, suplemen dasar untuk kesehatan, suplemen dengan kategori jenis yang dianggap esensial untuk membangun dasar pemenuhan nutrisi yang solid. Dimana kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi akibat\ tekanan fisik dan mental yang ditimbulkan dari aktivitas latihan dengan intensif yang tidak dengan mudah dipenuhi melalui sumber makan biasa.

Untuk memastikan terbentuknya suatu dasar kesehatan dan kebugaran yang optimal, maka mengkonsumsi suplemen dalam kategori ini lebih bersifat wajib. Namun, perlu diingat dan diketahui dengan mengkonsumsi suplemen ini akan

tidak ada gunanya atau tidak ada artinya apabila belum memulai dari pengaturan pola makan yang teratur dan spesifik.

Suplemen untuk kebutuhan spesifik olahraga, yang dimaksud tentunya latihan angkat beban atau fitnes dan binaraga. Dalam latihan ini lebih kepada peningkatan masa otot, karena peningkatan masa otot merupakan tujuan spesifik yang paling ingin dicapai oleh praktisi fitnes dan binaraga. Adapun beberapa jenis suplemen untuk meningkatkan masa otot :

- Bubuk Protein (*Protein Powder*)
- Bubuk Penambah Berat Badan atau *Weight Gainers*
- Asam Amino
- Bubuk Creatine (*Creatine Powder*)

Tetapi perlu ditekankan lagi, suplemen merupakan tambahan. Hal ini diutarakan agar memberikan pemahaman yang tepat kepada yang menjalankan aktifitas kebugaran mengenai cara yang digunakan dalam suatu regimen nutrisi, yaitu sebagai tambahan bagi yang telah bisa mengatur pola makan dengan baik. Bahkan produsen dari suplemen itu sendiri, tidak pernah menyarankan bahwa suplemen adalah sebagai pengganti ekslusif terhadap makanan utama sehari – hari. Dengan kata lain suplemen merupakan peran yang penting dalam fitnes, tetapi peran penting sebagai penambah asupan nutrisi dan protein terhadap tubuh yang sudah baik dalam aturan pola makannya, untuk membantu menghasilkan tujuannya menjadi maksimal (Ade Rai, 2006, h. 161).

II.4 Dewasa

Istilah dewasa menggambarkan segala organime yang telah matang, tetapi lazimnya merujuk pada manusia. Dewasa adalah sosok pria maupun wanita yang bukan lagi anak – anak dan telah menjadi pria dan wanita seutuhnya. Seseorang dapat saja dewasa secara biologis dan memiliki karakteristik perilaku dewasa, tetapi tetap diperlakukan sebagai anak kecil jika berada di bawah umur dewasa secara hukum. Sebaliknya, seseorang dapat secara legal dianggap dewasa, tetapi tidak memiliki kematangan dan tanggung jawab yang mencerminkan karakter dewasa. Masa dewasa adalah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan.

Masa dewasa adalah masa awal seseorang menyesuaikan diri terhadap pola – pola kehidupan baru dan harapan – harapan sosial baru. Masa dewasa dikatakan sebagai masa sulit bagi individu karena dituntun untuk melepas ketergantungan terdadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri (Yudrik Jahja, 2011, h.247).

II.5 Remaja

Kata remaja dalam bahasa Latin yaitu *adolescence,* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan" (Golinko, 1984 dalam Rice, 1990). DeBron (dalam Rice, 1990) mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak – kanak dan dewasa (Yudrik Jahja, 2011, h.221).

Istilah *adolescence* sesungguhnya mempunyai arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1991). Pandangan ini didukung oleh Piaget (Hurlock, 1991) yang mengatakan bahwa secara psikologis remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas (Ali, M & Asrori, M, 2012, h.9).

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik. Perubahan fisik yang terjadi merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja dan perubahan psikologis muncul akibat dari perubahan – perubahan fisik itu (Sarlito W. Sarwono, 2013, h.62).

II.5.1 Pengelompokan Usia

Berdasarkan pengelompokkan usia manusia :

Tabel II.6 Penggolongan Usia

No.	Masa	Usia
1	Prenatal	Sejak terbentuk menjadi janin sampai lahir
2	Neonatus	Usia lahir sampai akhir minggu kedua setelah lahir

3	Bayi	Usia akhir minggu kedua sampai tahun kedua
4	Kanak - kanak awal	02 – 06 tahun
5	Kanak - kanak akhir	06 - 10 tahun
6	Pubertas/*preadolescence*	10 - 12 tahun
7	Remaja awal	12 - 17 tahun
8	Remaja akhir	17 - 20 tahun
9	Dewasa awal	21 - 35 tahun
10	Tengah baya	35 - 55 tahun
11	Sepuh	56 tahun keatas

Sumber : Surbakti (2008, h.17)

II.5.2 Remaja Akhir

Remaja akhir adalah tahapan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu :

- **a.** Minat yang mantap pada fungsi intelek
- **b.** Ego untuk mencari kesempatan agar dapat bersatu dengan orang lain dan pengalaman baru
- **c.** Identitas seksual sudah terbentuk dan tidak berubah kembali
- **d.** Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain
- **e.** Tumbuhnya "dinding" yang memisahkan diri pribadi (*private self*) dengan masyarakat (*the public*) (Sarwono, 2013, h.30).

II.5.3 Dewasa Awal

Yudrik (2011) berpendapat bahwa :

Masa dewasa awal adalah masa pencarian kematangan dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai – nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Kisaran umur antara 21 sampai 40. (h. 245).

Kematangan dewasa awal menurut pendapat Anderson (dalam Mappiare, 1983) :

1. Berorientasi pada tugas, bukan pada diri atau ego.
2. Tujuan - tujuan yang jelas dan kebiasaan - kebiasaan kerja yang efisien.
3. Mengendalikan perasaan pribadi.
4. Keobjektifan.
5. Menerima kritik dan saran.
6. Pertanggung jawaban terhadap usaha-usaha pribadi.
7. Penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru.

II.6 Gaya Hidup Sehat dan Pelatihan Kebugaran

Masalah yang dibahas pada pembahasan permasalahan yaitu kepada pelaku yang beraktivitas kebugaran dengan hasil terjun langsung dilapangan yaitu kalangan remaja akhir dan dewasa awal. Dimana terdapat masih ada yang kurang tepat dalam menjalankan gaya hidup sehat dengan aktivitas kebugaran ini. Pola makan salah satu peran yang sangat dibutuhkan dalam menjalankan aktivitas kebugaran, bukan berarti hanya mengadalkan aturan waktu saja yang dipenuhi, tetapi aturan asupan nutrisinya pun harus terpenuhi mulai dari karbohidrat, protein dan lemak yang harus terkentrol. Tetapi kebanyakan hanya mengarah kepada kebutuhan untuk tubuh saja, tidak memfokuskan kepada kebutuhan akan latihan kebugaran karena bagi yang sedang menjalankan aktivitas kebugaran kebutuhan asupannya pun berbeda dengan yang tidak menjalankannya, dan hal tersebut harus diperhatikan. Selain aturan pola makan, aturan istirahat pun perlu diperhatikan seperti halnya masih ada yang menghiraukan pola istirahat yaitu tidur, seperti waktu tidur melebihi pukul 12 malam padahal kurangnya tidur salah satunya bisa menyebabkan daya tahan tubuh melemah dan apabila hal tersebut terjadi, maka pengaruhnya akan sangat mengganggu kepada kualitas latihan kebugaran yang sedang dijalani, karena dalam latihan kebugaran tubuh akan memerlukan tenaga dan kondisi otot yang baik untuk mengangkat angkatan beban. Dalam latihan kebugaran pun perlu diketahui waktu lamanya berlatih, kebanyakan berlatih

mencapai waktu 1 sampai 2 jam. Perlu diketahui latihan dengan waktu yang lama bukan berarti akan menjadi baik, tetapi bisa menjadikan kualitas latihan yang buruk yang dikenal dengan istilah *overtraining* yaitu kelelahan fisik maupun mental. Begitupun penggunaan suplemen yang dikenal didalam latihan kebugaran yaitu suplemen *nutrition,* rata – rata ada mengkonsumsi suplemen adapun yang tidak tetapi kebanyakan belum memahami betul bahwa suplemen *nutrition* hanyalah pembantu terhadap bagi yang telah baik dalam mengatur pola makannya.

Dengan munculnya hal tersebut, maka perlu dikembangkan lagi informasi mengenai seputar gaya hidup sehat dengan fitnes ini, mulai dari pola makan, istirahat, program latihan dll. Sehingga butuh upaya untuk memberikan informasi yang dapat dengan mudah diterima, dipahami dan menarik dalam segi penyampaiannya sehingga informasi tersebut dapat bermanfaat dan beruga bagi yang membacanya.

II.7 Buku

Buku yang diciptakan ini berisikan informasi mengenai latihan angkat beban dengan pola hidup yang sehat, mulai dari menerapkan gaya hidup sehat, mengatur pola makan, hingga penggunaan suplemen. Maka media buku yang akan dipilih bersifat pengetahuan dalam menyampaikan informasi yang tersusun dan terarah.

Buku adalah sekumpulan kertas yang ditulis atau dicetak yang digabungkan dan dijadikan satu. Kertas-kertas bertulisan itu mempunyai tema bahasan yang sama dan disusun menurut kronologi tertentu, dari awal bahasan sampai kesimpulan dan bahasan tersebut. Buku memiliki ukuran yang berbeda – beda tidak terlalu kecil dan tidak terlalu besar, tidak terlalu tebal dan tidak terlalu tipis dan memiliki bermacam – macam jenis. Jenis buku ada bermacam – macam jenisnya, seperti buku ilmu pengetahuan yang biasa digunakan para pelajar untuk menuntut ilmu, tetapi bukan hanya buku ilmu pengetahuan saja adapun diantaranya seperti buku komik, buku cerita, buku novel dan masih banyak lagi. Tetapi yang terpenting buku adalah jendela ilmu pengetahuan dan kepraktisan menjadi tujuan utama lain dari buku (Siska, 2012).

Buku secara umum dikenal hanya berisikan teks saja, walaupun didalamnya hadir pula gambar atau ilustrasi sebagai pelengkap bagian dari buku yang terkadang hanya ditemukan beberapa bagian saja. Tetapi hadirnya media visual di dalam sebuah buku, dikarenakan kebutuhan akan lebih memperjelas yang kearah yang lebih praktis. Karena dapat membantu memperjelas isi dari buku, karangan dan keterangan. Media visual yang mengandalkan indra penglihatan tersebut berupa foto, ilustrasi, gambar pilihan dan potongan gambar, grafik, bagan, diagram, poster, peta, dan lain- lain. Penyampaian informasi yang disampaikan lebih terarah, tertuntun dan tersusun agar pembaca dapat mengikuti tahapan – tahapan yang disampaikan oleh informasi tersebut, yaitu media buku panduan.

II.7.1 Buku Panduan

Buku yang dipilih berupa buku panduan, karena informasi yang akan diberikan berupa arahan atau tuntunan dalam menjalankan suatu kegiatan yang nantinya akan bisa mengarahkan mulai dari awal memulai hingga akhir penyelesaiannya.

Buku panduan adalah sekumpulan informasi untuk memandu atau memberikan arahan atau tuntunan kepada pembaca untuk melakukan apa yang tersampaikan dari dalam buku tersebut.

II.7.2 Ilustrasi

Ilustrasi yang digunakan dalam buku ini berupa ilustrasi gambar berupa sketsa. Dipilihnya gaya gambar berupa sketsa, yang pertama didapat dari hasil kuesioner dengan pilihan yang diberikan yaitu foto, kartun, gambar sketsa, dan gambar digital. Dengan hasil foto 13 orang, kartun 7 orang, gambar sketsa 18 orang dan gambar digital 12 orang yang memilih. Maka dipilihlah ilustrasi berupa gambar sketsa ini, karena selain dari hasil kuesioner, gambar sketsa pun jarang dijumpai di media buku panduan pada umumnya, maka gambar sketsa ini digunakan pada buku panduan yang nantinya akan dibuat, diharapkan dengan dihadirkannya gambar sketsa akan menjadi keunikan dan keunggulan dari buku panduan ini.

Ilustrasi merupakan suatu bagian dari isi buku untuk memperjelas dan melengkapi teks atau keterangan dari setiap pembahasan. Menurut Adi (2009)

menjelaskan, Ilustrasi secara harafiah berarti gambar yang dipergunakan untuk menerangkan atau mengisi suatu. Dalam desain grafis, ilustrasi merupakan subjek tersendiri yang memiliki alur sejarah serta perkembangan yang spesifik atas jenis kegiatan seni itu dan ilustrasi dapat dipergunakan untuk menampilkan banyak hal serta berfungsi antara lain :

- Memberikan gambaran tokoh atau karakter dalam cerita.
- Menampilkan beberapa contoh item yang diterangkan dalam suatu buku pelajaran.
- Memvisualkan langkah demi langkah pada sebuah instruksi dalam panduan teknik.
- Atau sekedar membuat pembaca tersenyum atau tertawa (Sebagai Hiburan) (h. 110).

Ilustasi menurut definisi adalah seni gambar yang dimanfaatkan untuk memberi penjelasan atau suatu maksud atau tujuan secara visual. Ilustrasi tidak hanyak digunakan sebagai pendukung cerita saja, tetapi juga dapat menghiasi atau mengisi ruang kosong yang terdapat dalam majalah, buku, koran, tabloid, dan lain – lain. Ilustrasi dapat berupa seni sketsa, lukis, karikatur, grafis bahkan banyak dipakai karya foto (Adi Kusrianto, 2007, 2009, h.140).

II.7.3 Gambar Realistis

Realistis menjadi pilihan visual yang akan dihadirkan didalam buku ini, dikarenakan gaya realistis memiliki kesan nyata seperti manusia aslinya dalam segi proporsi bagian tubuh, dan detail dari segi lekukannya. Dari hasil data kuesioner yang diberikan dengan pilihan yang pertama gaya anime, chibi, realistis dan marvel didapatkan hasil anime 9 orang, chibi 4 orang, realistis 22 orang dan marvel 15 orang yang memilih. Maka makin diperkuat bahwa pilihan gaya realistis menjadi pilihan yang tepat.

Menurut Agus Siswayo, Gambar realistis adalah gambar yang dilihat secara langsung oleh mata atau dengan indra penglihatan dari setiap manusia. Gambar realistis bersifat menyalin atau memindahkan objek yang nyata atau real pada

bidang gambar, seperti halnya sebuah kamera yang di foto atau ditangkap oleh kamera menjadi sebuah gambar.

Contoh gambar realistis seperti manusia dan binatang dengan digambar memiliki proporsi yang benar dan tepat. Dan gambar realis memiliki aturan yang harus dipenuhi oleh penggambar :

- Proporsi harus tepat atau mirip. Porposi adalah perbandingan antara bagian yang satu dengan bagian yang lainnya dari suatu benda.
- Menggunakan persektif dengan benar. Perspektif adalah gambar berdasarkan pandangan mata penggambar yang serasi dari wujud benda tersebut.
- Komposisi atau susunan unsur rupa benda yang digambar serasi dan harus terlihat harmonis.
- Membuat gelap terang atau value dan bayang-bayang benda dengan berdasarkan arah sinar yang datang.

II.8 Analisis Penelitian

Analisis yang dilakukan yaitu kepada pria remaja akhir sampai dewasa awal yang berlatih angkat beban, yang berlokasi di kota Bandung. Dalam menjalankan aktivitas angkat beban, diperlukan suatu pola yang harus dilakukan agar aktivitas yang dilakukan dapat mencapai hasil maksimal. Dalam latihan angkat beban pola yang harus dilakukan meliputi pengaturan pola makan, pola istirahan maupun pola latihannya sendiri, seperti halnya yang dikatakan oleh Syafrizaldy sebagai salah satu atlet binaraga mengetakan upaya untuk mendapatkan bugar dan sehat yaitu dengan kombinasi dari olahraga rutin, konsumsi makanan bernutrisi dan bergizi yang sesuai, serta istirahat yang cukup, yang bisa diartikan dalam mengatur pola makan, istirahat dan latihan. Maka dari itu lebih baik bagi siapa saja yang berlatih angkat beban, peran – peran tersebut sebaiknya dilakukan dengan baik, begitupun mengenai peran suplemen dalam latihan angkat beban. Tetapi masih ada yang salah atau kurang tepat dalam menjalankan pola makan, istirahat dan latihan tersebut hingga mengenai peran suplemen, yang nantinya akan bisa memberikan efek ketidak berhasilan dalam berlatih, contohnya waktu

yang telah ditargetkan akan tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga menimbulkan kerugian yang didapat mulai dari rugi dalam waktu, tenaga hingga biaya yang dikeluarkan. Apalagi bagi yang masih mengkonsumsi rokok, hal tersebut akan memberikan efek yang kurang baik bagi kesehatan terutama yang berolahraga.

Penjelasan masalah yang timbul tersebut, didapatkan dari hasil sampel penelitian yang diambil dari 4 pusat kebugaran yang ada di Bandung, dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Dengan hasil sebagai berikut :

Tabel II.7 Jumlah Pengaturan Waktu Istirahat

No.	Waktu Istirahat (Tidur)	Jumlah	Persentase
1	Di atas pukul 12 malam (3 – 5 jam tidur)	34	68%
2	Di bawah pukul 12 malam (6 – 8 jam tidur)	16	32%

Sumber : Data Pribadi

Dari Hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 68% yang mengatur waktu istirahatnya atau tidur di atas pukul 12 malam dan 32% dibawah 12 malam. Yang artinya masih ada yang belum mengatur pola istirahatnya. Dalam mengatur pola latihan, salah satunya yaitu mengatur waktu lama berlatih, dan dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel II.8 Jumlah Pengaturan Waktu Berlatih

No.	Lama waktu berlatih	Jumlah	Persentase
1	30 Menit	-	-
2	45 Menit	6 orang	12%
3	1 Jam	9 orang	18%
4	1,5 Jam	11 orang	22%

5	2 Jam	24 orang	48%

Sumber : Data Pribadi

Dari hasil tabel di atas menyatakan bahwa 48% orang yang berlatih menggunakan waktu 2 jam. Dalam berlatih angkat beban atau fitnes ada waktu yang baik dalam berlatih yaitu 45 menit hingga 1,5 jam, dimana apa bila berlatih terlalu lama ada yang dinamakan yaitu overtraining, yang berakibat di mana hal tersebut akan bisa menghambar dalam proses pembentukan. Pada tabel berikutnya dijelaskan mengenai pengetahuan peran suplemen nutrition pada latihan angkat beban :

Tabel II.9 Peran Suplemen Nutrition Pada Latihan Angkat Beban

No.	Peran Suplemen Nutrition	Jumlah	Persentase
1	Pembentukan otot/tubuh	21	42%
2	Penambah asupan nutrisi	29	58%

Sumber : Data Pribadi

Dari hasil data tabel tersebut, menyatakan masih ada yang beranggapan bahwa peran suplemen nutrition adalah sebagai peran pembentukan tubuh atau otot dengan jumlah 42%. Hal tersebut tidak disalahkan, tetapi kurang ketepatan dalam mengartikan atau kegunaan suplemen nutrition tersebut, yang lebih tepat yaitu sebagai penambah asupan nutrisi.

Tabel II.10 Pelaku Yang Mengkonsumsi Rokok

No.	Mengkonsumsi Rokok	Jumlah	Persentase
1	Ya	33	66%
2	Tidak	17	34%

Sumber : Data Pribadi

Dapat dilihat dari tabel tersebut, ternyata masih ada yang mengkonsumsi rokok di kalangan yang berlatih angkat beban. Padalah rokok sudah jelas dapat memberikan efek buruk bagi tubuh, dan apabila bagi yang berolahraga ternyata masih merokok mungkin bisa dikatakan belum menjalankan pola atau gaya hidup sehat yang baik dan sebenarnya.

Dengan adanya data tersebut, selanjutnya data yang didapat kemudian dianalisia dengan menggunakan metode 5W +1H yaitu sebagai berikut :

- ***What*** **(apa yang menjadi inti permasalahannya ?)**

  Masih ada yang belum baik dalam mengatur aturan pola latihan, istirahat, makan dan masih ada yang salam kaprah mengenai peran suplemen, begitupun masih ada yang merokok dikalangan yang berlatihan angkat beban.

- ***Who*** **(siapa yang terlibat masalah?)**

  Target sasaran yang terlibat yaitu pria yang beraktivitas angkat beban dengan golongan usia remaja akhir dan dewasa awal kisaran 17 sampai 35 tahun.

- ***Why*** **(mengapa permasalahan tersebut harus diatasi ?)**

  Karena apabila tidak diatasi, nantinya akan berperngaruh terhadap tujuan yang diharapkan yang berakibat ketidak sesuaian dalam target yang diharapkan sehingga akan merugikan waktu, tenaga, hingga ekonomi.

- ***Where*** **(dimana saat masalah itu muncul ?)**

  Didaerah Kota Bandung dimana target audiensnya pria yang beraktivitas angkat beban atau fitnes.

- ***When*** **(sejak kapan masalah tersebut muncul ?)**

  Ketika terjadi kesalahan dalam mengatur aturan dalam menjalankan aktivitas angkat beban yang akan menimbulkan ketidak sesuaian sehingga merugikan waktu, tenaga, hingga ekonomi.

- ***How*** **(Bagaimana cara menyelesaikan permasalahan tersebut ?)**

  Dengan memberikan informasi menggunakan media buku dengan jenis buku panduan karena memiliki sifat mengarahkan dan menuntun yang

membaca, sehingga dapat memberikan informasi yang terarah dan menuntun dalam berlatih angkat beban dengan bantuan menggunakan visual yang dapat membantu terhadap isi penjelasan dan juga visual yang menarik.

II.9 Solusi Permasalahan

Dari analisis diatas didapatlah sebuah kesimpulan berupa solusi yang dapat diberikan informasi yang dapat mengarahkan dan menuntun terhadap pelaku yang beraktivitas angkat beban, menggunakan media informasi berupa buku dengan jenis berupa buku panduan. Dimana buku panduan memiliki sifat yang terarah atau mengarahkan dan menuntun bagi yang membaca, sehingga yang membaca dapat mengikuti tahapan dari awal hingga akhir dengan baik. Dimana akan dibantu dengan penggunaan visualisasi gambar realistis yang di bantu dengan penggunaan tipografi yang baik dan seimbang. Pemilihan visual menggunakan tekhik berupa sketsa manual dengan gaya gambar realistis untuk memberikan kesan berbeda dan lebih memudahkan dalam pendekatan terhadap target sasaran yaitu pria yang berlatih angkat beban atau fitnes ini. Serta penggunaan tipografi tidak hanya dilihat dari segi secara baik saja, namun harus dapat memudahkan dalam membaca dan memiliki sifat saling melengkapi antara tipografi, visual dan ini penjelasan. Sehingga buku yang nantinya akan digunakan menjadi salah satu media yang efektif untuk memberikan informasi yang dapat menuntun dan mengarahkan dari isi informasi yang disampaikan.