

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Permasalahan

Tubuh yang sehat dan memiliki postur tubuh ideal merupakan hal yang diinginkan oleh kebanyakan orang. Semua orang mengetahui akan hal itu, tetapi kesadaran untuk memulai hidup sehat masih kurang diperhatikan oleh setiap masing-masing individu. Bagi kalangan dewasa muda, banyaknya aktivitas yang dilakukan sehari-hari seperti misalnya menempuh pendidikan, bekerja, menghabiskan waktu bersama teman sebaya atau kegiatan lainnya. Akibatnya tubuh sering mengalami gangguan kesehatan, kemalasan dalam menjalankan aktivitas, kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan.

Usaha yang dilakukan untuk menjaga tubuh yang sehat, stamina yang kuat, serta postur tubuh ideal dapat dilakukan dengan berbagai cara, dari mengkonsumsi suplemen atau vitamin, menjaga pola makan, dan berolahraga. Sarana sebagai penunjang ketiga hal tersebut juga sudah banyak disediakan, dari taman, lapangan, pusat kebugaran atau *gym*, hingga di dalam tempat tinggal sendiri. Meskipun demikian kesadaran akan menjaga kesehatan masih kurang, sehingga tidak banyak dewasa muda belum terbiasa dengan olahraga.

Olahraga *Calisthenic* atau biasa disebut dengan *bodyweight training* merupakan solusi dari permasalahan ini, karena olahraga ini memiliki banyak manfaat seperti untuk perkembangan otot, meningkatkan atau mengurangi berat badan, mudah dilakukan di mana-mana dan kapan saja. Selain itu olahraga ini hemat waktu dan hemat biaya. *Calisthenic* merupakan pelatihan olahraga yang terdiri dari berbagai gerakan motorik kasar dan dilakukan tanpa menggunakan peralatan atau alat beban, sehingga dalam

pelatihannya hanya menggunakan berat badan tubuh sebagai tumpuan dan sering disebut sebagai *bodyweight training* (Kavadlo, 2011).

Calisthenic dapat dilakukan oleh dewasa muda jika diterapkan melalui *Lifestyle* atau gaya hidup. Dengan menjadikan olahraga *Calisthenic* sebagai gaya hidup, orang-orang khususnya dewasa muda dapat memandang olahraga sebagai suatu kebiasaan yang wajib dilakukan setiap harinya.

Berdasarkan data survey, banyak responden dari dewasa muda yang mengetahui betapa pentingnya berolahraga, tetapi sulit melakukannya. Penyebab umum dari sulitnya berolahraga adalah hampir tidak ada waktu karena kesibukan yang padat setiap harinya. Hal ini menjadi alasan mereka untuk berhenti dan lupa akan pentingnya berolahraga. Maka penting untuk menjadikan olahraga *Calisthenic* sebagai *lifestyle* yang diterapkan kedalam kehidupan sehari-hari, sehingga olahraga menjadi menu wajib untuk dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah dan Ruang Lingkup

Berdasarkan data yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah di atas, berikut akan diidentifikasi permasalahan yang muncul dari data yang diperoleh:

1.2.1 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan data yang telah diperoleh, ditemukan identifikasi masalah sebagai berikut:

- (1) Olahraga *Calisthenic* belum banyak dikenal oleh dewasa muda sebagai olahraga yang cocok untuk diterapkan oleh mereka yang padat akan kesibukan karena belum memahami keuntungan dan kemudahan yang diperoleh.

1.2.2 Rumusan Masalah

Dari pemaparan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, berikut ini perumusan dan pembatasan permasalahan, yaitu sebagai berikut:

(1) Bagaimana cara untuk memberi pengenalan dan menjadikan olahraga *Calisthenic* sebagai *lifestyle* atau gaya hidup kepada dewasa muda sehingga dapat diterapkan meski di tengah kesibukan?

1.3 Tujuan Perancangan

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka rancangan diharapkan dapat menghasilkan sebagai berikut:

(1) Memberi pengenalan tentang olahraga *Calisthenic* kepada dewasa muda yang mementingkan olahraga dengan media yang sesuai sehingga bermanfaat dan dapat menerapkan olahraga *Calisthenic* di kehidupan sehari-hari meskipun padat kesibukan.

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam melaksanakan suatu perancangan atau pelaporan tugas akhir, dilakukan pengamatan, perancangan, dan pelaksanaan sebuah karya desain. Maka dari itu, diperlukan data yang memadai, konkret, dan lengkap sebagai dasar pemikiran dan arahan konsep perancangan karya.

Dalam penyusunan laporan ini, penulis akan melakukan pengumpulan data dengan berbagai cara seperti berikut:

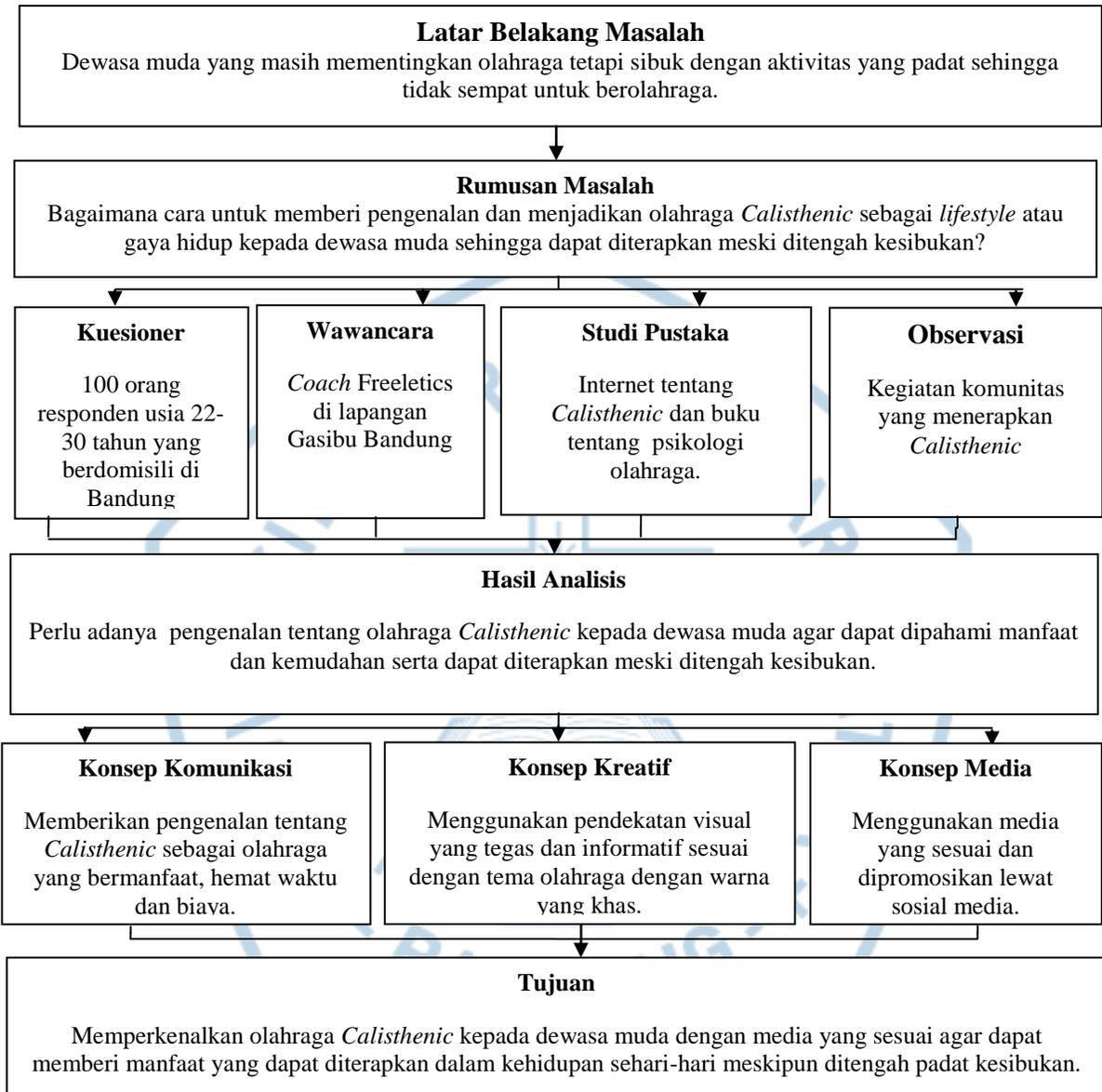
(1) Kuesioner kepada 100 responden melalui formulir google, dengan target responden dewasa muda yang masih mementingkan olahraga, dan memiliki kesibukan bekerja dalam kesehariannya.

(2) Wawancara kepada *coach* Freeletics Bandung di lapangan Gasibu, Bandung. Dimana Freeletics merupakan salah satu komunitas yang menerapkan olahraga *Calisthenic*.

(3) Studi pustaka melalui buku dan internet.

(4) Observasi langsung kegiatan komunitas Freeletics Bandung yang diadakan di lapangan Gasibu yang diadakan setiap hari Selasa dan Kamis pukul 18.30.

1.5 Skema Perancangan



Gambar 1.1 Skema Perancangan

(Sumber: Data Penulis, 2015)