

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara global, tahun 2010 sekitar 23% dari orang dewasa muda berusia 18 tahun atau lebih dikategorikan kurang melakukan aktivitas fisik (laki-laki 20% dan perempuan 27%). Di negara-negara berpenghasilan tinggi 26% laki-laki dan 35% wanita kurang melakukan aktivitas fisik, sedangkan di negara-negara berpenghasilan rendah 12% laki-laki dan 24% wanita kurang melakukan aktivitas fisik (WHO, 2015). Hasil Studi WHO lebih dari dua juta kematian setiap tahun disebabkan oleh kurangnya pergerakan aktivitas fisik, penyakit tidak menular, penyakit degeneratif merupakan penyebab kematian 60% dan 43% beban penyakit global (Lister, 2008). Hal ini menunjukkan semakin tingginya penghasilan yang di dapat semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik berpengaruh terhadap berbagai macam penyakit seperti penyakit, contohnya dapat menimbulkan penyakit: jantung, *osteoporosis*, diabetes melitus, depresi, maupun kegemukan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal bersifat darurat (emergensi) (Widiastuti, 2015). Kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua aspek kebugaran jasmani yaitu, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah daya tahan jantung paru (*kardiorespirasi*), kekuatan otot, kelentukan, ketepatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah kecepatan, daya eksplosif, keseimbangan, kelincahan, koordinasi (Widiastuti, 2015). Pentingnya kebugaran jasmani berpengaruh terhadap melakukan pekerjaan sehari-hari, contohnya pekerjaan akan lebih mudah selesai karena dapat lebih berkonsentrasi. Sedangkan

keseimbangan yang baik dapat mengurangi kecelakaan saat kerja. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan equilibrium baik statis maupun dinamis tubuh ketika ditempatkan pada berbagai posisi (Delitto,2003;UNUD).

Olahraga adalah bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan bertujuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani (Arjuna,2016).

Denga latihan fisik secara teratur dapat membantu seseorang untuk mengelola dan mengembangkan fisik, mencegah kelelahan, dan menjaga tubuh tetap sehat untuk melakukan hal-hal yang penting (Klika & Jordan, 2013). Salah satu latihan fisik yang bermanfaat adalah *High Intensity Circuit Training*. *High Intensity Circuit Training* ini merupakan progam latihan ini diperuntukan bagi orang-orang yang memiliki keterbatasan waktu dalam berolahraga karena apabila dilakukan dalam kurun waktu kurang lebih 2 minggu secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kapasitas otot dan untuk oksidasi lemak (Schoenfeld & Dawes, 2016). Individu yang sebelumnya merasa dia tidakmemiliki waktu untuk melakukan latihan fisik dapat menggunakan *High Intensity Circuit Training* ini untuk mendapatkan manfaat kesehatan dan kebugaran jasmani yang sama dengan individu lain yang melakukan latihan fisik yang lain (Klika & Jordan, 2013).

High Intensity Circuit Training adalah strategi yang populer untuk meningkatkan kardiorespirasi, kebugaran, kesehatan, serta mengurangi lemak tubuhdan dapat menjadi cara yang efisien yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan otot, *power*, dan daya tahan tertentu dan ini dapat menjadi salah satu jenis latihan yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan keseimbangan tubuh (Schoenfeld & Dawes,2016;Klika& Jordan,2013).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

- Apakah *High Intensity Circuit Training* meningkatkan indeks kebugaran jasmani laki-laki dewasa muda?

- Apakah *High Intensity Circuit Training* meningkatkan keseimbangan tubuh laki-laki dewasa muda?

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Mengetahui adanya pengaruh *High Intensity Circuit Training* terhadap kebugaran jasmani dan keseimbangan tubuh laki-laki dewasa muda.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh *High Intensity Circuit Training* terhadap indeks kebugaran jasmani dan keseimbangan laki-laki dewasa muda.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat akademis

Menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang fisiologi olahraga dan aspek neurologi mengenai pengaruh aktivitas *High Intensity Circuit Training* terhadap indeks kebugaran jasmani dan keseimbangan tubuh laki-laki dewasa muda.

1.4.2 Manfaat praktis

Agar masyarakat mengetahui pengaruh dari melakukan *High Intensity Circuit Training* untuk menjaga kebugaran jasmani dan keseimbangan.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Latihan fisik adalah jenis aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur (NHLBI, 2015). Adapun beberapa latihan fisik dengan berbagai intensitasnya: (1) *low intensity*, (2) *moderate intensity*, (3) *high intensity*. *7 minute workout* merupakan salah satu bentuk *High Intensity Circuit Training* (HICT).

High Intensity Circuit Training adalah metode pelatihan yang mengkombinasi *cardio* dan *resistance training* pada latihan yang sama, memengaruhi tubuh bagian atas dan bawah bergerak dengan latihan intensitas tinggi dan latihan intensitas rendah (Klika & Jordan, 2013).

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot, pada saat otot berkontraksi terjadi tarikan otot ke tulang yang akan menstimulasi proses sintesa protein pada kontraktile otot, kemudian akan bertambah banyaknya filamen aktin dan miosin secara progresif didalam miofibril. Miofibril menjadi hipertrofi. Serat yang mengalami hipertrofi akan meningkatkan komponen sistem metabolisme pempagen termasuk ATP dan kreatinfosfat (Olahraga dapat meningkatkan cadangan keratinfosfat), akibatnya akan terjadi peningkatan kemampuan sistim metabolisme aerob dan anaerob yang mampu meningkatkan energi dan kekuatan otot (Sudrajat & Soertardji, 2014).

Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa muda. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan (Widiastuti, 2015).

Dengan latihan fisik integrasi kompleks dari *sensory input* yang terdiri dari *vestibular*, *visual*, dan *proprioceptive* yang di integrasikan pada pusat integrasi (*cerebellum*, *cortex cerebral*, dan *brainsistem*). *Motor output* memberikan jaras *efferent* kepada sistim motorik yaitu *vestibule-ocular reflex* untuk mengontrol pergerakan mata, serta memberikan impuls ke otot-otot ekstremitas sehingga kekuatan otot pada kontraksi kaki kiri dan kanan lebih baik (UNUD,2016).

Dengan peningkatan ketiga faktor tersebut maka, keseimbangan tubuh akan menjadi lebih baik.

1.5.2 Hipotesis Penelitian

- *High Intensity Circuit Training* meningkatkan indeks kebugaran jasmani laki-laki dewasa muda
- *High Intensity Circuit Training* meningkatkan keseimbangan tubuh laki-laki dewasa muda

