

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini sudah mengalami kemajuan cukup pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga menjadi salah satu bagian hidup yang tidak dapat dipisahkan dari bagian kehidupan masyarakat dunia saat ini. Setiap orang punya. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, atau pun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Dalam olahraga mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik (Giriwijoyo, 2012).

Perkembangan teknologi membuat aktivitas olahraga tidak lagi menjadi kegiatan berat. Berbagai alat bantu, sudah dipersiapkan untuk menunjang aktifitas olahraga sebagai "senjata-senjata" pendukung. Beberapa di antara tujuannya adalah perburuan prestasi olahraga untuk mencapai *citius*, *altius*, *fortius* (lebih cepat, lebih tinggi, lebih kuat), tidaklah mungkin bias dicapai secara maksimal tanpa melibatkan perkembangan teknologi perlengkapan olahraganya dan teknologi dalam olahraga juga untuk menilai kemampuan dari seorang atlet untuk meningkatkan kemampuannya bahkan

ada juga yang menggunakan teknologi dalam olahraga sebagai alat latihan pribadi di rumah untuk menunjang aktifitas fisik (Pratiwi, 2010).

Penerapan teknologi dalam olahraga, komponen kebugaran fisik yang penting adalah komposisi tubuh. Beberapa penelitian tentang kebugaran fisik berkaitan dengan komposisi tubuh telah dilakukan. Penelitian di Jakarta yang mengukur tingkat kebugaran fisik secara umum yakni didapatkan bahwa makin tinggi persen lemak tubuh makin rendah tingkat kebugaran fisiknya. Salah satu pemeriksaan dalam menilai komposisi tubuh adalah pengukuran antropometri. Pengukuran ini dapat menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal. Pengukuran antropometri yang paling sering digunakan adalah rasio antara berat badan (kg) dan tinggi badan (m) kuadrat, yang disebut IMT (Azwar, 2004).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar *adiposity* dalam tubuh seseorang. IMT tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti *underwater weighing* dan *dual energy xray absorptiometry* (Grummeret al., 2002). Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dibuat untuk populasi umum, tidak tepat digunakan pada atlet. Atlet dengan *Lean Body Mass* yang meningkat mungkin mempunyai kadar lemak yang rendah, namun IMT nya melebihi batas yang dianjurkan. IMT masih dapat digunakan untuk perkiraan pertama tentang interval BB yang diinginkan.

Penelitian pada atlet dilakukan dengan identifikasi keadaan fisik dan profil lemak tubuh dari berbagai jenis olahraga. Ditemukan bahwa kadar lemak diantara atlet yang sukses dari berbagai jenis olahraga, sangat bervariasi. Oleh karena itu tidak bisa dibuat justifikasi yang kaku tentang kadar lemak tubuh untuk semua atlet dari berbagai jenis olahraga.

Seiring dengan perkembangan zaman, latihan aerobic bisa dapat dilakukan dengan menggunakan permainan *Interactive Video Dance Games* (IVDGs) menyediakan banyak pilihan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. *Pump It Up* (PIU) adalah sebuah nama mesin arcade yang merupakan salah satu *dance video games* dikembangkan oleh *Andamiro* yang berasal dari Korea. Mesin ini termasuk dalam kategori *dance simulation machine* yang biasa terdapat di sebuah *gamecenter* – *gamecenter* seperti Timezone, Fun World, Mr. token, dan lain-lain. Permainan ini sejenis dengan pendahulunya yaitu *Dance Dance Revolution* (DDR) yang berasal dari Jepang dan dikembangkan oleh **Konami**. *Pump It Up* tersebar di berbagai Negara seperti Amerika, Argentina, Brazilia, Malaysia, Thailand, Rusia, Indonesia, dan lain-lain. Meski belum sepopuler DDR, tetapi PIU memiliki kelebihan dalam kesulitan level bermain dan komunitas yang besar di berbagai Negara termasuk Indonesia (Eka Putri, 2011).

*Pumper* (sebutan untuk pemain dalam permainan ini) dituntut untuk mengkontraksikan otot semaksimal dan secepat mungkin secara eksplosif dan harus mempunyai daya tahan umum atau kemampuan aerobik yang tinggi sehingga secara langsung mempengaruhi presentase lemak tubuh jika di

mainkan dalam kurun waktu tertentu. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan lama bermain Pump It Up (PIU) terhadap nilai indeks massa tubuh pada remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti merumuskan masalah :

Apakah ada hubungan lama bermain Pump It Up (PIU) terhadap nilai indeks massa tubuh pada remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada hubungan lama bermain Pump It Up (PIU) terhadap nilai indeks massa tubuh pada remaja.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat di antara lain :

### 1. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman mengenai cara dan proses berpikir secara ilmiah serta praktis dalam penerapan pengetahuan dan keterampilan serta menambah pengetahuan tentang ada hubungan lama bermain Pump It Up (PIU) terhadap nilai indeks massa tubuh.

### 2. Bagi Masyarakat

Sebagai bagian dari edukasi dan informasi akan pentingnya mengatur pola hidup dan berat badan agar tercapai tingkat kesegaran jasmani yang optimal.