



## **BAB 2**

### **DATA DAN ANALISA**

#### **2.1 Pengumpulan Data**

Informasi yang terkumpul dan digunakan sebagai acuan untuk dalam tugas akhir ini didapat dari berbagai sumber, antara lain :

1. Literatur  
Pencarian data diperoleh dari buku yang berhubungan dengan materi yang diangkat, yaitu mengenai dunia fitness dan program diet (Tingkatkan IQ Fitness Anda!)
2. Wawancara  
Nara sumber utama yang terkait yaitu bintang binaraga Indonesia yang sudah terkenal di dunia yaitu mas Ade Rai

Hasil Wawancara :

**a. Saran Mas Ade untuk pemula yang ingin memulai kegiatan fitness ?**

Daya tarik dari fitness sebenarnya nomer satu lebih pada penampilan bukan kesehatan. Kesehatan nomer dua karena anak muda semuanya masih sehat, makanya kenapa mereka merokok karena mereka masih sehat. Kenapa orang pergi ke gym karena ingin punya penampilan yang lebih baik dan atletis. Penampilan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, biar lebih kuat, untuk performa olahraga lain, jadi masing – masing orang mempunyai alasan untuk melakukan aktivitas fitness.

**b. Apakah suplemen sangat mempengaruhi perkembangan otot?**

Tidak, karena suplemen hanya membantu saja. Bukan berarti kita tidak bisa besar tanpa suplemen.

**c. Apa yang dimaksud dengan balking dan cutting dan sampai tahap manakah pemula melakukan kedua hal tersebut?**

Kesalah pahaman dalam dunia fitness, pola hidup yang lebih sehat. Yaitu istilah improving dalam arti mau punya badan bagus makannya diperbaiki, mau punya badan bagus olahraga yang lebih optimal, mau punya badan bagus istirahat lebih cukup. Konsep balking dan cutting lebih pada membenaran dari suatu kemalasan. Contoh, karena saya ingin besar maka saya makan apa saja, nanti setelah saya besar maka saya baru cutting. Lebih pada pemaknaan orang yang gendut ingin kurus yaitu cutting dan orang yang kurus ingin gemuk itu balking. Konsep muscle building, body shaping, fat burning. Tidak semua orang melewati masa itu.

**d. Motivasi seperti apa yang dilakukan untuk memotivasi diri sendiri (sudah lama latihan tapi hasil kurang maksimal)?**

Disiplin, yaitu kutahu yang kumau. Pada saat kita tahu apa yang kita mau, maka pada saat itu pula disiplin akan terlaksana. Di dunia fitness itu adalah ilmu pasti, jika kita latihan bagus, makan bagus pasti badan juga menjadi bagus. Pertanyaan yang berkualitas terhadap diri sendiri. Apa yang membuat badan saya menjadi bagus? Saya harus makan baik. Pertanyaan terus berlanjut sehingga tercipta *the ultimate answer*.

**e. Dianjurkan orang memulai kegiatan fitness dari umur berapa ?**

Fitness berasal dari kata bugar sehat. Kapan memulai olah raga fitness yaitu dari sekarang. Fitness bisa buat siapa saja. Fitness sebenarnya adalah kondisi bugar untuk siapa saja.

**f. Berbagai macam orang mempunyai tubuh yang berbeda – beda, mungkin mas Ade bisa jelaskan sedikit ?**

Jangan pernah membandingkan diri orang lain, bandingkanlah diri kita dengan diri kita yang sebelumnya.

**g. Pola makanan yang bagaimana yang bisa membuat tubuh menjadi sehat dan atletis ?**

4 elemen diet, nomer satu yaitu sumber dan jenis, nomer 2 penyajian, nomer 3 jadwal dan timing, no 4 yaitu jumlah. Nomer 1 sumber dan jenis yaitu memilih sumber dan jenis makanan yang tepat sehingga kita memiliki badan yang sehat. Kecenderungan masyarakat Indonesia mengkonsumsi sumber dan jenis berasal dari karbohidrat yang simple dan lemak, misalnya nasi goreng, mie goreng, mie ayam, kwetiau. Sumber dan jenis yang baik mengandung serat yang tinggi dan protein yang cukup. Kebanyakan kita kurang protein bukan berarti kita harus mengkonsumsi tinggi protein tapi dalam arti cukuplah mengkonsumsi protein yang tinggi dari hewani dan nabati, serat dari sayur<sup>2</sup>an dan buah<sup>2</sup>an.

Yang kedua adalah penyajian, kurang dari penyajian yang goreng – gorengan, karena goreng – gorengan dapat mengurangi elemen yang keempat yaitu jumlah / kalori. Misal sayur<sup>2</sup>nya sudah bagus tapi digoreng akhirnya kalori bertambah, ayam<sup>2</sup>nya sudah bagus tapi dada nya digoreng akhirnya kalori bertambah.

Yang ketiga yaitu jadwal dan timing, artinya makanlah tepat waktu. Makan sebelum lapar menjadi lebih rasional, makan setelah lapar menjadi lebih emosional. Jadi jangan makan menunggu lapar. Makan sebelum lapar sehingga kita dapat menjaga elemen satu yaitu sumber dan jenis. Seperti makan telur makan putihnya, dari pada saya makan cream soup lebih baik makan clear soup. Pada saat kita tidak dalam kondisi lapar kita bisa memilih makanan tersebut.

Yang terakhir yaitu jumlah, apa yang terlihat visual mata besar belum tentu kalorinya besar, contoh nya kroket terlihat kecil tapi kalorinya besar. Berbeda dengan sayur – sayuran dalam porsi banyak tapi kalori tidak ada.

4 elemen diet diatas harus diperhatikan untuk mempunyai badan yang bagus. Mulut kita adalah sumber kesehatan dan sumber kesakitan.

- h. Kelebihan protein menurut mas Ade baik atau tidak ? karena biasa pemula mengkonsumsi protein seperti dada ayam, putih telur, amino, susu dengan tujuan ingin cepat besar dan akhirnya malah jadi jerawat. Bagaimana mas ?**

Jerawat sebenarnya bukan protein tapi kolesterol yang berlebihan termasuk dari lemak dan karbohidrat biasanya lemak dari protein. Jadi kecenderungan protein lebih tinggi itu kecil, karena kecenderungan kita mengkonsumsi protein kurang. Jika kita makan protein kelebihan maka ada organ tertentu yang ekstra keras, maka oleh sebab itu harus di iringi dengan konsumsi air yang cukup juga. Seiring dengan konsumsi protein yang cukup makan konsumsi air juga harus cukup. Mengkonsumsi protein yang setinggi – tinggi tidak bagus.

- i. Apakah bermain dengan beban yang berat sangat mempengaruhi perkembangan otot ?**

Semakin berat semakin baik, tapi terlalu berat tidak baik.

- j. Menurut Mas Ade lebih mudah dari kita kurus atau kita gemuk, untuk mendapatkan badan yang ideal ?**

Setiap orang memiliki tantangan tersendiri, ada kebaikan dan ada kekurangan. Bagi orang kurus ada kesenangan tersendiri karena kita tidak ada lemak tetapi untuk menaikkan berat badan susah. Untuk orang gemuk kita sudah besar tapi mau kurus susah sekali. Bersyukur terhadap sesuatu yang sudah kita punya sebelumnya. Perbandingan harus menguatkan hati saya.



**k. Apakah diet bisa menyebabkan kita kurus ?**

Badan kita terdiri dari berat murni, tulang otot dan air. Bobot kotor yaitu lemak. Dan bobot murni itu adalah berat kita dikurangi kadar lemak. Kalau kadar lemak berkurang otomatis berat badan berkurang. Caranya untuk tetap beratnya sama dengan mengurangi lemak berarti meningkatkan masa otot. Strategi yang salah yaitu tidak makan atau mengurangi makan. Arti diet itu manajemen makan. Diet itu tidak lemas artinya dengan nutrisi yang benar, tidak boleh lapar artinya makan tepat waktu, dan tidak bosan artinya kreatif membuat makanan.

3. Website

Pencarian data diperoleh dari website yang berhubungan dengan perancangan buku panduan fitness beserta program diet yang benar.

-[www.L-men.com](http://www.L-men.com)

-[www.Binaraga.net](http://www.Binaraga.net)

## 2.2 Definisi fitness

Fitness adalah merupakan salah satu jenis olah tubuh yang berguna untuk kesehatan. Olah tubuh dalam fitness terbagi menjadi beberapa jenis latihan yang memiliki kegunaan masing – masing yaitu :

1. Latihan beban
2. Latihan kardio

Latihan beban yaitu penggunaan beban sebagai alat bantu untuk meningkatkan kontraksi otot dapat termasuk dalam latihan beban. Otot yang menerima beban akan mengalami tekanan hingga mencapai titik kelelahan tertentu. Latihan beban sendiri dapat digolongkan berdasarkan beban yang digunakan seperti :

- Beban tubuh : menggunakan tubuh sendiri sebagai beban baik secara sebagian maupun beban utuh secara kelesuruhan
- Beban bebas : menggunakan pemberat bebas seperti barbell ataupun dumbbell
- Beban alat : menggunakan alat mekanik ataupun elektronik yang dihubungkan dengan pemberat. Tujuan penggunaan alat ini umumnya sebagai penyokong yang memudahkan pengguna dalam mengontrol pemberat tersebut.

Latihan beban juga dapat dibedakan berdasarkan otot yang akan dilatih, yaitu :

- Otot Dada : secara medis dikenal sebagai otot pectoral. Jenis latihan beban yang meliputi push up, bench press
- Otot Punggung : secara medis dikenal sebagai otot lattimus. Jenis latihan beban yang digunakan meliputi pull up, chin up, bench row, deadfit.
- Otot perut : secara medis dikenal sebagai otot abdomen. Jenis latihan beban yang digunakan meliputi sit up dan crunch.

Latihan kardio.

Kardio yaitu jantung. Latihan ini lebih untuk meningkatkan detak jantung tanpa menggunakan beban. Pada umumnya, latihan ini digunakan untuk menurunkan berat badan ataupun sekedar menjaga kesehatan. Jenis latihan kardio sangat bervariasi mulai dari jogging, renang, bersepeda hingga aerobik.

Untuk mendapat hasil yang maksimal olahraga fitness juga dilakukan bersamaan dengan pengaturan pola makan yang baik dan sehat.

### 2.3 Sejarah Fitness

Fitness berasal dari kata kebugaran. Ketika memasuki abad ke 21, salah satu prestasi terbesar yang harus dipertahankan adalah mengejar terus kebugaran sejak awal keberadaan manusia. Sepanjang waktu prasejarah, pencarian manusia untuk kebugara telah didorong oleh keinginan untuk bertahan hidup melalui berburu dan meramu. Meskipun sekarang tidak didorong lagi oleh kedua hal tersebut, kebugaran tetap penting untuk kesehatan dan kesejahteraan. Gaya hidup nomaden primitive mewajibkan manusia untuk terus menerus berburu dan mengumpulkan makanan untuk bertahan hidup. Kemudian memasuki masa pertanian revolusi (10.000 – 8000 SM), periode ini menandai akhir gaya dari hidup primitif dan menandai awal peradaban. Didefinisikan oleh perkembangan pertanian, seperti penemuan bajak dan domestikasi hewan dan tumbuhan.

Dilanjutkan pada masa peradaban Cina kuno dan India (2500 – 250 SM), budaya Cina diakui bahwa olahraga teratur dapat mencegah penyakit tertentu. Bahkan, ajaran filsafat konfusius mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik. Akibatnya, Cina mengembangkan Cong Fu senam untuk menjaga tubuh dalam kondisi kerja yang baik. Orang Cina kuno juga terlibat dalam bentuk – bentuk aktivitas fisik, seperti panahan, bulu tangkis, menari, bermain anggar dan gulat. Di India sendiri mengejar kebugaran merupakan penekanan lebih besar pada spiritualitas pada kebugaran fisik. Melakukan program latihan yang serupa dengan keyakinan mereka yang dikenal sebagai yoga. Yoga telah ada selama setidaknya 5.000 tahun, dengan mengamati dan meniru pola gerakan binatang, para imam berharap untuk mencapai keseimbangan yang sama dengan alam binatang yang tampak memilikinya.

Memasuki peradaban Yunani kuno (2500 – 200 SM), mungkin tidak ada peradaban lain yang mengadakan kebugaran dalam hal tinggi seperti Yunani kuno. Orang Yunani percaya bahwa perkembangan tubuh juga sama pentingnya dengan pengembangan pikiran. Senam bersama dengan musik dianggap penting untuk pendidikan semua orang Yunani . Di Athena senam berlangsung difasilitas *indoor* disebut *palaestras* dan diawasi oleh *paidotribe* (pelatih pribadi). Di Sparta pemerintah memberlakukan program kebugaran khusus untuk anak laki – laki untuk memastikan mereka akan menjadi tentara dewasa yang kuat. Wanita yang diperlukan untuk mempertahankan kondisi fisik yang baik untuk menghasilkan keturunan laki – laki sehat yang bisa melayani negara. Budaya yang didominasi militer Sparta menghasilkan salah satu masyarakat yang paling sehat secara fisik dalam sejarah umat manusia.

Memasuki masa *Renaissance* (1400 – 1600 SM), *Renaissance* melahirkan minat baru dalam budaya dan pemuliaan tubuh manusia. Tokoh – tokoh seperti Martin Luther dan John Locke yang didukung teori bahwa tingkat kebugaran tinggi ditingkatkan pembelajaran intelektual. *Renaissance* menciptakan suatu lingkungan yang disiapkan orang untuk pengembangan luas pendidikan jasmani di seluruh Eropa. Eropa mengalami perubahan banyak setelah masa *Renaissance*. Kebugaran tetap penting dan program pendidikan jasmani diperluas dalam negara – negara Eropa. Senam menjadi popularitas besar selama era ini, terutama di Jerman, Denmark, Swedia dan Inggris. Johann Muths dikenal sebagai kakek dari Jerman yang menciptakan program latihan yang menggunakan peralatan. Fasilitas latihan yang disebut *Turnvereins* dibangun diseluruh Jerman untuk aparat yang dirancang untuk berlari, melompat, menyeimbangkan dan memanjat.

Memasuki periode Kolonial Amerika (1700 – 1776 SM), kesulitan hidup colonial memastikan bahwa para pemukim secara teratur terlibat dalam aktivitas fisik untuk bertahan hidup. Kolonial Amerika tetap merupakan negara berkembang dan orangnya menghabiskan waktu dan energi untuk membajak tanaman, berburu untuk makan dan menggembalakan ternak. Dengan gaya hidup seperti ini, pemukim tidak perlu program latihan yang terorganisir. Salah satu peristiwa paling penting yang berkaitan dengan kebugaran modern di Amerika Serikat adalah Revolusi Industri, yang mengakibatkan kemajuan teknologi. Pengembangan pengukuran antropometri untuk menilai kemajuan kebugaran, peluncuran studi ilmiah pertama pada industri kebugaran dan penciptaan metodologi pengajaran kebugaran terorganisir.

Amerika di abad ke 20 menandakan awal era baru dalam kebugaran. Presiden Theodore Roosevelt, mungkin presiden yang paling sehat secara fisik yang pernah menduduki *Oval Office*, menggunakan kekuatan sendiri mendorong warga Amerika Serikat untuk aktif secara fisik. Ia sendiri terlibat dalam berbagai bentuk aktivitas fisik, termasuk *hiking*, menunggang kuda dan kegiatan outdoor lainnya.

Sejarah kebugaran menggambarkan beberapa tema menarik yang terus beresonansi bagi kita yang hidup di abad 21. Salah satu tema yang umum adalah pemimpin politik dan militer dapat membantu menyebarkan perlunya bugar masyarakat kepada orang yang cenderung kurang berolahraga. Hal lain yang umum adalah dihubungkan dengan pikiran, tubuh dan jiwa sepanjang sejarah. Kadang – kadang beberapa budaya diresepkan spiritualitas mengorbankan tubuh sedangkan di Yunani kuno percaya bahwa ketertiban hanya bisa ditemukan dalam tubuh yang sehat. Tema lain yang menarik adalah konsep latihan tubuh dan musik bagi jiwa. Konsep ini telah berkembang secara harmonis di masa kini. Hal ini juga mengingatkan bahwa sejarah telah menunjukkan bahwa ketika masyarakat menjadi terlalu terpikat dengan kekayaan, kemakmuran dan hiburan diri sendiri, tingkat kebugaran semakin menurun.

## 2.4 Manajemen Pola Makan (diet)

Bahasa menjaga pola makan dalam dunia fitness yaitu “diet”. Diet ini dalam artian manajemen makan. Ada 4 elemen diet yang harus diperhatikan.

### 1. Sumber dan jenis

Yaitu sumber dan jenis makanan yang tepat sehingga kita memiliki badan yang sehat. Kecenderungan masyarakat Indonesia mengkonsumsi sumber dan jenis berasal dari karbohidrat yang simple dan lemak, misalnya nasi goreng, mie goreng, mie ayam, kwetiau. Sumber dan jenis yang baik mengandung serat yang tinggi dan protein yang cukup. Kebanyakan kita kurang protein bukan berarti kita harus mengkonsumsi tinggi protein tapi dalam arti cukuplah mengkonsumsi protein yang tinggi dari hewani dan nabati, serat dari sayur - sayuran dan buah - buahan.

### 2. Penyajian

Kurangi penyajian makanan goreng – gorengan, karena goreng – gorengan dapat mengurangi elemen yang keempat yaitu jumlah / kalori. Misal sayurnya sudah bagus tapi digoreng akhirnya kalori bertambah, ayamnya sudah bagus tapi dada nya digoreng akhirnya kalori bertambah.

### 3. Jadwal dan timing

Artinya makanlah tepat waktu. Makan sebelum lapar menjadi lebih rasional, makan setelah lapar menjadi lebih emosional. Jadi jangan makan menunggu lapar. Makan sebelum lapar sehingga kita dapat menjaga elemen satu yaitu sumber dan jenis. Seperti makan telur makan putihnya, dari pada saya makan cream soup lebih baik makan clear soup. Pada saat kita tidak dalam kondisi lapar kita bisa memilih makanan tersebut.

### 4. Jumlah

Apa yang terlihat visual mata besar belum tentu kalorinya besar, contohnya kroket terlihat kecil tapi kalorinya besar. Berbeda dengan sayur – sayuran dalam porsi banyak tapi kalori tidak ada.

4 elemen diatas harus diperhatikan untuk mempunyai badan yang bagus. Mulut kita adalah sumber dari kesehatan dan kesakitan. Diet itu tidak lemas artinya dengan nutrisi yang benar, tidak boleh lapar artinya makan tepat waktu dan tidak bosan artinya kreatif dengan membuat menu makanan diet yang berbeda – beda.

Makan secukupnya adalah salah satu factor sukses dalam mengatur pola makan. Makan secukupnya dalam hal ini tidak saja berhubungan dengan jumlah yang dimakan sesuai dengan perhitungan kalori yang tepat, tetapi juga berhubungan dengan tingkat kekenyangan yang dirasakan “pas” setiap kali makan. Perasaan kenyang yang “pas” adalah suatu indikator yang perlu diasah agar sesuai dengan kalori yang telah ditetapkan. Apabila perasaan kenyang tersebut lebih cepat tercapai sebelum kalori minimum yang diperlukan, maka ada kemungkinan terjadinya malnutrisi (kekurangan gizi) saat menjalankan diet. Namun apabila perasaan kenyang tersebut tidak tercapai saat kalori minimum yang diperlukan telah dicapai, maka perlu terjadinya penyesuaian agar tidak mempengaruhi keinginan makan diluar jadwal yang telah ditentukan.

Makan lebih sering dan kendalikan insulin, cukup berlawanan dengan paham yang beredar selama ini, makan lebih sering adalah kunci yang sangat efektif untuk mengendalikan kalori yang masuk. Dengan memiliki frekuensi makan yang lebih tinggi, pengendalian kalori pun bisa dibagi berdasarkan total kalori yang ditetapkan dengan frekuensi yang ditentukan. Apalagi kalau ternyata kalori yang ditetapkan itu berorientasi pada *fat loss* dimana kalori yang ditetapkan lebih terbatas dan potensi rasa lapar yang mungkin menyerang.

Strategi ini juga berhubungan dengan kestabilan gula darah sebagai salah satu indikator nafsu makan. Gula darah yang stabil terbukti memberikan kendali nafsu makan yang lebih baik daripada gula darah yang berfluktuasi (naik – turun) secara dinamis. Makan lebih jarang menyebabkan gula darah berfluktuasi dan membuat pengendalian rasa lapar menjadi lebih sulit. Sementara makan lebih sering membantu menstabilkan kadar gula dan membuat pengendalian nafsu makan lebih mudah.

Yang harus dilakukan untuk mengatur pola makan :

1. Menjaga pola makan secara teratur. Kebiasaan makan yang tidak teratur akan menjadi sumber terjadinya penyakit pada pencernaan seperti maag.
2. Jaga kebersihan makanan yang kita makan. Cuci tangan terlebih dahulu sebelum makan dan jangan makan makanan yang sudah terkena kotoran atau berasal dari kawasan yang kumuh.
3. Batasi makanan yang berpotensi meningkatkan kadar kolesterol, asam urat atau kadar gula darah dalam tubuh. Cukup nikmati makanan – makanan tersebut secukupnya dan jangan terlalu sering.
4. Jangan terlalu sering makan dari jenis makanan siap saji atau makanan yang memiliki kandungan pengawet yang besar. Karena kedua jenis makanan tersebut memiliki potensi sebagai penyakit kanker.
5. Dalam memilih makanan, jangan sekedar bias mengenyangkan saja. Namun pilihlah makanan yang bisa memberikan manfaat bagi tubuh seperti memiliki kandungan vitamin dan juga zat bermanfaat lainnya.

## 2.5 Analisa S.W.O.T

### 1. Strength (Kekuatan)

- Dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan daya otot.
- Dapat mempunyai penampilan yang lebih baik dari sebelumnya sehingga menjadi lebih percaya diri.
- Meningkatkan stamina

### 2. Weakness (kelemahan)

- Fitness dijadikan *trend* di masa sekarang.
- Banyak pemula yang tidak tahu langkah – langkah fitness yang benar dan pola makan yang teratur dan baik.
- Banyak orang mempunyai definisi bahwa fitness yaitu olahraga angkat beban.

### 3. Opportunity (peluang)

- Fitness telah menjadi pilihan utama bagi masyarakat sebagai sarana untuk mendapatkan kualitas hidup yang sehat.

- Banyak orang yang ingin mengubah penampilannya dengan olahraga fitness.

#### **4. Threat (ancaman)**

- *Over training*
- Penggunaan suplemen dengan asal – asalan
- Konsumsi protein yang berlebihan

