**BAB I**

**PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Dalam melaksanakan olahraga, manusia mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Ada empat dasar yang menjadi tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga. Pertama, adalah mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga pengisi waktu luang. Kegiatan olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan, santai, semua berjalan dengan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kegiatan bertujuan untuk penyegaran kembali baik fisik maupun mental. Kedua, adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah-sekolah yang diasuh oleh guru penjas. Olahraga yang dilakukan adalah formal dengan tujuan mencapai sasaran pendidikan nasional. Kegiatan olahraga ini tercantum dalam kurikulum perguruan tinggi dan disajikan dengan mengacu pada tujuan pembelajaran umum dan pembelajaran khusus yang cukup jelas. Ketiga, adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan penyembuhan penyakit atau pemulihan sakit.

1

Olahraga dengan tujuan tersebut dikenal dengan nama olahraga rehabilitasi. Kegiatan olahraga ini dilakukan oleh orang yang menderita sakit atau oleh orang yang telah sembuh dari sakit untuk pemulihan dengan pengawasan dari petugas tertentu (dokter) atau instruktur olahraga. Keempat, adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi setinggi-tingginya. Dengan prestasi atlet mendapatkan imbalan jasa berupa materi atau penghargaan.

Dunia olahraga meliputi berbagai kegiatan fisik, yang ringan hingga berat, yang teratur sampai sistematis, yang direncanakan atau sudah menjadi kebiasaan dan gaya hidup, yang dipertandingkan maupun tidak, dan dilakukan secara santai, bermain sampai ke yang serius hingga bertanding sepenuhnya ditingkat dunia / olimpiade.

Gerak badan atau aktivitas fisik adalah bergerak aktif dalam bentuk setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Latihan fisik adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang -ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Status sehat dinamis atau bugar ini dapat dicapai dengan melakukan latihan fisik kearah empat komponen utama kebugaran (*health related fitness*). Keempat komponen sehat bugar itu meliputi : a). Komposisi tubuh, b). kekenyalan kardiopulmoner, c). Kekuatan otot, d). Kekuatan sendi.

Latihan untuk perbaikan komposisi tubuh ditujukan kepada bagaimana membuat struktur dan komponen-komponen tubuh menjadi sehat. Hidup sehat banyak membutuhkan tenaga ataupun kalori.

Metabolisme Basal adalah banyaknya energi yang dipakai untuk aktifitas jaringan tubuh sewaktu istirahat jasmani dan rohani. Energi tersebut dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi vital tubuh berupa Metabolisme makanan, sekresi enzim, sekresi hormon, maupun berupa denyut jantung, bernafas, pemeliharaan tonus otot dan pengaturan suhu tubuh.

Metabolisme Basal ditentukan dalam keadaan individu istirahat fisik dan mental yang sempurna. Pengukuran Metabolisme Basal dilakukan dalam ruangan bersuhu nyaman setelah puasa 12 sampai 14 jam (keadaan *postabsorptive*). Sebenarnya taraf Metabolisme Basal ini tidak benar-benar basal.Taraf Metabolisme pada waktu tidur ternyata lebih rendah dari pada taraf Metabolisme Basal, oleh karena selama tidur otot-otot terelaksasi lebih sempurna. Apa yang dimaksud Basal disini ialah suatu kumpulan syarat standar yang telah diterima dan diketahui secara luas. Metabolisme Basal dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu jenis kelamin, usia, ukuran dan komposisi tubuh serta faktor pertumbuhan. Metabolisme Basal juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti suhu, kelembaban, dan keadaan emosi atau stres.

Orang dengan berat badan yang besar dan proporsi lemak yang sedikit mempunyai Metabolisme Basal lebih besar dibanding dengan orang yang mempunyai berat badan yang besar tapi proporsi lemak yang besar. Demikian pula, orang dengan berat badan yang besar dan proporsi lemak yang sedikit mempunyai Metabolisme Basal yang lebih besar dibanding dengan orang yang mempunyai berat badan kecil dan proporsi lemak sedikit.

Metabolisme Basal seorang laki-laki lebih tinggi dibanding dengan wanita. Umur juga mempengaruhi Metabolisme Basal dimana umur yang lebih muda mempunyai Metabolisme Basal lebih besar dibanding yang lebih tua. Rasa gelisah dan ketegangan, misalnya saat bertanding menghasilkan Metabolisme Basal 5% sampai 10% lebih besar. Hal ini terjadi karena sekresi hormon *epinefrin* yang meningkat, demikian pula tonus otot meningkat.

Laju Metabolism Basal merupakan kebutuhan energi minimal yang dibutuhkan untuk bertahan hidup pada saat kondisi tubuh sedang beristirahat. Jumlah tersebut merupakan jumlah kalori yang dibakar jika kita tidur selama 24 jam. Saat beristirahat, tubuh tetap melakukan pembakaran energi untuk kelangsungan hidup kita, seperti untuk bernafas, sirkulasi, pencernaan, menjaga temperatur tubuh, aktivitas otak dan lainnya. Untuk perhitungan Laju Metabolisme Basal biasa digunakan formula Harris-Benedict, yaitu dengan mempertimbangkan tinggi badan, berat badan, jenis kelamin dan usia. Sehingga penulis tertarik melakukan penelitian ini, dengan judul : Perbandingan Laju Metabolisme Basal Menurut Status Berat Badan Mahasiswa Program Studi Ilmu Olahraga Angkatan 2008.

1. **Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diperincikan beberapa permasalahan sebagai berikut : Bagaimana perbandingan Laju Metabolisme Basal menurut status berat badan mahasiswa Program Studi Ilmu Olahraga Angkatan 2008.

1. **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai berdasarkan rumusan masalah, sebagai berikut : Untuk mengetahui perbandingan Laju Metabolisme Basal menurut status berat badan mahasiswa Program Studi Ilmu Olahraga Angkatan 2008.

1. **Manfaat Penelitian**
2. Sebagai bahan informasi bagi khalayak menyangkut tentang Laju Metabolisme Basal di tinjau dari status berat badan.
3. Sebagai sumber informasi khususnya dibidang olahraga dan kesehatan tentang status berat badan dalam hal perbandingan Laju Metabolisme Basal mahasiswa lebih lanjut.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi seorang peneliti dalam perkembangan status berat badan ditinjau dari Laju Metabolisme Basal mahasiswa