

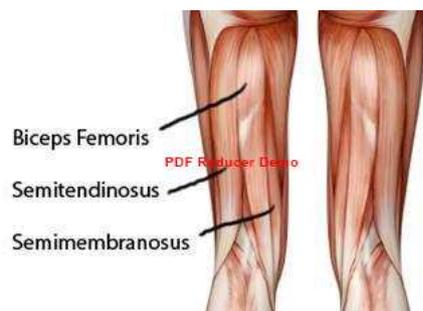
BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Setiap manusia memiliki bentuk tubuh yang berbeda. Bagi kaum remaja bentuk tubuh merupakan hal yang penting, terutama bagi kalangan remaja perempuan. Sebagian besar remaja perempuan beranggapan bahwa memiliki bentuk tubuh yang ideal merupakan sebuah impian. Namun, bentuk tubuh yang ideal tidak diberikan kepada semua individu sejak lahir. Kebiasaan seperti olah raga, pola makan, dan aktivitas sehari-hari juga dapat mempengaruhi bentuk tubuh. Bentuk tubuh yang tidak ideal inilah yang menjadi alasan remaja perempuan untuk melakukan kegiatan tambahan seperti olah raga senam, dengan harapan dapat memberikan hasil berupa tubuh yang ideal berdasarkan persepsi mereka.

Pada karya tulis ini penulis membahas tentang pengaruh senam Body Language secara teratur terhadap pembentukan pantat ideal. Senam Body Language mengutamakan gerakan-gerakan yang dapat membentuk otot tubuh. Konsentrasinya adalah pada pembentukan otot pinggang dan otot pinggul. Otot yang berpengaruh pada latihan senam Body Language terhadap pembentukan pantat adalah otot paha atas dan otot pantat.



Gambar 1: Otot Paha Atas

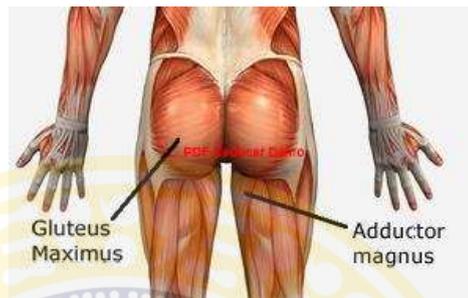
(Sumber: atlas of human anatomy)

Biceps Femoris berfungsi untuk membengkokkan paha dan meluruskan tungkai bawah. *Muskulus Semimembranosus* berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam. Otot yang sangat berpengaruh pada pembentukan otot paha dalam senam Body Language adalah otot *Biceps Femoris*.

Peningkatan massa otot disebabkan karena adanya rangsangan dari luar berupa latihan dengan menggunakan beban luar. Latihan senam Body language dapat merangsang otot-otot besar hingga dapat memperbesar massanya. Massa otot akan bertambah apabila latihan beban yang dilakukan benar-benar dilakukan dengan sungguh-sungguh, terukur, teratur dan berulang-ulang. Selain itu program latihan beban yang dilakukan juga harus benar-benar tepat sesuai dengan tujuan latihan. Pada saat menjalankan program latihan beban juga harus memperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan agar tujuan latihan dapat tercapai. Dosis latihan yang tepat juga perlu diperhatikan supaya tidak terjadi cedera yang

dapat membahayakan kesehatan. (Holloszy, J.O. dan Booth, F.W. 1976: 273-291).

Gambar 2 menjelaskan tentang otot pantat yang terdiri dari:



Gambar 2: Otot Pantat
(Sumber: atlas of human anatomy)

Otot pantat (*Gluteus Maximus*) yang memungkinkan manusia menjadi satu-satunya makhluk hidup yang bisa berdiri dan berjalan tegak. Pantat yang terbentuk dengan baik merupakan daya Tarik tersendiri untuk wanita. Otot pantat ini pun juga sangat berpengaruh saat melakukan latihan senam Body Language untuk pembentukan di bagian pantat (Homsher dan Kean, 1978: 93-131).

Gerakan senam Body Language merupakan rangkaian dari beberapa gerakan senam yang telah ada. Jadi, jika dicermati secara seksama senam ini bukanlah produk baru. Senam Body Language berbeda dengan senam lainnya seperti senam *aerobic* dan *low impact* yang lebih mengutamakan gerakan-gerakan untuk membakar kalori sehingga berat badan akan turun. Senam Body Language membakar kalori dengan tujuan untuk membentuk tubuh (Faridah, 2009:7). Instruktur senam Berty Tilarso

(2008:9-10) menyatakan bahwa senam Body Language merupakan istilah dan *trend* baru dalam dunia senam. Senam ini mulai digemari tahun 2000, dimana pencipta senam ini adalah seorang koreografer bernama Roy Tobing. Lebih jauh, Berty Tilarso (2008:15) mengatakan bahwa senam Body Language akan terlihat manfaatnya apabila dilakukan secara rutin. Selain membentuk tubuh, senam Body Language juga mengajarkan teknik pernafasan yang benar. Oleh sebab itu senam ini cocok untuk individu yang memiliki masalah dengan bentuk tubuh.

Remaja adalah masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada karya tulis ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan sasaran penelitian para remaja perempuan. Pada masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah kanak-kanak lagi baik bentuk badan ataupun cara berfikir dan bertindak. Di sisi lain bukan remaja perempuan yang telang matang. Saat remaja biasanya individu mulai tertarik untuk memperhatikan bentuk fisiknya, sehingga manfaat yang ditawarkan senam Body Language telah menarik banyak remaja putri untuk mengikuti. Bagian tubuh terutama pantat, merupakan bagian terpenting dalam proses pembentukan tubuh ideal.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah peneliti sebagai berikut :

- Apakah senam Body Language secara teratur dapat membentuk pantat ideal?

I.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

- Untuk mengetahui pengaruh senam Body Language terhadap tubuh.

2. Tujuan khusus

- Mengaplikasikan pengetahuan antropologi ragawi
- Mengetahui pengaruh senam Body Language terhadap pembentukan pantat ideal pada remaja perempuan yang mengikuti latihan teratur selama satu bulan.

I.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dipergunakan sebagai wawasan pengetahuan di bidang antropologi ragawi yang terkait dengan pengukuran antropometri.

I.5 Kerangka Berpikir

- Definisi dan Batasan Usia Remaja

Remaja dari bahasa latin *adoloescence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Masa remaja pun menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak (Knapp dan Jackson, 1982: 75-77).

Menurut Paparo (1990: 68) masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal usia 12-15 tahun, remaja pertengahan 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun.

Remaja adalah mereka yang berusia 10-20 tahun, dan ditandai dengan perubahan dalam bentuk dan ukuran tubuh, fungsi tubuh, psikologi dan aspek fungsional. Dapat terlihat dari segi umur remaja yang digolongkan menjadi remaja awal/early adolescence 10-13 tahun, remaja menengah/middle adolescence 14-16 tahun dan remaja akhir/late adolescence 17-20 tahun (Behrman dan Jenson, 2004: 99-101).

Menurut Pardede (2002: 27-35) masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua kehidupan.

Pada masa remaja rasa ingin tahu mengenai seksualitas sangat penting terutama dalam pembentukan hubungan dengan lawan jenisnya. Besarnya keingintahuan remaja mengenai hal-hal yang

berhubungan dengan seksualitas menyebabkan remaja selalu berusaha mencari tahu lebih banyak informasi mengenai seksualitas. Remaja merupakan suatu masa peralihan baik secara fisik, psikis, maupun sosial dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Arma, 2007: 10).

Menurut Pardede (2002: 27-35) masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi.

- Kekuatan Otot (Muscle Strength)

Kekuatan otot merupakan salah satu parameter fisiologis yang juga dipengaruhi umur dan latihan fisik. Pada keadaan normal, kekuatan otot akan naik sampai umur 20 tahun, mencapai maksimal pada umur antara 20-30 tahun, kemudian menurun dan pada umur 65 tahun hanya tinggal 60% sampai 80% dari kekuatannya sewaktu berumur 25 tahun (Ganong, 1981: 535).

Perlu ditekankan bahwa pada kekuatan otot (muscle strength) yang diukur adalah kekuatan maksimal isometrik. Kontraksi maksimal dapat dilakukan dengan berbagai cara dan hasil yang diperoleh bergantung pada koordinasi otot agonis dan antagonis serta sistem pengungkit yang terlibat. Otot dapat dipandang sebagai suatu motor yang bekerja dengan jalan mengubah energy kimia menjadi tenaga mekanik

kontraksi dan pergerakan. Sifat istimewa setiap serat otot untuk berkontraksi terletak pada interaksi protein khusus, aktin, miosin, dan troponin (Fixber dan Birren, 1970: 210).

- Konsep pantat ideal

Beberapa jenis dan bentuk pantat ideal wanita dapat dijelaskan berikut ini:

1. Pantat Pretty Pert



Gambar 3 : Tipe Pantat Pretty Pert
(www. <http://health.detik.com>)

Tipe pantat Pretty Pert dicirikan dengan bentuk yang menonjol, lembut sekaligus kencang. Dapat diartikan menonjol yaitu pada bagian ujung pantat lebih terlihat kencang dan berisi, dikatakan lembut yaitu bagian keseluruhan pantat tidak mempunyai *stretchmark* (guratan putih pada kulit area pantat). Contoh selebritas yang mempunyai pantat jenis Pretty Pert antara lain Jeniffer Lopez. Bentuk pantat jenis Pretty Pert didapatkan dengan melakukan gerakan *walking-lunges*, atau jalan kaki dengan

menekukkan kaki serendah mungkin (Vanderthommen M, 2006: 43-50).

2. Pantat Apple Bum



Gambar 4 : Tipe Pantat Apple Bum

(www. <http://health.detik.com>)

Tipe pantat Apple Bum dicirikan dengan bentuk yang sangat bulat, terangkat tinggi dan kelihatan kencang. Pengertian bentuk yang sangat bulat yaitu bentuk pantat yang kencang dan tidak turun (kendur). Contoh yang paling mewakili jenis pantat Apple Bum adalah pantat selebritas Kim Kardashian. Untuk membentuk pantat seperti ini tidak hanya dengan berjalan pelan, Demoulin pernah menjelaskan sesekali dapat dilakukan dengan berlari (Vanderthommen M, 2006: 43-50).

3. Pantat Pear Bum



Gambar 4 : Tipe Pantat Pear Bum

([www. http://health.detik.com](http://health.detik.com))

Tipe pantat Pear Bum dapat dicirikan dengan bentuk pantat yang melebar tetapi tetap kencang terangkat ke atas (tidak kendur). Contoh selebritas dengan pantat tipe Pear Bum adalah Kelly Brook. Cara mendapatkannya adalah dengan melakukan gerakan *side-lunges*, yakni melebarkan kaki ke satu sisi lalu menekuk lutut serendah mungkin. Dilakukan dengan mengangkat beban, bergantian antara kaki kanan dan kiri. Bentuk pantat yang kencang dan padat (berisi) dipastikan akan terlihat lebih seksi dan indah saat dipandang. Inilah mengapa banyak orang menganggap semakin besar, padat, dan kencang pantat wanita maka semakin menarik tubuh wanita tersebut (Demoulin C dan Vanderthommen M, 2006: 43-50).

Dapat disimpulkan beberapa tipe pantat ideal wanita sebagai berikut :

1. Menonjol
2. Lembut sekaligus kencang
3. Sangat bulat
4. Terangkat tinggi dan terlihat kencang
5. Otot yang kuat di sekitar pinggang

I.6 Hipotesis

Hipotesis adalah pendapat atau simpulan yang bersifat sementara dan belum teruji kebenarannya serratus persen dari masalah yang dirumuskan dalam penelitian. Penerimaan atau penolakan suatu hipotesis tergantung dari hasil penelitian yang dilakukan.

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka peneliti mengajukan hipotesis adanya latihan senam Body Language berpengaruh terhadap pembentukan pantat.

I.7 Metode dan Prosedur Penelitian

I.7 1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian ini adalah **deskriptif kuantitatif** berusaha mendeskripsikan senam Body Language yang dilakukan oleh para

remaja perempuan pada sanggar senam Body Language di Jl. Alon-Alon Pucang Rinenggo no 1-3 Surabaya yang dapat berpengaruh terhadap pembentukan pantat.

I.7 2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada komunitas remaja perempuan di sanggar senam Body Language di Jl. Alon-alon pucang rinenggo no 1-3 Surabaya. Penelitian ini dilakukan di sanggar senam Body Language tersebut dikarenakan sampel yang diperlukan yaitu memenuhi kriteria untuk peneliti saat melakukan penelitian dan pesertanya pun sebagian besar remaja perempuan yang bertujuan membentuk pantat ideal.

Waktu penelitian dilakukan selama satu bulan, pengukuran dilakukan pada minggu pertama hingga minggu terakhir. Jadwal berlatih para peserta senam body language sebagai berikut:

Hari	Lokasi	Waktu
Senin	Jl. Alonn – Alon Pucang Rinenggo no	18.00-19.00

	1-3 Surabaya	
Rabu	Jl. Alonn – Alon Pucang Rinenggo no 1-3 Surabaya	18.00-19.00
Jumat	Jl. Alonn – Alon Pucang Rinenggo no 1-3 Surabaya	18.00-19.00

I.7.3 Teknik Pemilihan Sampel dan Informan

Teknik yang digunakan dalam memilih remaja perempuan yang dijadikan sampel pengukuran antropometris adalah total sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel yang memenuhi kriteria pada umurnya.

I.7.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dalam setiap satu minggu sekali selama kurun waktu satu bulan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam Body Language terhadap pembentukan pantat ideal pada remaja perempuan.

pengukuran yang dilakukan menurut metode Norton (1996) dalam Indriati (2010) antara lain:

1. Pengukuran antropometris

Peneliti melakukan pengukuran antropometris terhadap 35 orang remaja perempuan peserta yang mengikuti latihan senam body language sebagai sampel penelitian.

Variabel yang diukur adalah:

1. Lingkar perut

Cara pengukuran lingkar perut yaitu dengan tali ukur dengan melingkarkan pada bagian tengah perut tepat pada pusar lalu melingkar dan dapat dilihat berapa besar lingkar perutnya.

2. Lingkar pantat

Cara pengukuran lingkar pantat yaitu dengan melingkarkan tali ukur pada bagian tengah pantat.

3. Lingkar paha atas

Cara pengukuran lingkar paha atas yaitu pada bagian paha tali ukur melingkar pada paha atas lebih tepatnya pada *Biceps Femoris* yaitu tepat pada bagian bawah pantat.

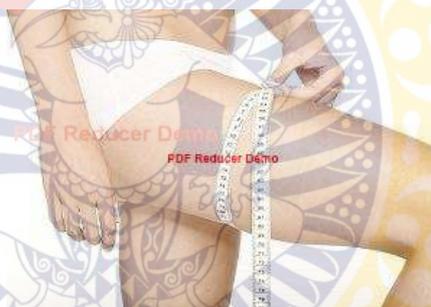
Cara pengukuran lingkaran pantat yang tepat dapat dilihat pada gambar 5 sebagai berikut :



Gambar 5: Cara mengukur lingkaran pantat

(sumber: <http://inovasiramuncina.com>)

Cara pengukuran lingkaran paha atas yang tepat dapat dilihat pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6: Cara mengukur lingkaran paha atas

(sumber: <http://inovasiramuncina.com>)

Cara pengukuran lingkaran paha atas yang tepat dapat dilihat pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 6: Cara mengukur lingkaran perut

(sumber: <http://inovasiramuncina.com>)

I.7 5 Teknik Analisis Data

Pada dasarnya proses analisis data itu dimulai dari menelaah data secara keseluruhan yang telah tersedia dari berbagai macam sumber, baik itu pengamatan, wawancara, catatan lapangan dan yang lainnya. Karena di dalam penelitian data yang terkumpul bersifat kuantitatif maka peneliti menggunakan statistik Paired T-test sebagai alat bantu dalam membuat simpulan.

