

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan manusia dalam menjaga kesehatan badan. Seseorang dapat berfikir secara jernih dalam mengambil keputusan, baik itu keputusan dilingkungan kerja maupun dilingkungan keluarga. Olahraga juga bisa menjadikan seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani serta dapat menggerakkan semua otot badan yang nantinya akan menghasilkan metabolisme yang optimal di tubuh.

Seseorang melakukan olahraga dengan berbagai macam tujuan diantaranya, olahraga untuk kesehatan badan dan olahraga prestasi. Untuk melakukan kegiatan olahraga agar tidak terjadi suatu akibat yang tidak diinginkan yaitu cedera atau program tidak jalan.

Maka biasanya seseorang membutuhkan orang yang mengawasi dan membuat program latihan yang terukur dan terarah, orang yang melakukan jenis olahraga ini biasanya orang-orang yang aktif di tempat olahraga *Fitness (Gym)* yang biasanya disebut *Personal Trainer (PT)*.

Tempat kebugaran yang biasa disebut tempat *gym* atau *Fitness* dalam Tahun-Tahun ini sudah banyak di jumpai, itu artinya perkembangan olahraga seni memahat tubuh atau disebut *Bodycontest* maupun Binaraga mulai berkembang dengan pesat seiring dengan kemajuan zaman.

Pada dasarnya *bodycontest* di Indonesia terbentuk dari kelas cabang olahraga binaraga yang disukai oleh pria berotot besar, namun dengan berjalannya waktu para *fitness* mania pun membentuk kejuaraan *bodycontest* yang memperlombakan penampilan tubuh secara atletis dan proporsional tidak secara keseluruhan tubuh melainkan hanya bagian atas saja tidak seperti binaraga yang menampilkan dari keseluruhan tubuh (Lutfi, Mei 2013, hal 18).

Maka *bodycontest* adalah suatu perlomba yang diperuntukan bagi *fitness* mania untuk membentuk tubuhnya secara atletis dan proporsional yang akan