

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga saat ini menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Suleyman, 2012).

Salah satu olahraga yang menjadi *trend* dan disukai masyarakat umum adalah senam. Menurut Mahendra (2001) senam adalah suatu latihan yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Senam menjadi pilihan banyak orang karena termasuk olahraga tanpa alat yang kemudian bisa dilakukan secara bersama dengan banyak orang baik dalam ruangan maupun di luar ruangan (Restianti, 2010).

Senam yang dilakukan secara bersama baik di dalam maupun diluar ruangan akan menciptakan rasa kebersamaan dan saling berinteraksi. Menurut Sugiyo (2006) mengemukakan interaksi sosial adalah interaksi yang ditentukan oleh waktu, situasi dan kepentingan-kepentingan yang mengakibatkan terjadinya interaksi tersebut. Interaksi sosial sangat berguna untuk menelaah dan mempelajari banyak masalah di dalam masyarakat termasuk pada kegiatan olahraga senam (Sugiyo, 2006).

Meskipun secara keseluruhan senam sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan sederhana. Namun apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan senam yang sulit, maka dapat diajarkan apabila peserta seringkali melakukan kesalahan, salah satunya dengan penerapan integrasi melalui bantuan audio visual untuk mempermudah peserta akan lebih cepat mengerti gerakan-gerakan yang akan disampaikan. Menurut Kutoyo (2004),

integrasi sosial adalah gambaran tentang terjadinya pembauran warga masyarakat menjadi satu kesatuan yang utuh dan bulat ke dalam satu kesatuan sosial. Dengan kata lain integrasi sosial merupakan proses penyesuaian di antara unsur-unsur yang saling berbeda dalam kehidupan sosial (masyarakat) sehingga menghasilkan suatu pola kehidupan yang serasi fungsinya bagi masyarakat.

Istilah integrasi mempunyai arti pembauran atau penyatuan dari unsur-unsur yang berbeda sehingga menjadi kesatuan yang utuh atau bulat. Pelatihan senam merupakan bagian dari pendidikan jasmani secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, *neuromuskuler*, intelektual dan emosional (Sugiyono, 2006). Senam menjadi pilihan banyak orang dan termasuk olahraga tanpa alat yang bisa dilakukan didalam ruangan maupun di luar ruangan, namun pada kenyataannya masih ada beberapa permasalahan yang ada, yaitu aktivitas fisik gerakannya membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kecepatan, dan keserasian atau koordinasi gerak yang teratur, sehingga menjadi kesulitan tersendiri bagi para peserta untuk melakukan gerakan-gerakan senam sehingga gerakan peserta tidak sesuai dengan gaya instruktur. Kurangnya percaya diri pada peserta apabila diperintah oleh instruktur untuk melakukan atau mencoba gerakan-gerakan senam, dan mereka merasa malu apabila dilihat oleh banyak orang. Meskipun instruktur senam handal jika pemberian isyarat senam kurang jelas, ini menjadikan integrasi antar pesenam lainnya kurang kompak.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat di artikan bahwa senam integrasi adalah latihan gerakan tubuh yang diciptakan secara terencana (seminggu sekali), koordinasi gerakan teratur dan dipilih secara sistematis sehingga dapat mengembangkan dan membentuk pribadi yang harmonis Margono (2009). Tujuan dari senam ini adalah untuk menjalin tali silaturahmi dan memupuk rasa persaudaraan. Selain untuk memupuk tali persaudaraan, senam terintegrasi juga dimaksudkan sebagai tanda rasa syukur atas nikmat yang telah diberikan Allah SWT. Sedangkan senam non integrasi adalah senam yang dilakukan tidak secara terencana, artinya hanya dilakukan pada saat ada kegiatan tertentu. Namun tujuannya sama yaitu memupuk tali persaudaraan dan menjaga kesehatan tubuh (Margono, 2009).

Menurut Gerungan (2010) ada beberapa faktor yang mempengaruhi interaksi sosial yaitu imitasi, sugesti dan simpati. Imitasi adalah proses sosial atau tindakan seseorang untuk meniru orang lain melalui sikap, penampilan gaya hidup, bahkan apa saja yang dimiliki oleh orang lain. Imitasi mempunyai peran yang penting dalam proses interaksi. Sugesti adalah kondisi saat seseorang memberikan pandangan atau sikap dari dirinya, kemudian diterima orang lain. Sugesti terjadi apa bila individu memberikan suatu pandangan atau sikap yang berasal dari dirinya, kemudian diterima pihak lain. Sedangkan simpati adalah suatu proses dimana individu merasa tertarik pada pihak lain. Di dalam proses ini perasaan individu memegang peranan penting walaupun dorongan utama pada simpati adalah keinginan untuk kerjasama.

Latihan senam terintegrasi dan non integrasi merupakan olahraga yang sangat penting dalam membangun tali silaturahmi dan memupuk rasa persaudaraan, sebab untuk menjalin hubungan tersebut membutuhkan kerja sama dan pribadi yang harmonis dari atlet. Menurut Pinardi (2014) menyatakan interaksi sosial sangat dibutuhkan dalam membangun rasa kekeluargaan dan memupuk tali persaudaraan melalui kegiatan senam. Salah satu contoh olahraga senam yang dilakukan adalah di Puri Club Karawang. Puri Club Karawang adalah sarana olahraga yang berada di Karawang. Tempat ini memiliki kerindangan pohon dan penataan taman yang rapi sehingga cocok untuk aktivitas olahraga senam. Puri Club ini memiliki fokus terhadap pelatihan senam baik yang terintegrasi maupun yang non intergrasi.

Peneliti memilih pesenam Puri Club Karawang karena adanya permasalahan mengenai jadwal latihan senam, yaitu hanya dilakukan pada hari senin-jumat dengan waktu 60 menit. Meskipun secara keseluruhan pesenam sangat cocok untuk mempelajari keterampilan sederhana, namun ada beberapa anggota yang belum melakukan senam dengan baik terutama pada gerakan senam yang sulit. Selain itu dalam pengamatan peneliti kurangnya variasi gerakan sederhana senam yang mudah di ikuti oleh anggota lain sehingga pada latihan anggota hanya belajar melakukan berbagai macam bentuk gerakan tanpa diintegrasikan dengan latihan teknik. Hal ini juga yang mendasari penelitian ini karena belum diketahui ada atau tidaknya pengaruh yang disebabkan dari latihan

senam terintegrasi dan non integrasi interaksi sosial terhadap imitasi, sugesti, simpati dan jenis-jenis interaksi sosial pada pesenam Puri Club Karawang

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan senam terintegrasi interaksi sosial terhadap imitasi, sugesti, simpati dan jenis – jenis interaksi sosial?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan senam non integrasi interaksi sosial terhadap imitasi, sugesti, simpati dan jenis – jenis interaksi sosial?
- 3) Apakah terdapat pengaruh secara simultan antara pelatihan senam terintegrasi dan non integrasi interaksi sosial terhadap imitasi, sugesti, simpati dan jenis – jenis interaksi sosial ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan senam terintegrasi terhadap imitasi, sugesti, simpati dan jenis – jenis interaksi sosial?
- 2) Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan senam nonintegrasi terhadap imitasi, sugesti, simpati dan jenis – jenis interaksi sosial?
- 3) Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh secara simultan pelatihan senam terintegrasi dan non integrasi terhadap imitasi, sugesti, simpati dan jenis – jenis interaksi sosial?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, dapat memberikan pengetahuan serta wawasan baru untuk mampu menerapkan teori yang di dapat di bangku

perkuliahan dengan kenyataan yang sebenarnya terutama yang berkaitan dengan pelatihan senam terintegrasi dan non integrasi terhadap interaksi sosial.

2) Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya untuk menjadi pesenam yang baik.
- b) Sebagai bahan informasi tentang pentingnya interaksi sosial pada latihan senam.
- c) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan penelitian mahasiswa sebagai bahan pembandingan penelitian selanjutnya di bidang olahraga senam terutama yang berkaitan dengan latihan senam terintegrasi dan non integrasi terhadap interaksi sosial.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai dengan pedoman penulisan Karya Tulis Ilmiah atau KTI UPI 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut :

- 1) BAB I pendahuluan, menjelaskan terkait latarbelakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai “Pengaruh Pelatihan Senam Terintegrasi dan Non Integrasi Terhadap Interaksi Sosial”. Dengan urutan struktur pendahuluan sebagai berikut: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Struktur Penelitian.
- 2) BAB II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri atas:
 - a) Kajian Teori
 - b) Penelitian Terdahulu yang Relevan
 - c) Kerangka Berfikir
 - d) Hipotesis Penelitian
- 3) BAB III metode penelitian, membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri atas;
 - a) Desain Penelitian

- b) Partisipan
 - c) Populasi dan Sampel
 - d) Instrument Penelitian
 - e) Prosedur Penelitian
 - f) Analisis Data
- 4) BAB IV menjelaskan tentang temuan serta pembahasan penelitian dengan menggunakan program SPSS versi 24.0 dengan memberikan data hasil olah data.
- 5) BAB V menjelaskan kesimpulan tentang pengaruh pelatihan senam terintegrasi dan non integrasi terhadap interaksi sosial serta rekomendasi yang dibahas dalam penelitian ini dan saran.