



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang masalah

Pembangunan yang kita laksanakan adalah pembangunan yang bertumpu pada peran aktif masyarakat. Salah satu cara untuk memacu peran aktif masyarakat yaitu dengan meningkatkan kualitas dan sumber daya manusia di segala bidang terutama bidang pendidikan dan bidang kesehatan.

Pembangunan di bidang kesehatan ditujukan untuk mempertinggi derajat sehat, tidak hanya sehat statis melainkan sehat dinamis dan olahraga merupakan cara untuk mempertinggi derajat sehat dinamis. Hal ini sesuai dengan pendapat Santosa (1992:12) mengatakan sebagai berikut :

Sehat dinamis adalah sasaran yang harus dicapai melalui kegiatan olahraga, karena berolahraga sesungguhnya adalah melatih alat-alat tubuh agar tetap berfungsi secara normal pada waktu bekerja/berolahraga.

Akhir-akhir ini terasa sekali adanya peningkatan minat masyarakat terhadap olahraga. Peningkatan minat ini terlihat dengan bergairahnya masyarakat untuk memperoleh kebugaran jasmani dengan cara berolahraga. Tersedianya sarana yang memadai seperti pusat-pusat kebugaran, sanggar senam, lintasan lari, dan kolam renang memungkinkan masyarakat melakukan kegiatan berolahraga dengan lebih mudah.

Peningkatan minat ini juga disebabkan meningkatnya pengetahuan masyarakat akan manfaat berolahraga seperti mem-

bantu mencegah penyakit jantung koroner, mengontrol berat badan, dan meningkatkan derajat sehat dinamis. Aktifitas olahraga yang dilakukan bermacam-macam, seperti : lari, jalan kaki, bersepeda, berenang, tenis, sepak bola, senam pagi, dan senam aerobik.

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk dari senam massal yang banyak diminati dan diikuti oleh masyarakat, karena senam aerobik itu mudah, murah, manfaat, massal, dan aman dilakukan. Senam aerobik merupakan olahraga kesehatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Santosa (1992:21) tentang sifat dan ciri olahraga kesehatan sebagai berikut :

Sifat/ciri olahraga kesehatan ialah	
Massal	= Olahraga kesehatan harus mampu menampung sejumlah besar peserta secara bersama-sama.
Mudah	= Gerakan olahraga mudah diikuti oleh seluruh peserta senam.
Murah	= Peralatan sangat minim atau bahkan mungkin tanpa peralatan sama sekali.
Manfaat dan Aman	= Manfaat jelas dapat dirasakan serta aman dilakukan oleh setiap peserta dengan tingkat umur dan derajat sehat dinamis yang berbeda.

Aktifitas senam aerobik pada mulanya didominasi oleh sanggar-sanggar senam. Sekarang sudah banyak dilakukan di lembaga-lembaga atau instansi-instansi baik negeri maupun swasta dan di pusat kebugaran jasmani dengan peserta dari berbagai tingkat kebugaran jasmani.

Tidak semua peserta yang melakukan latihan secara teratur mendapatkan apa yang diinginkan. Seseorang yang sudah

lama berlatih di tempat-tempat senam merasakan peningkatan kebugaran jasmani kecil saja atau hampir tidak ada sama sekali peningkatannya. Hal ini tidak sepenuhnya merupakan kekeliruan peserta, tetapi dapat diakibatkan oleh kekeliruan instruktur atau penyelenggara klub/sanggar senam tersebut.

Penyelenggara klub fitnes dan sanggar senam harus dapat memilih **instruktur** yang berkualitas, yang tidak hanya dapat melatih, tetapi juga harus mengetahui masalah-masalah lain seperti, ilmu faal, ilmu anatomi, dan dapat menganalisa gerakan yang ditampilkan.

Peningkatan kualitas instruktur perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas latihan yang akan diberikan kepada peserta, sehingga diharapkan peserta dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang diinginkannya.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di berbagai tempat senam aerobik diperoleh keterangan sebagai berikut :

1. Dalam menyusun program latihan yang akan diberikan kepada peserta senam harus meliputi beberapa aspek seperti, tipe latihan, intensitas latihan, frekuensi latihan, dan lamanya latihan, tetapi masih ada instruktur yang tidak mempunyai program latihan yang akan diberikan kepada peserta. Instruktur harus mempersiapkan program latihan untuk dimodifikasi berdasarkan pada kebutuhan peserta.

2. Tingkat **kesulitan** gerakan-gerakan senam aerobik berbeda, ada yang mudah diikuti oleh peserta dan ada yang sulit diikuti. Dalam hal ini peranan instruktur senam aerobik diperlukan dalam memilih jenis gerakan yang sesuai dengan

kemampuan peserta, agar peserta senam dapat mengikuti gerakannya dengan mudah sehingga kontinuitas gerakan tetap terjaga.

3. Instruktur senam aerobik mempunyai latar belakang pendidikan yang berbeda. Pendidikan dilaksanakan melalui dua jalur yaitu : jalur pendidikan formal dan jalur pendidikan non formal.

Jalur pendidikan formal merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah melalui kegiatan belajar mengajar secara berjenjang dan berkesinambungan, misalnya, FPOK IKIP Bandung.

Jalur pendidikan non formal merupakan pendidikan yang diselenggarakan di luar sekolah melalui kegiatan belajar mengajar yang tidak harus berjenjang dan berkesinambungan, misalnya, penataran dan pelatihan senam aerobik.

Sampai saat ini belum ditemukan penelitian yang menerangkan hubungan latar belakang pendidikan instruktur senam aerobik terhadap proses latihan. Atas dasar keterangan tersebut, penulis ingin mengkaji pengaruh latar belakang pendidikan instruktur senam aerobik terhadap proses latihan.

## B. Masalah Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang penulis kemukakan dalam latar belakang masalah penelitian, maka penulis mengajukan masalah penelitian sebagai berikut :

### 1. Masalah Umum

Masalah yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah apakah latar belakang pendidikan instruktur senam aerobik mempunyai pengaruh terhadap proses latihan ?

## 2. Masalah Khusus

Masalah yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah adakah perbedaan pengaruh antara instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara formal dengan instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara non formal terhadap proses latihan ?

## C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan masalah penelitian yang penulis ajukan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis ingin mengkaji pengaruh latar belakang pendidikan instruktur senam aerobik terhadap proses latihan.

### 2. Tujuan Khusus

Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara formal dengan instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara non formal terhadap proses latihan.

## D. Kegunaan Penelitian

Dapat mengungkapkan informasi tentang bagaimana

instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara formal dan secara non formal dalam memimpin latihan, diharapkan informasi ini dijadikan masukan bagi instruktur dalam rangka meningkatkan kualitas latihan senam aerobik yang dipimpinnya.

Di samping itu diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para peserta, pengelola senam, dan kepada semua pihak yang menaruh perhatian terhadap masalah senam aerobik.

#### E. Pembatasan Penelitian

Agar ruang lingkup penelitian jelas dan terarah sesuai dengan tujuannya, penulis perlu membatasi penelitian sebagai berikut :

1. Yang diteliti adalah pengaruh latar belakang pendidikan instruktur senam aerobik terhadap proses latihan.
2. Latar belakang pendidikan yang diteliti adalah latar belakang pendidikan olahraga yang diperoleh instruktur dan proses sosialisasi.
3. Proses latihan yang akan diteliti adalah latihan pemanasan, latihan inti, dan latihan pendinginan. Sedangkan data diungkap menggunakan angket. Adapun perilaku yang akan diukur yaitu : perilaku kognitif sesuai dengan taksonomi Bloom yang dikutip oleh Makmun (1990:7) sebagai berikut :

- The cognitif domain (kawasan kognitif)
- Knowledge (pengetahuan)
  - Comprehension (pemahaman)
  - Application (penerapan)

Sedangkan aspek lain seperti penguraian, pemaduan, dan

penilaian tidak diungkap dalam penelitian ini karena keterbatasan peneliti.

3. Populasi penelitian ini adalah instruktur senam aerobik di Wilayah Kotamadya Bandung, sedangkan sampel penelitian diambil secara sampling aksidental.

#### F. Anggapan Dasar dan hipotesis

Anggapan dasar merupakan titik tolak pemikiran atau pedoman pokok yang dijadikan pegangan penulis dalam melaksanakan dan merumuskan hipotesis penelitian. Adapun anggapan dasar yang penulis jadikan pegangan adalah sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang menunjang keberhasilan pelatih ialah :

a. Latar belakang pendidikan dalam ilmu-ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga.

b. Pengalaman dalam olahraga, baik sebagai pelatih maupun sebagai atlet.

c. Motivasinya untuk senantiasa memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan mengenai olahraga, khususnya cabang olahraga yang dilatihnya.

2. Pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan membantu segi kognitif dan psikomotor pelatih.

Hipotesis. Hipotesis atau hipotesa merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya perlu dibuktikan secara empiris.

Bertitik tolak dari anggapan dasar yang telah dikemu-



kakan penulis, hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut : "Instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara formal lebih besar pengaruhnya terhadap proses latihan dibandingkan dengan instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara non formal."

#### G. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda, penulis mencoba memberikan penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pengaruh. Menurut Poerwadarminta (1988:664), "Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang." Dalam penelitian ini pengaruh berarti daya yang ditimbulkan oleh perbedaan latar belakang pendidikan instruktur terhadap proses latihan.
2. Pendidikan Formal. Menurut Suryosubroto (1990:75) "Jalur pendidikan sekolah merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah melalui kegiatan belajar mengajar secara berjenjang dan berkesinambungan." Dalam penelitian ini pendidikan formal berarti ilmu olahraga nya diperoleh dari pendidikan formal olahraga, misalnya FPOK IKIP Bandung.
3. Pendidikan Non Formal. Menurut Suryosubroto (1990:75) sebagai berikut : "Jalur pendidikan luar sekolah

merupakan pendidikan yang diselenggarakan di luar sekolah melalui kegiatan belajar mengajar yang tidak harus berjenjang dan berkesinambungan." Dalam penelitian ini pendidikan non formal berarti ilmu olahraga diperoleh dari pendidikan non formal, misalnya penataran dan pelatihan.

4. Proses. Menurut Poerwadarminta (1988:789), "Proses adalah runtutan perubahan (peristiwa) dalam perkembangan sesuatu." Dalam penelitian ini proses berarti runtutan peristiwa atau pelaksanaan latihan senam aerobik dari awal sampai akhir yang dilakukan instruktur.

5. Latihan. Menurut Santosa (1992:78) latihan sebagai berikut :

Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik).

6. Senam Aerobik. Menurut Srigiyanto (1993:3) senam aerobik adalah sebagai berikut :

Senam aerobik adalah suatu senam yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan meningkatkan gerakan-gerakan tubuh dan anggota tubuh dalam waktu lama (aerobik) sehingga akan meningkatkan status kebugaran jasmani seorang.

