

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas yang padat, membuat banyak orang membutuhkan tambahan yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Rajin berolahraga sudah terbukti membuat badan tetap segar, fit dan sehat, bagi orang-orang sibuk, berolahraga menjadi bagian penting dalam rutinitas harian. Mereka memandang aktivitas ini dapat mengundurkan otot dan relaksasi pikiran disamping mengolah tubuh agar tetap sehat. Di kota-kota besar, aktivitas olahraga tak lagi dipandang sebagai kebutuhan untuk tetap sehat namun sudah menjadi gaya hidup (Donie et al., 2018).

Gaya hidup sehat salah satunya dapat diperoleh dengan melakukan olahraga teratur (Kurnianto, 2015). Diera modern saat ini *fitness* dapat dijadikan salah satu alternatif olahraga. Hal ini dikarenakan *fitness* merupakan olahraga yang mengkombinasikan berbagai aktivitas, yaitu latihan beban, kardio, dan aktivitas aerobik serta pengaturan pola makan sehat dan istirahat yang cukup. *Fitness* adalah salah satu olahraga yang sederhana, tetapi cocok untuk kebugaran tubuh kita, dan sekaligus merupakan alat olahraga yang cukup istimewa (Hidayat, 2016).

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk

meningkatkan kebugaran jasmani (Aristoteles, 2018). Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja (Palar et al., 2015). Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok (Fikri, 2018).

Fitness sudah menjadi gaya hidup bagi kaum urban. Oleh karena itu kebanyakan tempat *fitness* atau *gym* menjadi kebutuhan, saat ini semakin banyak masyarakat yang sadar akan pentingnya berolahraga, tetapi masalahnya dilingkungan perkotaan sangat kurang dijumpai sarana olahraga umum (Luckminto & Pangestu, 2019). Hal inilah menjadi peluang usaha tempat *fitness* yang banyak dilirik oleh para pengusaha. Selain itu, minat masyarakat pada *fitness center* menjadi semacam *lifestyle*. *Fitness center* sering menjadi tempat pertemuan dan ajang sosialisasi masyarakat. Keberadaan tempat *fitness* sebagai salah satu tempat olahraga yang nyaman, nikmat, dan juga tempat memadai memang telah dikenal dari masa kemasa, sehingga usaha ini layak dikembangkan menjadi salah satu usaha *fitness alternative* (Donie et al., 2018).

Fitness center dalam bahasa inggris berasal dari kata *fitness* dan *center*, yang dalam bahasa indonesia *fitness* artinya kebugaran dan *center* artinya pusat, jadi *fitness center* artinya pusat kebugaran (Suharjana, 2013). *Fitness center*

adalah salah satu tempat kebugaran yang sedang berkembang saat ini. Baik dari mulai remaja sampai lansia tertarik untuk datang ketempat ini, karena di tempat ini mereka bisa berolahraga dengan nyaman dan tidak memerlukan waktu yang banyak serta bisa disesuaikan dengan waktu mereka. Seiring perkembangan zaman, *fitness center* seperti menjadi kebutuhan sekarang ini dimana seseorang tidak mencari waktu libur untuk berolahraga. Sebab dari jam operasional dan jadwal kelas setiap program latihan yang ditawarkan pihak manajemen *fitness center* sangat membantu mereka dalam menentukan jadwal latihannya (Hartanto, 2013).

Dalam sebuah *fitness center*, selain sarana dan prasarana lengkap, juga dibutuhkan seorang pelatih kebugaran yang berkualitas untuk menunjang program latihan yang diinginkan oleh seorang yang berlatih di tempat tersebut, dengan peralatan dan fasilitas *fitness* tentunya juga membutuhkan sumber daya manusia yang ahli dibidang *fitness* atau kebugaran sehingga dapat membantu para member *fitness center* untuk dapat menggunakan alat dan sarana *fitness center* dengan baik. Profesi yang membantu member *fitness center* disebut *fitness personal trainer*. *Fitness personal trainer* atau sering disebut pelatih kebugaran adalah suatu profesi dimana penampilan dan pencitraan diri menjadi jati diri, untuk menjadi seorang pemimpin dari satu atau kelompok orang yang ingin mencapai suatu tujuan dari kegiatan latihan fisik dari *fitness center* (Kristi & Nasrullah, 2014).

Pelatih kebugaran adalah orang yang bertugas mengajarkan sesuatu dan sekaligus memberikan latihan dan bimbingan, pengajar, pelatih pengasuh. Pelatih juga dapat diartikan sebagai seseorang yang bertugas melakukan pembinaan terhadap peserta yang berada dalam forum pelatihan. Banyak sekali tempat *fitness center* yang menyediakan jasa instruktur atau pelatih untuk para member yang sedang ingin berolahraga dengan pengawasan dan penerapan program latihan yang tepat untuk dilakukan dan dijalani setiap harinya (Rismauanthi & Fatkurahman, 2013). Dilansir dari *Men's Journal*, latihan dibawah pengawasan ketat seorang pelatih bisa meningkatkan peluang keberhasilan kebugaran tubuh hingga lebih dari 30 persen.

Menjadi seorang pelatih kebugaran memang tidak setiap orang dapat melakukannya. Banyak sekali hal-hal yang harus dikerjakan untuk mejadi seorang pelatih kebugaran. Seperti memberikan edukasi tentang anatomi dan fisiologi tubuh, membuat program latihan, menjelaskan alat fitness beserta kegunaannya, sampai memperhatikan pola hidup membernya untuk memaksimalkan program latihan yang dilakukannya.

Pelatih kebugaran, memiliki jam kerja yang fleksibel. Dimana seorang pelatih kebugaran merupakan pekerjaan yang disukai, sehingga menjadi sesuatu profesi yang cepat berkembang. Seorang pelatih kebugaran juga menginspirasi orang lain untuk menjadi yang terbaik.

Sebagai seorang pemula yang berlatih di tempat *fitness* banyak orang yang kebingungan untuk memulai latihan yang akan dilakukan di tempat *fitness*

tersebut, mengenai frekuensi, intensitas, waktu dan lain-lain. Dengan demikian tugas pelatih kebugaran dapat membantu setiap orang untuk memperoleh tujuan dalam latihannya.

Menjadi pelatih kebugaran tidak hanya paham akan penggunaan alat dan metode program saja. Namun harus juga mengetahui tentang segala hal yang berhubungan dengan tubuh diantaranya, anatomi, biomekanika, sistem tubuh, teknik gerakan, penanganan pertama gawat darurat dan pengenalan alat bantu yang umum digunakan saat *fitness*.

Selain mengetahui hal yang berhubungan dengan tubuh, sebagai pelatih kebugaran juga harus memiliki kemampuan seperti merancang pola olahraga yang berpatokan pada sains yang aman dan sesuai dengan kebutuhan member. Mampu memberikan penilaian dan mengevaluasi kebugaran dengan baik, mampu mencontohkan gerakan kebugaran secara benar, dapat menjelaskan secara anatomi dan dasar biometrika terapan, mampu berkomunikasi dengan baik.

Menjadi seorang pelatih kebugaran juga tidak boleh asal dengan pengetahuan minim. Karena kurangnya pengetahuan seorang pelatih kebugaran dapat berakibat fatal dan sangat merugikan. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik mengambil judul “Analisis Profesionalisme Pelatih Kebugaran *Fitness Centre* di Jakarta Selatan”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat dikemukakan beberapa masalah penelitian diantaranya sebagai berikut :

1. Bagaimana profesionalisme pelatih kebugaran *fitness centre* di Jakarta Selatan?
2. Apakah pelatih kebugaran *fitness Centre* di Jakarta Selatan sudah profesional?
3. Berapa persen pelatih kebugaran *fitness center* di Jakarta Selatan yang sudah profesional?
4. Apakah pelatih kebugaran *fitness center* di Jakarta Selatan memiliki pengalaman dan pendidikan yang baik dalam bidang *fitness*?

C. Pembatasan Masalah

Agar pembahasan dan penjabaran tidak meluas maka peneliti memberikan pembatasan masalah yaitu; Apakah pelatih kebugaran *Fitness Center* di Jakarta Selatan sudah memenuhi standar profesional?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang ada sebagai berikut:

Apakah pelatih kebugaran *fitness center* di Jakarta Selatan sudah memenuhi standar profesional ?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti adalah sebagai referensi untuk mengetahui profesionalisme Pelatih Kebugaran *fitness center* di Jakarta Selatan

2. Manfaat praktis dalam penelitian ini, diharapkan akan memberikan masukan/evaluasi kepada pihak-pihak yang bersangkutan dalam kebijakan rangka meningkatkan kinerja pelatih kebugaran.
3. Secara akademis, diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi insan akademis/pihak-pihak yang berkompeten dalam pencarian informasi atau sebagai referensi mengenai profesionalisme terhadap kinerja pelatih kebugaran *fitness center* di wilayah Jakarta Selatan.

