

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gelanggang Olahraga merupakan ruang atau tempat yang berfungsi sebagai sarana olahraga yang digunakan oleh atlet maupun masyarakat biasa. Selain untuk tempat berlatih atau bertanding, Gelanggang olahraga dapat juga berfungsi sebagai sarana rekreasi bagi warga sekitar.

Rekreasi yang dimaksudkan adalah rekreasi yang berkaitan dengan olahraga, seperti senam jantung sehat, jalan sehat, jogging, gym, dan kegiatan lainnya, disamping itu keberadaan Gelanggang Olahraga bermanfaat untuk pemusatan aktivitas remaja dalam menampung dan menyalurkan minat serta bakat para remaja. Dengan memanfaatkan fasilitas Gelanggang Olahraga untuk kegiatan rutin maupun insidental yang diharapkan dapat menghasilkan remaja yang mandiri dan berguna terutama bidang kegiatan olahraga dan seni budaya.

Pembangunan Gelanggang Olahraga ini bertujuan untuk menunjang aktifitas remaja dengan berbagai fasilitas yang telah disediakan di setiap GOR yang ada di Jakarta. Seperti sarana kegiatan umum, unit gedung olahraga, stadion atletik, tennis lapangan, badminton, stadion balap sepeda,

futsal *indoor* dan *outdoor*, lapangan basket, lapangan squash unit kolam renang dan yang baru baru ini ada yaitu alat-alat *fitness outdoor*.

Alat *fitness outdoor* di peruntukan bagi masyarakat sekitar yang tidak sempat untuk berolahraga karena aktivitas yang sangat padat, sehingga di buatlah tempat kebugaran yang berada di luar ruangan. *Fitness* merupakan salah satu jenis olah tubuh yang berguna untuk kesehatan. Olah tubuh dalam *fitness* terbagi mejadi beberapa jenis latihan yang memiliki kegunaan masing-masing, seperti latihan beban, dan latihan *cardiovascular*. Penggunaan beban sebagai alat bantu untuk meningkatkan kontraksi otot dapat termasuk latihan beban. Latihan beban sendiri dapat digolongkan berdasarkan beban yang digunakan seperti beban tubuh atau menggunakan tubuh sendiri. Latihan *cardiovascular* merupakan salah satu kegiatan untuk memberikan kebugaran pada kesehatan tubuh, dan juga bisa disebut sebagai latihan aerobik. Ada banyak olahraga kardio yang bisa dilakukan seperti berjalan, jogging, bersepeda, hingga senam aerobik.

Fitness outdoor kini sangat berkembang pesat, tidak hanya di gelanggang olahraga saja. Tetapi sudah menyebar ke taman terbuka yang dikelola oleh pemerintah daerah setempat. Hampir disetiap taman terbuka di Jakarta memiliki fasilitas *fitness outdoor* yang dikelola oleh Dinas Tata Ruang dan Pertamanan Kota Madya. Tetapi pada penerapannya pengetahuan tentang penggunaan alat *fitness* itu bagi masyarakat masih sangat kurang, karena dalam penggunaan alat fitness dibutuhkan pengetahuan yang baik

agar pada saat menggunakan alat fitness tersebut tahu manfaat dan kegunaannya.

Seperti Jakarta Timur, Dinas Tata Ruang Dan Pertamanan menempatkan fasilitas *fitness outdoor* di setiap taman yang dikelolanya. Hal ini bertujuan agar masyarakat sekitar taman dapat menggunakan alat *fitness outdoor* tersebut sebagai sarana olahraga atau pusat kebugaran. Akan tetapi masyarakat dalam menggunakan alat tersebut pengetahuannya masih sangat kurang. Tidak adanya instruktur yang menjelaskan cara penggunaan alat tersebut seperti halnya di tempat fitness dalam ruangan. Masyarakat hanya menggunakan alat-alat tersebut sepengetahuan yang ada sehingga bisa menimbulkan cedera bahkan sampai menimbulkan ke cacatan tubuh akibat kurangnya pengetahuan dalam menggunakan alat tersebut.

Menurut survey yang dilakukan peneliti di taman Velodrome Rawamangun memiliki fasilitas alat *fitness outdoor*, diantaranya ada *Elliptical cross trainer, Leg lifter, Leg press, Pull chair, Pull up station, Push chair, shit up board*, dan lain sebagainya. Dari sekian banyaknya alat *fitness outdoor* yang tersedia, terlihat ada beberapa pengguna yang hanya menikmati atau menggunakan alatnya saja tanpa mengetahui fungsi dari alat *fitness outdoor* tersebut.

Melanjuti permasalahan yang ada, maka dari itu peneliti memiliki gagasan untuk mengukur bagaimana pengetahuan masyarakat tentang

penggunaan alat *fitness outdoor* yang berada di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penggunaan alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.
3. Tidak adanya instruktur khusus yang menjelaskan tentang cara penggunaan dan macam-macam alat *fitness outdoor* yang ada di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur .

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Dalam hal ini peneliti membatasi ruang lingkup penelitian sebagai berikut : pengetahuan masyarakat dalam menggunakan alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka penelitian ini dapat dirumuskan: Bagaimana pengetahuan masyarakat pengguna alat *fitness outdorr* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur atas alat-alat *fitness* yang mereka gunakan ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ketepatan penggunaan alat *fitness outdoor* yang ada di Gelanggang Olahraga Jakarta Timur berdasarkan hasil .

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat dalam praktik menggunakan alat *fitness outdoor* di Gelangggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur, sehingga kegunaan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan masyarakat dalam menggunakan alat *fitness outdoor* di Gelangggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoretis

Hasil ini diharapkan dapat digunakan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat terkait penggunaan alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Jakarta Timur khususnya yang terkait dengan aktifitas fisik yang berkaitan dengan alat *fitness/kebugaran*.

b. Manfaat praktisi

a) Bagi Kepala UPT Gelanggang Olahraga :

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengembangan pengetahuan penggunaan alat *fitness outdoor* yang ada di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur. Disamping itu juga dapat di jadikan sebagai bahan untuk merekomendasikan agar dilakukan penambahan alat *fitness outdoor* yang lebih lengkap.