

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Pengetahuan Praktek Penggunaan Alat *Fitness Outdoor*

Pengetahuan merupakan suatu proses yang dilakukan individu melalui pengalaman yang didapat, sehingga individu tersebut mendapatkan pengetahuan yang baru. Paul Suparno mengemukakan “pengetahuan adalah konstruksi/pembentukan kognitif seseorang terhadap objek, pengalaman, serta lingkungannya”.¹ Pengetahuan bukanlah kumpulan fakta dari suatu kenyataan yang sedang dipelajari, melainkan proses pembentukan secara terus-menerus yang dialami oleh seseorang setiap kali melakukan reorganisasi karena munculnya pemahaman baru.

Manusia sejak lahir selalu membutuhkan informasi untuk menambah pengetahuan di dalam diri. Manusia selalu belajar dan belajar dari informasi yang telah diperoleh untuk menjadikan diri lebih pandai dan bertambah pengalaman hidup. Manusia belajar menerima isyarat, simbol, bentuk dan gambar dari mulai yang paling sederhana hingga yang sangat kompleks. Manusia akan semakin mampu memahami informasi-informasi selanjutnya

¹Agus N. Cahyo, *Panduan Aplikasi Teori-Teori Belajar Mengajar* (Jogjakarta: DIVA press, 2013), h. 61.

yang akan diperoleh dalam hidup berdasarkan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya.

Jujun S. Suriasumantri mengatakan pada bukunya bahwa “pengetahuan merupakan khasanah kekayaan mental yang secara langsung atau tak langsung turut memperkaya kehidupan manusia”.² Manusia akan mengalami banyak kesulitan dalam menjalani kehidupan apabila pengetahuan tidak ada. Melalui pengetahuan itulah manusia dapat memiliki sumber jawaban bagi pertanyaan-pertanyaan yang muncul dalam kehidupan. Pada dasarnya setiap pengetahuan akan menjawab pertanyaan tertentu yang diajukan. Manusia memanfaatkan seluruh pengetahuan yang dimiliki secara maksimal, manusia harus mengetahui jawaban yang mungkin bisa didapatkan dari suatu pengetahuan tertentu.

Pengetahuan menurut Von Glaserfeld yang dikutip oleh Agus N. Cahyo dalam buku *Panduan Aplikasi Teori-Teori Belajar Mengajar* pengetahuan adalah “bukanlah suatu barang yang dapat dipindahkan dari pikiran seseorang yang telah memiliki pengetahuan ke pikiran orang lain yang belum memiliki pengetahuan”.³ Seseorang yang menerima konsep, ide, atau gagasan dari orang lain akan menginterpretasikan dan mengkonstruksikan hal tersebut oleh dirinya sendiri. Dalam menunjang

²Jujun S. Suriasumantri, *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2010), h. 104.

³ Agus N. Cahyo, *Op.Cit.*, h.62 .

proses pembentukan pengetahuan tersebut diperlukan beberapa kemampuan diantaranya kemampuan mengingat dan mengungkapkan kembali pengalaman, kemampuan membandingkan, kemampuan mengambil keputusan akan kesamaan dan perbedaan, serta kemampuan untuk lebih menyukai suatu pengalaman yang satu daripada yang lain. Kemampuan mengingat dan mengungkapkan kembali pengalaman merupakan kemampuan yang penting. Karena melalui interaksi dengan pengalaman-pengalaman, pengetahuan akan terbentuk. Sedangkan kemampuan membandingkan sangat dibutuhkan untuk menarik sesuatu sifat yang lebih umum dari pengalaman-pengalaman khusus. Seseorang mampu melihat kesamaan dan perbedaan, maka seseorang dapat membuat klasifikasi dan membangun suatu pengetahuan.

Sedangkan Vygotsky yang dikutip oleh Agus N. Cahyo dalam buku Panduan Aplikasi Teori-Teori Belajar Mengajar menjelaskan bahwa pengetahuan dibentuk baik secara pribadi tetapi juga oleh interaksi sosial dan kultural dengan orang-orang yang lebih tahu tentang hal itu dan lingkungan yang mendukung.⁴ Jadi maksud penjelasan diatas bahwa pengetahuan bisa diketahui langsung melalui interaksi sosial atau berkomunikasi langsung dengan orang yang lebih mengetahui dan lebih paham dengan hal tersebut.

⁴ *Ibid.*, h. 65.

Soerjono Soekanto berpendapat “Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya yang berbeda sekali dengan kepercayaan (*beliefs*), takhayul (*superstitions*) dan penerangan-penerangan yang keliru (*missinformations*)”⁵. Pengetahuan pada dasarnya didapat melalui hasil kerja panca indra manusia dengan mendapatkan pengalaman dari suatu kegiatan. Melalui pengetahuan manusia dapat mengembangkan, membudayakan dan menyumbang bagi pemenuhan kodratnya sehingga menjadi manusia yang bermartabat.

Jan Hendrik Rapar berpendapat “Pengetahuan dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu, Pengetahuan biasa (*ordinary knowledge*), Pengetahuan ilmiah (*scientific knowledge*) dan Pengetahuan filsafati (*philosophical knowledge*)”.⁶

Maksud dari Pengetahuan biasa (*ordinary knowledge*) merupakan pemikiran yang belum benar adanya maka dari itu perlu metode-metode ilmiah untuk penguatan agar sumber-sumber dan ilmu yang berkembang dapat dipercaya dan diakui kebenarannya karna hal itu semua mencangkup kepercayaan orang-orang yang mengetahui pengetahuan tersebut. Pengetahuan ilmiah (*scientific knowledge*) yaitu pengetahuan yang sudah diakui oleh para ahli dan mayoritas orang karena berasal dari sumber yang

⁵ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), h. 6.

⁶ Jan Hendrik Rapar, *Pengantar Filsafat* (Yogyakarta: Kanisus, 2005), h. 38.

jelas, dapat dipercaya dan akurat kebenarannya, serta hal tersebut ditunjang dengan dengan pendapat-pendapat para ilmuwan yang menguasai suatu bidang dalam memberikan asumsi.

Sedangkan Pengetahuan filsafat (*philosophical knowledge*) merupakan pengetahuan yang didasari oleh pemikiran yang dalam dalam menyikapi segala sesuatunya melalui pemikiran yang masuk akal dan dapat ditelaah dengan sempurna oleh otak, hal ini yang biasa digunakan oleh orang-orang yang memiliki rasa ingin tahu yang sangat dalam mengenai apapun, tetapi ketika pikiran sudah dikuasai oleh rasa yang ingin tau teramat berlebihan, bisa memberikan efek yang kurang baik pada individu itu sendiri.

Dapat diambil kesimpulan dari pendapat para ahli di atas bahwasanya pengetahuan adalah cara untuk memberitahu bawasanya individu mengetahui apa yang dia tahu mengenai pola pikir manusia yang menggunakan panca indra nya, yang bukan karena kepercayaan atau takhayul melalui proses individu yang sedang belajar dan penguasaan mental yang bisa dilakukan secara langsung maupun tak langsung dalam kehidupan pribadi.

Penggunaan alat *fitness* harus mengikuti Standar Operasional Prosedur (SOP) salah satunya adalah untuk mengurangi terjadinya cedera dan tentunya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari latihan tersebut. Banyak cara yang dapat dilakukan dalam menggunakan alat *fitness*, mulai dari mesin dan *free weigth*. Untuk mengetahui beberapa cara penggunaan

akan dijelaskan beberapa model latihan dengan cara penggunaan alat yang baik dan benar. Saat melakukan gerakan dalam latihan harus mengetahui apa saja yang dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan dalam melakukan aktifitas tentunya untuk mengurangi resiko terjadinya cedera olahraga.

Dalam melakukan latihan *fitness* beberapa hal yang harus di perhatikan diantaranya melakukan *stretching* untuk mempersiapkan otot yang akan dilatih serta perhatikan gerakan saat melakukan latihan untuk mengurangi resiko cedera otot.

Mekanisme dalam melakukan latihan tentunya harus mengikuti kaidah-kaidah dalam latihan, seperti melakukan *warming up* dan di akhiri dengan *colling down*. Sebelum melakukan latihan harus melakukan *warming up* atau pemanasan untuk menaikkan suhu tubuh dan mempersiapkan tubuh untuk melakukan latihan kemudian melakukan *stretching* dinamis dan statis untuk meregangkan otot-otot sebelum melakukan latihan⁷. Sedangkan *colling down* atau pendinginan merupakan salah satu cara yang dilakukan seseorang sesudah melakukan aktifitas olahraga dengan melakukan gerakan-gerakan ringan yang bersifat statis. Manfaat dari *colling down* ini mengurangi resiko cedera , menurunkan intensitas latihan agar suhu tubuh kembali keadaan semula atau normal.

⁷ Iwan Barata, Susilo dan Oman Unju Subandi, *Teori dan Praktik Penggunaan Alat Fitnes* (Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2014), h. 136.

2. Deskripsi Alat-alat *Fitness Outdoor*

Dalam hal ini tempat *fitness* menyediakan berbagai macam alat untuk menunjang kebugaran. Ada 10 alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur diantaranya: *Elliptical cross trainer*, *stationary bike*, *limited location air walker*, *Leg lifter*, *Leg press*, *Pull chair*, *Push chair*, *Pull up station*, *back extention equipment*, *shit up board*. Yang secara fungsinya terkait dengan otot yang berkontraksi. Untuk lebih detailnya, berikut ini nama alat-alat yang dimaksud.

- Nama alat *fitness outdoor* : ***Elliptical cross trainer***



Gambar 1. Alat *fitness outdoor* : *Elliptical cross trainer*

Sumber : Dokumen pribadi

- Deskripsi alat *fitness outdoor* :
Elliptical Mesin merupakan stasiun olahraga orang bertenaga yang memberikan manfaat kardiovaskular melalui gerakan *elips* . Latihan ini benar-benar menghindari pelari stres dampak sering mengalami pada kaki, lutut ,

pinggul dan punggung bawah⁸. Jadi elliptical mesin ini membuat latihan lebih praktis dan mudah dilakukan bagi siapa saja terkecuali anak kecil harus dalam perlindungan orang dewasa.

- Petunjuk pemakaian dan manfaar alat *fitness elliptical cross trainer* sebagai berikut :

Pegang *handle* untuk menahan dan naik ke atas pedal dengan kaki kakan kemudian tempatkan kaki pada sebelahnya, tarik dan dorong handle bergantian sementara kaki maju mundur mensimulasikan gerakan berjalan , Sesuaikan kecepatan dengan kehendak anda, tingkatkan kecepatan agar lebih menantang, lihat kebelakang sebelum anda turun dari alat, penggunaan untuk 13 tahun ke atas.

- Peringatan bagi pengguna :

Sebelum melakukan kegiatan aktivitas penggunaan alat *fitness outdoor* baca petunjuk penggunaan alat sebelum melakukan latihan, kondinasikan dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, gunakan peralatan sesuai dengan kemampuan anda. Berhentilah jika anda merasa lemas, pusing atau tidak nyaman, semua resiko yang terjadi atas penggunaan alat ini adalah tanggung jawab sendiri, jangan gunakan peralatan jika rusak, penggunaan oleh anak-anak dengan pengawasan orang dewasa.

⁸ http://www.outdoor-fitness.com/equipment/elliptical_machine.htm#sthash.Vi8ltxHK.dpuf/ (dikutip pada tanggal 21-09-2015 pukul 08:00 WIB).

- Nama alat *fitness outdoor* : **Stationary Bike**



Gambar 2. Alat *fitness outdoor* : **Stationary Bike**
Sumber : Dokumen pribadi

- Deskripsi alat *fitness outdoor* :

Alat *ergocycle* atau *stationary bike* digunakan untuk latihan kardiovaskuler dan daya tahan otot (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu⁹. Jadi latihan menggunakan alat *stationary bike* ini untuk melatih daya tahan seseorang, aktivitas ini memerlukan daya tahan yang kuat agar mencapai sama halnya dengan olahraga berenang. Otot yang bekerja dalam menggunakan alat *stationary bike* ini diantaranya *otot gluteus, quadriceps femoris*.

- Petunjuk pemakaian alat *fitness Stationary Bike* sebagai berikut :

Pegang *handle* untuk menahan dan duduk pada tempat yang tersedia dengan kaki pada pedal, gerakan kaki memutar, atur kecepatan sesuai

⁹ Iwan Barata, Susilo dan Oman Unju Subandi, *Op. Cit.*, h. 52.

kehendak anda. Tingkatkan kecepatan untuk lebih menantang, penggunaan untuk 10 tahun ke atas.

➤ Peringatan bagi pengguna :

Sebelum melakukan kegiatan aktivitas penggunaan alat *fitness outdoor* baca petunjuk penggunaan alat sebelum melakukan latihan, Konsultasikan dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, satu orang per alat, gunakan peralatan sesuai kemampuan anda, berhentilah jika anda merasa lemas, pusing, atau tidak nyaman, semua resiko yang terjadi atas penggunaan alat ini adalah tanggung jawab sendiri, jangan gunakan peralatan jika rusak, penggunaan oleh anak-anak dengan pengawasan orang dewasa.

➤ Nama alat *fitness outdoor* : **Limited Location Air Walker**



Gambar 3. Alat *fitness outdoor* : **Limited Location Air Walker**
Sumber : Dokumen pribadi

➤ Deskripsi alat *fitness outdoor* :

“*Air Walker* memberikan manfaat kardiovaskular dengan mensimulasikan gerakan berjalan , meskipun dengan kaki lurus ini tidak ada masalah. Latihan ini benar-benar menghindari pelari stres atau jenuh”¹⁰.

➤ Petunjuk pemakaian alat *fitness Limited Location Air Walker* sebagai berikut :

Pegang besi horizontal dengan kedua tangan untuk menahan dan naiki pedal dengan kaki kanan (kaki utama anda), kemudian naiki pedal sebelahnyanya, posisi badan dan kepala selalu kedepan dan kaki stabil pada pedal, ayunkan kaki ke depan dan ke belakang seperti posisi berjalan, atur kecepatan sesuai kehendak anda. Tingkatkan kecepatan untuk lebih menantang, penggunaan untuk 13 tahun ke atas.

➤ Peringatan bagi pengguna :

Sebelum melakukan kegiatan aktivitas penggunaan alat *fitness outdoor* baca petunjuk penggunaan alat sebelum melakukan latihan, Konsultasikan dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, satu orang per alat, jangan mengayunkan kedua kaki ke depan maupun ke belakang pada saat bersamaan, gunakan peralatan sesuai kemampuan anda, berhentilah jika anda merasa lemas, pusing, atau tidak nyaman, jangan

¹⁰ http://www.outdoor-fitness.com/equipment/air_walker.htm (di akses pada tanggal 14/11/2015).

gunakan peralatan jika rusak, penggunaan oleh anak-anak dengan pengawasan orang dewasa.

Dari penjelasan di atas macam alat *fitness outdoor elliptical cross trainer, stationary bike, dan limited location air walker* merupakan latihan untuk daya tahan atau (*local endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

- Nama alat *fitness outdoor* : **Leg lifter**



Gambar 4. Alat *fitness outdoor* : *Leg filter*

Sumber : Dokumen pribadi.

- Deskripsi alat *fitness outdoor* :
Leg filter atau biasa di sebut dengan *leg extention machine* adalah alat latihan yang bertujuan untuk melatih otot *quadriceps* tetapi berbeda posisi dengan *leg press machine*, posisi saat melakukan latihan ini aialah duduk dengan kaki dibawah dengan bertumpu pada pendulung, cara kerja alat ini

ialah dengan mengangkat pendulung ke arah atas sehingga sejajar dengan lutut¹¹. alat *leg filter* atau *leg extention machine* membuat latihan untuk otot *quadriceps* menjadi beragam agar keseluruhan otot dapat maksimal.

Leg extention atau *leg filter* untuk melatih otot utama yaitu *quadriceps*, otot pembantu diantaranya *tibialis anterior*, *gastrocnemius*.

➤ Cara penggunaan alat *fitness outdoor* :

Posisi awal : Badan duduk di atas mesin dengan tubuh tegak, tangan berpegangan pada bangku atau grip (pegangan tangan), kaki berada pada pegangan kaki dan bersiap untuk mendorong. Teknik melakukan : kaki mendorong beban ke atas tetapi tidak sampai melebihi lutut, lalu kembali dengan beban di tahan tidak seperti awal, pada saat mendorong beban buang nafas dan tarik nafas saat kembali¹².

➤ Peringatan bagi pengguna :

Sebelum melakukan kegiatan aktivitas penggunaan alat *fitness outdoor* baca petunjuk penggunaan alat sebelum melakukan latihan, Konsultasikan dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, satu orang per sisi, jangan mendadak melepas salah satu tangan anda dari handle, konsultasi dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, semua resiko yang terjadi atas penggunaan alat ini adalah tanggung jawab sendiri, jangan

¹¹ Iwan Barata, Susilo dan Subandi Unjo Oman., *Op.Cit* h. 61.

¹² *Ibid.*, h. 75

gunakan peralatan jika rusak, penggunaan oleh anak-anak dengan pengawasan orang dewasa.

- Nama alat *fitness outdoor* : **Leg press**



Gambar 5. Alat *fitness outdoor* : *Leg press*
Sumber : Dokumen pribadi

- Deskripsi alat *fitness outdoor* :
Leg press adalah salah satu latihan terbaik untuk melatih paha depan, latihan ini merupakan bagian dari semua latihan kaki dan sangat membantu bagi mereka yang ingin mendapatkan otot di kaki¹³. Latihan *leg press* sangat membantu untuk mengembangkan otot kaki bagian atas, otot pinggul dan otot panggul sampai batas tertentu, dalam hal ini di perlukan tehnik yang benar untuk menghindari cedera kaki. *Leg press* untuk melatih otot utama yaitu *quadriceps*, otot pembantu diantaranya ada otot *gluteus maximus*, *tibialis anterior*, *gastrocnemius*.

¹³ *Ibid.*, h. 71

➤ Cara penggunaan alat *fitness outdoor* :

Posisi awal : badan duduk atau tidur di atas mesin dengan tubuh tegak, tangan berpegangan pada bangku atau grip (pegangan tangan), kaki berada posisi bersiap mendorong beban . Teknik melakukan : kaki mendorong beban dengan lutut tidak sampai lurus, lalu kembali dengan beban di tahan tidak seperti awal, pada saat mendorong beban buang nafas dan tarik nafas saat kembali.

➤ Peringatan bagi pengguna :

Sebelum melakukan kegiatan aktivitas penggunaan alat *fitness outdoor* baca petunjuk penggunaan alat sebelum melakukan latihan, Konsultasikan dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, jangan berdiri pada tempat duduk, satu orang per sisi, jangan mendadak melepas salah satu tangan anda dari handle, semua resiko yang terjadi atas penggunaan alat ini adalah tanggung jawab sendiri, jangan gunakan peralatan jika rusak, penggunaan oleh anak-anak dengan pengawasan orang dewasa.

Dari penjelasan diatas alat *fitness outdoor leg filtes dan leg press* merupakan latihan untuk menguatkan bagian kaki, adapun nama-nama otot yang berkontraksi yaitu otot *quadriceps* dan otot pembantu seperti otot *gluteus maximus, tibialis anterior, gastrocnemius*. yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang telah di tentukan sendiri dengan beban tertentu.

- Nama alat *fitness outdoor* : ***Pull chair***



Gambar 6. Alat *fitness outdoor* : *Pull chair*
Sumber : Dokumen pribadi

- Deskripsi alat *fitness outdoor* :

Pull chair mengembangkan kekuatan tubuh bagian atas sambil memperkuat otot *biceps* , *latissimus dorsi* dan punggung belakang. Jenis latihan ini membentuk otot *latissimus* yang terletak di punggung hingga bisa tampak dari depan maupun belakang, membuat tubuh tampak kekar dan proporsional¹⁴. Pada dasarnya alat *pull chair* ini sangatlah mudah, namun masih banyak pengguna yang salah dalam menggunakannya. Salah satu yang sering banyak terjadi adalah pada saat menggunakan alat *pull chair* ketika menarik beban, dimana beban tersebut menggunakan beban tubuh sendiri, dan pada saat melepas beban angkatan tangan yang seharusnya tidak boleh lurus tegak, kebanyakan pengguna tangan justru lurus.

¹⁴ <http://m.fitnessmurah.com/news/61/Latihan-Lat-Pulldown-yang-Benar-dan-Bentuk-Tubuh-V> (dikutip tanggal 21-05-2015 pukul 06:45 WIB).

Pull chair atau *Lat pull down* otot yang berkontraksi adalah otot utama yaitu *lattisimus dorsi*, otot pembantu *biceps*.

➤ Cara penggunaan alat *fitness outdoor* :

Posisi awal, badan duduk di atas mesin dengan tegak, telapak kaki sejajar dengan lantai, punggung tegak serta tangan memegang stang hamper pada tepinya, posisi lengan sedikit ditekuk dengan siku mengarah ke bawah. Teknik melakukan, stang ditarik kebawah dengan posisi siku tetap sejajar bahu (tidak lebih belakang dari bahu), tarik nafas saat menurunkan beban dan hembuskan nafas saat menaikkan beban.

➤ Peringatan bagi pengguna :

Sebelum melakukan kegiatan aktivitas penggunaan alat *fitness outdoor* baca petunjuk penggunaan alat sebelum melakukan latihan, Konsultasikan dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, jangan berdiri pada tempat duduk, satu orang per tempat duduk, jangan mendadak melepas salah satu tangan anda dari handle, semua resiko yang terjadi atas penggunaan alat ini adalah tanggung jawab sendiri, gunakan peralatan sesuai dengan kemampuan anda, berhentilah jika anda merasa lemas, pusing atau tidak nyaman, semua resiko yang terjadi atas penggunaan alat ini adalah tanggung jawab sendiri, jangan gunakan peralatan jika rusak, penggunaan oleh anak-anak dengan pengawasan orang dewasa.

- Nama alat *fitness outdoor* : **Push chair**



Gambar 7. Alat *fitness outdoor* : *Push chair*
Sumber : Dokumen pribadi

- Deskripsi alat *fitness outdoor* :

“Alat *fitness chest press* atau *push chair machine* adalah sebuah alat latihan yang bertujuan untuk melatih otot *pectoralis* atau dada bagian tengah. Fokus latihannya dengan arah dorong kedepan”¹⁵. *Chest press* atau *push chair* merupakan latihan dada yang paling populer. Namun tanpa teknik dan sikap tubuh yang baik saat melakukan latihan ini, maka latihan *bench press* anda tidak akan membentuk otot dada anda sama sekali. Dan kebanyakan orang terutama para pemula, melakukan latihan ini dengan salah.

- Petunjuk pemakaian alat *fitness push chair* sebagai berikut :

Duduk di tempat yang tersedia, sandarkan punggung dengan rapat pada penompang punggung, pegang kedua *handle*, dorong *handle* ke depan

¹⁵ Iwan Barata, Susilo dan Oman Unju Subandi, *Op. Cit.*, h. 58

dengan kuat , dengan gerakan lurus stabil sampai tangan lurus, kemudian kembali perlahan, ulangi gerakan sesuai kemampuan anda, penggunaan untuk 13 tahun ke atas.

➤ Peringatan bagi pengguna :

Sebelum melakukan kegiatan aktivitas penggunaan alat *fitness outdoor* baca petunjuk penggunaan alat sebelum melakukan latihan, Konsultasikan dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, jangan berdiri pada tempat duduk, satu orang per tempat duduk, gunakan peralatan sesuai dengan kemampuan anda, berhentilah jika anda merasa lemas, pusing atau tidak nyaman, semua resiko yang terjadi atas penggunaan alat ini adalah tanggung jawab sendiri, jangan gunakan peralatan jika rusak, penggunaan oleh anak-anak dengan pengawasan orang dewasa.

➤ Nama alat *fitness outdoor* : ***Pull up station***



Gambar 8. Alat *fitness outdoor* : ***Pull up station***
Sumber : Dokumen pribadi

➤ Deskripsi alat *fitness outdoor* :

“*Pull up* adalah latihan dasar untuk melatih otot yang di fokuskan pada otot bagian atas seperti lengan, bahu, dada, punggung dan tangan¹⁶. Latihan *pull up* yang terbilang cukup berat, harus dilakukan dengan teknik yang benar, apabila *pull up* dilakukan dengan teknik yang salah maka akan berakibatkan pada cedera otot.

➤ Petunjuk pemakaian alat *fitness pull up station* sebagai berikut :

Genggam *handle* dengan erat, tarik badan ke atas dan kembali ke posisi semula secara perlahan, tarik nafas pada saat badan naik ke atas dan hembuskan nafas saat pada ke bawah, ulangi gerakan sesuai kemampuan anda, lihat belakang anda sebelum turun, penggunaan : 13 tahun ke atas.

➤ Peringatan bagi pengguna :

Sebelum melakukan kegiatan aktivitas penggunaan alat *fitness outdoor* baca petunjuk penggunaan alat sebelum melakukan latihan, Konsultasikan dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, Satu orang per sisi, gunakan peralatan sesuai dengan kemampuan anda, berhentilah jika anda merasa lemas, pusing atau tidak nyaman, semua resiko yang terjadi atas penggunaan alat ini adalah tanggung jawab sendiri, jangan gunakan

¹⁶ <http://jualsuplemenfitness.com/blog/6-manfaat-pull-up-bagi-tubuh-anda/>. (di akses pada tanggal 22-01-2016)

peralatan jika rusak, penggunaan oleh anak-anak dengan pengawasan orang dewasa.

Dari penjelasan diatas alat *fitness outdoor pull chair*, *push chair* dan *pull up stations* merupakan latihan untuk menguatkan otot *pectoralis* atau dada bagian tengah, otot bagian atas sambil memperkuat otot *biceps*, *latissimus dorsi* , dan punggung belakang yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang telah di tentukan sendiri dengan beban tertentu.

- Nama alat *fitness outdoor* : ***Back Extantion Equipment***



Gambar 9. Alat *fitness outdoor* : *Back extention equipment*

Sumber : Dokumen pribadi

- Deskripsi alat *fitness outdoor* :

Back extantion equipment atau back up untuk melatih otot punggung bagian bawah adalah termasuk “otot-otot inti” bersama dengan otot perut, dan otot-otot panggul. Sedemikian pentingnya peranan otot punggung bagian

bawah tersebut, sehingga kita harus melatihnya agar lebih kuat dan siap apabila sewaktu-waktu mendapatkan beban berat.

- Petunjuk pemakaian alat *fitness Back extention equipment board* sebagai berikut :

Taruh punggung anda membelakangi alat, regangkan tangan ke atas sampai anda dapat memegang tiang atas, angkat kaki anda, tarik nafas pada saat kaki anda naik dan hembuskan saat kaki dibawah ulangi gerakan sesuai kemampuan anda, penggunaan untuk 13 tahun ke atas

- Peringatan bagi pengguna :

Sebelum melakukan kegiatan aktivitas penggunaan alat *fitness outdoor* baca petunjuk penggunaan alat sebelum melakukan latihan, konsultasikan dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, satu orang per sisi, jangan mendadak melepas salah satu tangan anda dari handle, berhentilah jika anda merasa lemas, pusing, atau tidak nyaman, semua resiko yang terjadi atas penggunaan alat ini adalah tanggung jawab sendiri, jangan gunakan peralatan jika rusak, penggunaan oleh anak-anak dengan pengawasan orang dewasa.

- Nama alat *fitness outdoor*: **Sit up board**



Gambar 10. Alat *fitness outdoor* : *Sit up board*
Sumber : Dokumen pribadi

- Deskripsi alat *fitness outdoor* :

“Pengertian *sit up* adalah salah satu dari latihan berat paling mudah. Latihan ini dapat meningkatkan daya tahan tubuh anda bahkan pada brat badan yang paling rendah”¹⁷. Namun, banyak orang tidak mendapatkan manfaat terbaik dari *sit up* karena eksekusi yang salah. Latihan ini melatih otot perut dan juga latihan ini bisa menggunakan beban seperti *dumbbell*, *plate* dan *medicine ball*. *Sit up* memang sangat baik dilakukan dengan harapan agar mendapatkan khasiat yang baik bagi tubuh kita.

- Petunjuk pemakaian alat *fitness sit up board* sebagai berikut :

Tempatkan kaki dibawah palang terakhir dan rebahkan badan pada bangku, taruh tangan di belakang kepala untuk latihan sempurna atau sandarkan tangan pada paha untuk pemula, penggunaan : 13 tahun ke atas

¹⁷ Iwan Barata, Susilo dan Oman Unju Subandi, *Op. Cit.*, h. 69

➤ Peringatan bagi pengguna :

satu orang per sisi, baca petunjuk penggunaan alat sebelum melakukan latihan, kondinasikan dengan dokter anda sebelum melakukan olahraga, gunakan peralatan sesuai dengan kemampuan anda. Berhentilah jika anda merasa lemas, pusing atau tidak nyaman, semua resiko yang terjadi atas penggunaan alat ini adalah tanggung jawab sendiri, jangan gunakan peralatan jika rusak Penggunaan oleh anak-anak dengan pengawasan orang dewasa.

Dari penjelasan diatas alat *fitness outdoor back extentions equipment*, dan *sit up board* merupakan latihan untuk menguatkan otot bagian perut atau abdominal dan otot panggul, yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang telah di tentukan sendiri dengan beban tertentu.

3. Kebugaran (*fitness*)

Memiliki otot tubuh yang ideal dan profesional adalah idaman setiap individu, yang mana hal ini cukup mempengaruhi performa kita dipandangan orang lain. Daniel Andrian mengatakan bahwa "*fitness* adalah aktivitas kebugaran yang melibatkan berbagai gerakan, antara lain *cardio vascular exercise* dan latihan beban"¹⁸. Satu hal yang perlu diingat adalah otot

¹⁸ Daniel Andrian, *Perfect Six Pack Kiat Ampuh Membentuk Tubuh Ideal* (Yogyakarta: Second Hope, 2014), h. 12

sebagai mesin pembakar kalori , ada gerakan mendasar yang harus diperhatikan yaitu menarik dan mendorong. *Fitness* menurut Dwi Anggoro pada bukunya :

fitness biasanya berkaitan dengan latihan kebugaran (*phiscal fitness*) yang terdiri dari dua konsep yang saling berkaitan, yaitu konsep *fitness* secara umum (*general fitness*), bahwa *fitness* adalah sebuah kondisi tubuh yang sehat dan kuat. Sedangkan konsep kedua adalah *fitness* yang spesifik (*specific fitness*), yakni sebuah kegiatan olahraga (kebugaran) yang dilakukan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai (untuk kebugaran, kesehatan, kekuatan, diet tubuh, dan juga pengembangan otot tubuh)¹⁹.

Fitness merupakan suatu kegiatan olahraga yang melatih kebugaran jasmani atau pengembangan otot untuk menjadi lebih sehat dan kuat.

Guna memperoleh bentuk tubuh ideal diperlukan usaha pembentukannya dan usaha yang dilakukan tersebut tidaklah sesingkat hitungan detik. Diperlukan disiplin waktu dan asupan makanan yang dikonsumsi. Berlatih secara berkala merupakan factor penentu guna memperoleh bentuk tubuh yang ideal.

Menurut Iwan Barata, Susilo, Oman Unju Subandi pada bukunya :
 “*Fitness* merupakan kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala, yang bertujuan untuk menjaga vitalitas tubuh dan berlatih disiplin”²⁰. Alangkah baiknya bagi pemula, kita mengenal beberapa alat *fitness* beserta kegunaanya. Agar nanti dalam

¹⁹ Dwi Anggoro, *Fitness di Rumah* (Jakarta: Penebar Swadaya Group, 2011), h. 5

²⁰ Iwan barata, Susilo dan Oman Unju Subandi, *Op. Cit.*, h. 31

latihan kita bisa langsung mengerti bentuk dan kegunaannya. Dan ini juga bisa mengurangi resiko cedera dalam menggunakan alat *fitness* tersebut.

Berdasarkan kajian-kajian teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian *fitness* adalah kegiatan olahraga (kebugaran) yang melibatkan berbagai gerakan antara lain *cardio vascular exercise* dan latihan beban yang dilakukan secara rutin dan berkala, berdasarkan tujuan yang ingin dicapai (untuk kebugaran, kesehatan, kekuatan, diet tubuh dan juga pengembangan otot tubuh).

4. Manfaat Penggunaan Alat *Fitness*

Manfaat *fitness* tidak dibeda-bedakan berdasarkan usia maupun jenis kelamin. Manfaat *fitness* lainnya adalah mampu meningkatkan mood kita. *Fitness* yang tepat dan teratur dapat menstimulasi fungsi otak yang berhubungan dengan perasaan bahagia, dan memberikan ketenangan yang lebih dari sebelum kita melakukan *fitness*. Perasaan kita akan lebih tenang dan merasa lebih bahagia apabila kita rutin melakukan *fitness*, selain itu hal ini akan berpengaruh pada kepercayaan diri kita dan dapat mengatasi perasaan depresi.

Dwi anggoro mengemukakan manfaat *fitness* pada bukunya bahwa :

1. Menurunkan lemak atau mengendalikan berat badan secara permanen;
2. Mencegah atau mengendalikan diabetes;
3. Meningkatkan kualitas hidup;
4. Meningkatkan performa olahraga bagi seorang atlet;
5. Mencegah berbagai penyakit degenerative, seperti kanker, jantung koroner, storke, kolesterol;

6. Memperlambat proses penuaan dan menjaga agar tetap awet muda. Dengan kata lain, mencegah penuaan dini; dan
7. Menjaga kualitas kepadatan tulang²¹.

Manfaat *fitness* tidak dibeda-bedakan berdasarkan usia maupun jenis kelamin. *Fitness* secara teratur dapat membuat kita bernafas secara mudah, bahkan *fitness* yang rutin dan teratur dapat memperlancar seluruh sistem kardiovaskular. Sirkulasi darah akan terasa lancar di seluruh jaringan tubuh, dan hal ini akan membuat jantung dan paru-paru bekerja secara efisien, yang akhirnya membuat kita mampu melakukan berbagai kegiatan. *Fitness* juga memiliki manfaat yang sangat besar bagi penderita susah tidur (*insomnia*). Tidur yang nyenyak memang dapat meningkatkan daya konsentrasi, produktivitas, dan mood kita dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Salah satu cara yang dapat tidur nyenyak adalah melakukan kegiatan fisik, salah satunya *fitness*.

B. Kerangka Teoretik

Fitness outdoor merupakan aktivitas kebugaran yang melibatkan beberapa gerakan, antara lain latihan *cardio vascular exercise* dan latihan beban yang dilakukan di luar ruangan. Aktivitas ini sudah banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dapat terlihat dari banyaknya tempat *fitness outdoor* yang dibangun oleh pemerintah maupun perusahaan guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Adapun lokasi *fitness*

²¹ Dwi Anggoro, *Op.Cit.*, h. 9

outddor yang sudah dibangun diantaranya yaitu *fitness outdoor* Gelanggang Olahraga Rawamangun, *fitness outdoor* GOR Ciracas Jakarta Timur, Gelanggang Olahraga Ragunan Jakarta Selatan, *fitness outdoor* GBK Senayan Jakarta Selatan dan lain-lain.

Fitness outdoor terdapat beberapa prasarana yang dapat digunakan masyarakat diantaranya yaitu terdiri dari : 1. *Elliptical cross trainer*, 2. *Stationary bike*, 3. *Limited location air walker*, 4. *Leg filter*, 5. *Leg press*, 6. *Phul chair*, 7. *Push chair*, 8. *Pull up station*, 9. *Back extention equipment*, 10. *Shit up board*. Dalam penggunaan alat *fitness outdoor* harus mengikuti Standar operasional prosedur (SOP) yang ada untuk mengurangi terjadinya cedera dan tentunya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari latihan tersebut. Adapun standar operasinal prosedur yang harus dipatuhi dalam penggunaan alat *fitness outdoor* diantaranya yaitu, saat melakukan gerakan harus mengetahui apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan, dan mengetahui cara penggunaan alat *fitness outdoor* yang baik dan benar.