

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Analisis Masalah

Kesehatan bagi kehidupan seorang manusia adalah suatu kebutuhan dan merupakan suatu hal yang penting dan perlu dijaga. Ada berbagai macam persepsi mengenai definisi sehat yang dikemukakan oleh para ahli sehingga badan kesehatan dunia atau yang biasa dikenal sebagai WHO (*World Health Organization*) merumuskan definisi sehat. Pengertian sehat menurut WHO adalah sejahtera jasmani, rohani dan social; bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan¹. Sehat adalah hal yang sangat penting bagi manusia, untuk itu kesehatan harus selalu dijaga agar hidup menjadi sejahtera dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

Berolahraga merupakan komponen yang penting dalam menjaga kesehatan. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)². WHO juga mengistilahkan olahraga sebagai “ *physical activity* ” yaitu segala bentuk aktivitas

¹ Santosa Griwijoyo & Didik Zafar. *Ilmu Faal Olahraga* . (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2012), h. 8

²Santosa Griwijoyo & Didik Zafar. *Ilmu Kesehatan Olahraga* . (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2012), h. 27

gerak yang dilakukan setiap harinya, termasuk juga bekerja, rekreasi, latihan dan aktivitas olahraga.

Dari definisi dan istilah yang sudah disebutkan dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis untuk mengembangkan potensi yang ada didalam diri manusia.

Dewasa ini, ada banyak sekali berbagai jenis kegiatan olahraga yang dilakukan untuk membugarkan dan menyehatkan tubuh akan tetapi keterbatasan waktu dan tempat sering menjadi kendala bagi masyarakat sehingga banyak masyarakat yang malas untuk melakukan olahraga. Adanya pusat kebugaran atau biasa dikenal dengan "*Fitness Center*" menjadi solusi dalam menyikapi permasalahan ini. *Fitness Center* atau pusat kebugaran adalah suatu tempat yang menyediakan fasilitas untuk berolahraga. Di dalam pusat kebugaran, ada kegiatan berolahraga dan jenis olahraga yang disediakan cukup beragam seperti, olahraga angkat beban, *aerobic*, *yoga*, *pilates*, dan berbagai macam olahraga lainnya. Sebuah pusat kebugaran juga menyediakan jasa pendamping olahraga atau *personal trainer* yaitu sebuah jasa yang memberikan pelayanan melatih, membantu, memberikan suatu arahan kepada anggota dalam berlatih *fitness* demi mencapai tujuan *fitness* yang telah ditetapkan.

Muscle Academy Gym adalah salah satu pusat kebugaran yang dimiliki oleh Universitas Negeri Jakarta yang berada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ. Pusat kebugaran ini memberikan pelayanan dan berbagai macam fasilitas olahraga seperti alat-alat *fitness*, kelas *aerobic*, *zumba*, dan *yoga*. Seperti pada pusat kebugaran lainnya, MAG juga memiliki fasilitas jasa *Personal Trainer*, pusat kebugaran ini memiliki 5 orang *personal trainer* yang berpengalaman dan memiliki latar belakang pendidikan olahraga.

Program latihan yang disediakan oleh *personal trainer* di MAG adalah *Body Building & weight loss*. Berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh pengembang, MAG memiliki cukup banyak *member* yang sebagian besar adalah mahasiswa/i, program latihan yang paling banyak diminati adalah *body building* yaitu program latihan untuk membentuk tubuh lebih atletis dengan berat badan yang ideal dengan cara meningkatkan massa otot tubuh.

Setelah pengembang melakukan wawancara dengan beberapa *member* di MAG, pengembang mendapatkan permasalahan *member* yang berlatih di MAG dengan program latihan *body building* yang umumnya dilakukan oleh *member* pria namun tidak menggunakan jasa *personal trainer*. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal diantaranya :

1. Kurangnya pengetahuan *member* tentang program latihan beban yang tepat untuk meningkatkan massa otot tubuh. Kurangnya pengetahuan ini menyebabkan pola latihan tidak teratur dan gerakan latihan beban cenderung salah. Gerakan latihan yang salah diikuti dengan pola latihan tidak teratur dapat meningkatkan resiko cedera dan menjadi faktor kegagalan dalam mencapai tujuan melakukan latihan beban.
2. Terbatasnya jumlah *personal trainer* MAG hanya berjumlah 5 orang. Jumlah *personal trainer* yang sedikit ini tidak mampu menangani *member* yang berlatih secara keseluruhan. *Member* yang berlatih tanpa menggunakan jasa *personal trainer* tidak mendapatkan informasi yang mendalam tentang seperti apa program latihan yang baik dan benar. Hal ini juga yang menjadi faktor tidak tercapainya tujuan latihan beban yang ditetapkan oleh member.

Dari beberapa permasalahan yang telah disebutkan mengakibatkan banyak *member* yang kecewa karena tidak tercapainya tujuan latihan yang ditetapkan sehingga memutuskan untuk tidak berolahraga lagi dan menyudahi keanggotaannya di MAG. Hal ini sungguh merupakan kerugian besar bagi member dan MAG tentunya.

Melihat kejadian ini, peran serta teknologi pendidikan sangat dibutuhkan dalam menemukan solusi serta memecahkan masalah belajar. Sebagaimana intisari dalam Teknologi pendidikan adalah belajar dapat terjadi dalam konteks yang luas. Kegiatan belajar dapat terjadi dimana saja tanpa batasan ruang dan waktu seperti di sekolah, pusat pendidikan dan pelatihan, bahkan di lingkungan sekitar baik itu belajar mandiri atau pun belajar secara kelompok.

Seperti topik ini, kegiatan belajar juga bisa terjadi di *MAG Fitness Center* dimana tempat orang berolahraga meningkatkan performa, wawasan, serta merefleksikan diri untuk tujuan yang lebih baik. Menurut rumusan definisi teknologi pendidikan oleh *AECT*,

“Educational Technology is the study and ethical practice of facilitating learning and improving performance by creating, using, and managing appropriate technological processes and resources”.³

Komponen utama yang jelas terlihat dari definisi tersebut adalah memfasilitasi belajar yaitu dimana menciptakan suatu kondisi proses belajar dapat terjadi dan meningkatkan kinerja untuk meningkatkan prestasi dan kompetensi kerja yang sudah ditetapkan.

Sebagai pengembang yang akan melakukan penelitian di tempat tersebut, merujuk pada salah satu komponen dari definisi teknologi pendidikan yang dirumuskan *AECT* yaitu memfasilitasi belajar sehingga terciptanya kondisi proses belajar maka

³ Dewi Salma Prawiradilaga. *Wawasan Teknologi Pendidikan*. (Jakarta: Kencana, 2012), h. 31

dibutuhkanlah sumber belajar. Ada banyak sumber belajar yang dapat dikembangkan seperti poster atau buku panduan tetapi dengan melihat karakteristik tempat pengembangan yang berupa pusat kebugaran yang didalamnya terjadi suatu proses olah tubuh, olah gerak, maka sumber belajar berformat video dinilai tepat karena dapat memperjelas hal yang bersifat psikomotorik, video juga dapat diputar ulang untuk menambah kejelasan, pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat dan dapat mengembangkan pikiran, imajinasi serta memperjelas hal-hal yang masih abstrak.

B. Identifikasi Masalah

Dari analisis masalah yang telah dijabarkan dan hasil obeservasi sudah terlihat ada beberapa masalah yang menjadi fokus penelitian ini.

1. Bagaimana video program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh yang cocok dan sesuai untuk member MAG *Fitness Center* ?
2. Bagaimana proses pengembangan video program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh yang cocok dan sesuai untuk member MAG *Fitness Center* ?

3. Apakah media video dapat dijadikan sebagai sumber belajar bagi member MAG yang berlatih angkat beban untuk meningkatkan massa otot tubuh?
4. Bagaimana respon member MAG terhadap video program latihan beban sebagai sumber pembelajaran untuk berlatih beban untuk meningkatkan massa otot tubuh ?
5. Apakah media video mampu membantu ketercapaiannya tujuan latihan member dalam meningkatkan massa otot tubuh di MAG *Fitness Center* ?
6. Bagaimanakah mengembangkan sumber belajar berbentuk video yang sesuai untuk program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh di MAG *Fitness Center* ?

C. Ruang Lingkup

Berdasarkan identifikasi masalah, pengembang membatasi masalah yang akan diteliti :

1. Bagaimanakah mengembangkan sumber belajar berbentuk video untuk program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh di MAG *Fitness Center* ?

penelitian ini berfokus pada pengembangan media berbentuk video.

2. Materi yang dikembangkan yaitu latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh
3. Dikembangkan untuk *member* MAG
4. Berlokasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ

D. Pembatasan Masalah

Merujuk pada identifikasi masalah yang sudah disebutkan maka rumusan masalah pengembangan ini adalah “bagaimana mengembangkan video program latihan beban untuk meningkatkan massa otot tubuh di MAG *Fitness Center* ?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Pengembang berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan kajian baru untuk penelitian lebih lanjut.

1. Secara teoritis

Hasil pengembangan ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber rujukan dalam dunia pembelajaran, khususnya pengembangan media dalam proses pembelajaran.

2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat member manfaat kepada :

- a. Member MAG

Hasil dari pengembangan ini diharapkan dapat membantu menambah wawasan dan pemahaman member dalam menjalani program latihan beban untuk meningkatkan massa otot dengan benar.

b. Muscle Academy Gym

Hasil dari pengembangan ini diharapkan menjadi salah satu alternatif sumber belajar untuk diberikan kepada *member* yang tidak menggunakan jasa *personal trainer* secara langsung.

c. *Personal trainer*

Hasil pengembangan ini diharapkan dapat meringankan tugas *personal trainer* dalam menangani *member* yang khususnya tidak menggunakan jasa *personal trainer* dan belum paham dalam melaksanakan program latihan angkat beban.

1. Untuk MAG *Fitness Center*

- a. Membantu meringankan tugas *personal trainer*.
- b. Menurunkan angka berhentinya keanggotaan member akibat kecewa karena program latihannya tidak berhasil.

- c. Membantu para member mencapai tujuan *fitness* yang diinginkan.
- d. Menambah sumber belajar baru yang dapat digunakan *member* MAG

2. Untuk pengembang

- a. Meningkatkan kepekaan pengembang dalam menganalisis belajar masalah dan mencari solusi dari permasalahan tersebut.
- b. Meningkatkan kemampuan pengembang dalam mengembangkan, merancang, mendisain suatu media belajar yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah belajar.
- c. Sdikit banyaknya memberikan ilmu pengetahuan baru tentang dunia *fitness*.