

**DESKRIPTIF ANALITIK PENGELOLAAN
SANGGAR SENAM AEROBIK
DI – KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I
Untuk mencapai gelar sarjana Sains**

Disusun oleh :

**Nama : Cici Widiyanti
NIM : 6104000053
Progran Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**



UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2005

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, pada :

Hari : Senin
Tanggal : 17 Januari 2005
Jam : 09.00 - 11.00 WIB
Tempat : Ruang Lab. F4

Panitia Ujian

Ketua

Sekrestaris

DR. Khomsin, M. Pd
NIP. 131 459 639

Drs. Taufiq Hidayah, M. Kes
NIP.132 050 000

Dewan Penguji

1. Drs. M. Waluyo, M. Kes (Ketua)
NIP.130 523 502
2. Drs. Sutardji, M. S (Anggota)
NIP. 130 523 506
3. Drs. Said Junaidi, M. Kes (Anggota)
NIP. 132 086 678

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO : “Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin”

“Sesungguhnya Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya” (Qs, Al Baqarah : 286).

PERSEMBAHAN :

Karya ini saya persembahkan untuk

1. Bapak dan Ibuku tercinta
2. Mbak Ipi, Mas Idik, Deki Tersayang
3. Untuk Calon Pendampingku
4. Ninik My Friend is the best
5. Bunda Erna, Bpk Cahyo Makasih atas motivasinya
6. Teman-temanku IKOR'00

SARI

Skripsi ini mengambil judul “ *Deskriptif Analitik Pengelolaan Sanggar Senam Aerobik Di-Kota Semarang*”. Senam aerobik dapat dijadikan suatu bentuk dari perkembangan jasmani dan rohani. Dasar-dasar pembentukan tubuh, kesegaran jasmani, moral dan termasuk kebugaran.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui mengungkapkan dan menguraikan hal-hal yang hubungannya dengan pengelolaan sanggar senam aerobik Di-Kota Semarang.

Pendekatan yang digunakan penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Verifikasi data digunakan dua cara yaitu (1) analisa data di lapangan (langsung) ; (2) analisa data setelah pengumpulan data terakhir.

Temuan data dilapangan menunjukkan bahwa pengelolaan sanggar senam aerobik menunjukkan hasil yang baik, hal itu dapat dilihat dengan perencanaan latihan, kurikulum latihan, program latihan, metode latihan dan evaluasi yang telah dilaksanakannya, dengan didukung oleh (1) Pelatih mempunyai pengetahuan dan pengalaman cukup di bidangnya, memiliki sertifikat yang berlevel nasional, sudah mengikuti pendidikan senam, mengikuti penataran, kursus baik tingkat lokal maupun umum dan nasional yang menunjang pengembangan profesionalismenya.(2) Pelatih senam tersebut telah membuat persiapan, perencanaan melaksanakan latihan sesuai dengan kurikulum dan program latihan yang telah dibuat dan sudah menggunakan latihan yang benar serta evaluasi latihan telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur evaluasi. (3) sarana dan prasarana sanggar senam cukup memadai.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah pengelolaan sanggar senam aerobik Di-Kota Semarang baik. Untuk itu disarankan bagi pemilik sanggar dan pelatih selalu meningkatkan ketrampilan, kreatif dan inovatif sesuai dengan perkembangan karena melalui senam aerobik akan lebih meningkatkan kebugaran.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis penjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada semua pihak yang telah membantu didalam penyusunan skripsi, baik pikiran maupun tenaga.

Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata I untuk memperoleh gelar sarjana Ilmu Keolahragaan pada jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas negeri Semarang.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. DR. H. AT. Soegito, SH. MM. Rektor Universitas Negeri Semarang
2. Drs. Sutardji, M.S. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin untuk penelitian
2. Drs. Djanu Ismanto, M.S. Ketua jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
3. Drs. Sutardji, M.S. dan Drs. Said Junaidi, M. Kes Selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan pejunjuk, motivasis dan bimbingan sehingga terlaksana penyusunan skripsi ini.
4. Semua Pemilik Sanggar Senam yang telah memberikan informasinya
5. Semua Instruktur Senam Aerobik yang bersedia memberikan informasinya

6. Bapak, Ibu dan Keluarga tercinta yang telah memberikan semangat dan dorongan dengan penuh pengertian selama penulis mengikuti kuliah dan sampai akhir penulisan skripsi ini.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, sumbangan pikiran, kritik, dan saran demi kelanjutan penyempurnaan skripsi ini sangat penulis harapkan, semoga skripsi ini dapat memenuhi harapan dan bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Semarang, Januari 2005

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
SARI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Alasan Pemilihan Judul	1
1.2 Permasalahan	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Penegasan Istilah.....	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Landasan Teori	7
2.2 Pengertian Senam	9
2.2.1 Jenis Senam yang Berkembang	10
2.2.2 Pengertian Aerobik	13
2.2.3 Senam Aerobik	14
2.2.4 Sanggar Senam	14
2.3 Manfaat Senam Aerobik	15
2.4 Pengelola Pelatihan	15
2.4.1 Pelatih.....	17
2.4.1.1 Kode Etik Pelatih.....	18
2.4.2 Pemilik Sanggar	19
2.5 Dasar-dasar Pengelolaan Senam Aerobik.....	19
2.6 Program Latihan	22
2.7 Variasi-variasi Senam Aerobik.....	22

2.8 Penyajian Senam Aerobik.....	24
2.9 Sarana dan Prasarana Sanggar Senam	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Pendekatan Penelitian	28
3.2 Populasi.....	29
3.3 Sampel	29
3.4 Variabel Penelitian.....	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.5.1 Wawancara.....	34
3.5.2 Observasi.....	35
3.5.3 Dokumentasi	35
3.6 Analisis Data dan Interpretasi Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pengelolaan Senam Aerobik	41
4.2.1 Sanggar Senam.....	41
4.3 Pembahasan	44
4.3.1 Pengelolaan Senam Aerobik Se-Kota Semarang di Sepuluh Sanggar Senam.....	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Simpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Jadwal Kunjungan Penelitian	51
Lampiran 2.	Instrument Wawancara untuk Pengelola.....	52
Lampiran 3.	Instrument Wawancara untuk Pelatih.....	53
Lampiran 4.	Hasil Wawancara Pengelola.....	54
Lampiran 5.	Hasil Wawancara Pelatih.....	57
Lampiran 6.	Gambar Interview Pemilik dan Pelatih Sanggar Senam.....	59
Lampiran 7.	Usulan Penetapan Pembimbing.....	61
Lampiran 8.	Surat Keputusan Pembimbing	62
Lampiran 9.	Surat Keputusan Penelitian.....	63
Lampiran 10.	Surat Ijin Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang.....	64
Lampiran 11.	Ijin Penelitian Pemerintah Kota Semarang.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Alasan Pemilihan Judul

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar diseluruh dunia. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan untuk berbagai tujuan, setiap negara didunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Terlebih lagi negara maju dimana segala sesuatunya telah diambil alih oleh tenaga mesin. Apabila hal tersebut terus berlangsung dan tanpa adanya gerak dari tubuh manusia maka akan membuat tubuh menjadi lemah. Dengan lemahnya tubuh manusia lemah pulalah daya tahan tubuhnya, sehingga mudah untuk diserang suatu penyakit.

Kebugaran merupakan persoalan kehidupan, manusia yang tidak memiliki jasmani yang segar atau sehat tidak akan sukses didalam menyelesaikan tugas-tugasnya, bahwa dengan melakukan olahraga dapat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran pelakunya apabila dilakukan dengan teratur.

Membiasakan pola hidup dengan berolahraga akan mempunyai pengaruh yang sangat menguntungkan sekali seperti meningkatkan kapasitas kerja, fungsi-fungsi tubuh akan lebih baik dan resistensi terhadap penyakit.

Untuk menjaga kebugaran yang baik diperlukan latihan yang teratur dan sungguh-sungguh, karena kebugaran itu sangat mahal harganya dengan badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat untuk melakukan segala aktivitasnya.

Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah demikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati ibu-ibu dan remaja putri baik dikota-kota besar maupun didaerah-daerah. Perkembangan senam aerobik banyak juga berdampak positif terhadap tingkat kebugaran masyarakat seiring dengan itu masyarakat dalam menjaga derajat kesehatan lewat aktivitas latihan jasmani mendorong pula berdirinya berbagai sanggar senam.

Gerakan–gerakan yang dilakukan dalam senam aerobik tidak sulit dilakukan ibu-ibu maupun anak remaja yang pemula, karena diciptakan secara sistematis dan terencana sehingga mudah untuk diikuti, dan dapat membawa manfaat bagi kebugaran jasmani bagi pelakunya. Senam aerobik merupakan salah satu olahraga yang apabila dibina dengan baik dan benar dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi pelakunya. Hal ini akan bisa tercapai apabila dalam melakukan aktivitas berpedoman pada prinsip-prinsip latihan fisik yang telah ditentukan. Sayangnya disanggar-sanggar senam yang keberadaanya sangat mendukung kegiatan ini kurang mendapat perhatian, sehingga kurang mampu mendukung semua kegiatan yang ada.

Banyak sanggar-sanggar senam yang melakukan senam menurut caranya masing-masing belum banyak arahan, petunjuk yang diberikan oleh pemerintah mengenai senam kepada masyarakat khususnya sanggar-sanggar senam.

Karena itu penulis menganggap penting usaha Pemerintah bersama masyarakat dan semua keluarga untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sehingga akan berkembang suatu gerakan olahraga senam secara Nasional. Mengingat hal tersebut diatas, maka perlu kegiatan

olahraga antara lain senam diberikan dan disebarluaskan keseluruh masyarakat baik untuk pria, wanita, dari balita sampai lanjut usia. Sehingga hal ini hendaknya merupakan kegiatan yang menjadi bagian dari kehidupannya dan dapat secara teratur dan terarah serta terprogram.

Senam aerobik apabila dilakukan dengan frekuensi yang tepat akan berpengaruh pada perubahan kondisi fisik, khususnya pada Kardiovaskuler Respirasi, perubahan kardiovaskuler respirasi bertujuan meningkatkan kemampuan O₂ (R. Soekarman, 1987:85).

Bahwa setiap aktivitas fisik memerlukan energi yang sesuai dengan beban yang diberikan oleh tubuh, sedang latihan memiliki efek tidak hanya membuat detak atau denyut jantung berdetak lebih cepat, tetapi menambah juga volumenya sehingga dapat memompa darah lebih banyak pada setiap denyutan atau pompaan, maka latihan ini meningkatkan volume, tebal dan kekuatan otot jantung dan juga ukuran isi ruang dalam bilik jantung sehingga jantung keseluruhannya menjadi lebih besar dan kuat, sedangkan latihan itu ditentukan oleh latihan fisik, umur, dan jenis kelamin.

Senam aerobik harus dilakukan dengan baik dan teratur sesuai ketentuan yang telah ditentukan agar dapat berpengaruh dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada umumnya dan meningkatkan, kesanggupan bagi pelakunya untuk memenuhi salah satu kebutuhan dalam kehidupan yang lebih sehat.

1.2 Permasalahan

Dari uraian diatas muncul suatu permasalahan yang akan dikaji oleh penulis yaitu untuk mengetahui :

1. Bagaimana pengelolaan sanggar senam aerobik Di-Kota Semarang yang meliputi; (a) pengelolaan pelatihan, (b) kualitas pelatih, (c) program latihan (d) sarana dan prasarana.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan dan menganalisis mengenai pengelolaan sanggar senam aerobik yang meliputi : (a) pengelolaan pelatihan, (b) kualitas pelatih, (c) program latihan, (d) sarana dan prasarana di Kota Semarang.

1.4 Penegasan Istilah

Sehubungan dengan judul skripsi diatas maka untuk menghindari salah penafsiran istilah digunakan dalam penulisan skripsi ini berikut akan dijelaskan istilah yang dipakai dalam judul skripsi, yaitu ;

1.4.1 Deskriptif Analitik

Deskriptif adalah gambaran tentang sesuatu hal, sedangkan Analitik merupakan uraian/batasan mengenai gambaran yang ada. Jadi deskriptif analitik adalah pembahasan tentang gambaran yang ada dalam suatu kelompok.

1.4.2 Senam Aerobik

Aerobik yaitu dengan oksigen; inilah dasar dari semua latihan jasmani. Berarti Senam Aerobik adalah suatu rangkaian gerakan-gerakan dengan tujuan tertentu dan dalam aktivitasnya menggunakan oksigen dengan intensitas kerja tertentu. (Cooper Kenneth. H. 1983:45)

1.4.3 Sanggar Senam

Sanggar Senam adalah suatu tempat untuk melakukan suatu kegiatan olahraga dengan berbagai macam fasilitas yang disediakan.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1.5.1 Sumbangan pengembangan bagi jurusan Ilmu Keolahragaan

1.5.2 Sebagai bahan masukan yang informatif untuk membantu para instruktur aerobik

1.5.3 Agar masyarakat mengetahui perlunya berolahraga, terutama olahraga senam aerobik untuk membina dan memelihara kebugaran.

1.5.4 Dapat menambah pengetahuan penulis tentang pelaksanaan olahraga senam aerobik

Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai pijakan awal dalam penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Landasan Teori

Agar lebih jelas memahami isi skripsi, maka perlu suatu gambaran yang jelas dari hasil penelitian yang dilakukan, penggunaan landasan teori sangatlah penting, untuk itu akan peneliti jelaskan beberapa landasan teori yang ada dalam penelitian ini.

Untuk memenuhi tuntutan masyarakat dan perkembangan Pendidikan Luar Sekolah pada umumnya dan olahraga pada khususnya disusun dan disempurnakan kembali kurikulum pendidikan senam yang dijabarkan dalam Garis Besar Program Belajar, dengan landasan yang tertuang dalam (1) Keputusan presiden No. 68 Tahun 1998, tentang Pembinaan kursus dan Lembaga Pelatihan, (2) Keputusan Menteri No. 261/U/1999, tentang Penyelenggaraan Kursus atau Pelatihan.

Departemen Pendidikan Nasional dalam kurikulum pendidikan senam mempunyai tugas, fungsi dan wewenang untuk melaksanakan pengembangan dan pembinaan terhadap pelatihan dengan merencanakan, mengatur, melaksanakan, mengawasi dan meningkatkan peran serta masyarakat dalam pengembangan pendidikan dan latihan yang diselenggarakan masyarakat (Dirjen Dikluspora, 1998:4).

Pelatihan senam aerobik yang masuk dalam suatu Pendidikan Luar Sekolah menyediakan jenis pengetahuan, ketrampilan dan sikap mental bagi pesertanya. Pelatihan ini merupakan usaha untuk mengembangkan pengetahuan, ketrampilan dan kepribadian individu tersebut.

Latihan senam aerobik didukung oleh faktor-faktor antara lain (1) Pemilik sanggar yaitu seseorang, kelompok atau suatu badan hukum yang menyelenggarakan pelatihan senam aerobik (2) peserta yaitu anggota masyarakat yang ingin mengembangkan dirinya dengan mengikuti latihan senam aerobik (3) instruktur atau pelatih yaitu anggota masyarakat yang mengabdikan diri dalam penyelenggaraan pelatihan senam aerobik (4) sanggar senam yaitu wadah yang menghimpun peserta yang ingin mengikuti pelatihan senam aerobik (Kurikulum Diklusemas, 2000:7).

Pemilik sanggar dan pelatih bisa dikatakan bagian dari komponen subkonsorsium yang merupakan sumber potensi masyarakat yang tergabung dalam suatu kelompok tenaga yang membantu Departemen Pendidikan Nasional, dalam hal Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga. Subkonsorsium mempunyai tugas memikirkan, menelaah dan merumuskan pelatihan sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan secara ilmiah dapat dipertanggung jawabkan.

Agar lebih jelas memahami isi skripsi, maka perlu suatu gambaran yang jelas dari hasil penelitian yang dilakukan, penggunaan landasan teori sangatlah

penting, untuk itu akan peneliti jelaskan beberapa landasan teori yang ada dalam penelitian ini.

2.2. Pengertian Senam

Senam merupakan salah satu kegiatan yang baik untuk perkembangan keberanian, kepercayaan pada diri sendiri dan keyakinan. Senam adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan, membina mengembangkan ketrampilan serta kepribadian yang selaras. Senam mempunyai batasan tertentu dan kaidah-kaidah tersendiri menurut (Roeswoto, 1988:48). Kaidah-kaidah senam adalah sebagai berikut :

- 1) Gerakan-gerakan senam direncanakan dan diciptakan dengan sengaja.
- 2) Gerakan-gerakan senam harus disusun secara sistematis.
- 3) Gerakan senam harus bermanfaat dan mempunyai tujuan tertentu, misalnya: normalisasi, pembentukan, keindahan kesehatan, prestasi, seni gerak (senam irama) dan acrobatik.

Lima komponen senam sebagai berikut :

- 1) Kekuatan Otot

Kekuatan maksimal dari pada suatu otot atau grup otot dapat digunakan selama kontraks.

2) Ketahanan Fisik

Kemampuan otot atau grup otot dapat digunakan melawan konsistensi selama beberapa waktu.

3) Ketahanan Otot Jantung

Kapasitas kerja jantung, peredaran darah dan paru – paru berguna untuk memberikan oksigen pada kerja otot dan jaringan – jaringan selama beberapa kali melakukan latihan, dan dapat menghasilkan rasa lelah, penggunaan secara efisiensi sistem kerja jantung adalah tercapainya kegiatan fisik secara optimal. Secara umum kegiatan tersebut adalah latihan aerobik dan merupakan kunci dalam mengembangkan fungsi kerja jantung secara efisiensi.

4) Kelenturan.

Kelenturan untuk bergerak sendi – sendi melalui seluruh perputaran otot. Kelenturan sangat berguna untuk mencegah dan menjaga kestabilan tubuh.

5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh berguna untuk proses berlangsungnya metabolisme, dengan menggunakan tubuh untuk dapat bertahan dalam latihan.

2.2.1 Jenis Senam Yang Berkembang

Wolf dalam Saleh menyebutkan bahwa badan senam dunia berdiri pada tanggal 23 juli 1881 yang diberi nama dengan nama *Federation international de Gymnastique* (FIG) yang diprakarsai oleh Cepurus dari Belgia. Federasi senam merupakan badan atau organisasi olahraga tertua didunia. Federasi ini berhasil

mengadakan konferensi senam dalam rangka mempropagandakan senam berkakas dan senam prestasi yang diselenggarakan dikota Liege/luik Belgia yang dihadiri oleh wakil-wakil dari negara Nederland, Perancis dan Belgia (Soleh, 1999:4).

Menurut Hasley dan Jonhson dalam Sumanto Bahwa pada tahun 1896 olahraga senam yang pertamakali masuk dalam lomba olahraga prestasi, diadakan di Yunani yang diprakarsai olah Baron Piere de Coubarin (1992:10) dan berlangsung sampai sekarang.

Sementara di Indonesia badan olahraga yang mengurus senam disebut Persatuan Senam Seluruh Indonesia (PERSANI) yang berdiri pada tanggal 14 Juli 1963 yang berkedudukan di Jakarta. PERSANI juga menjadi anggota FIG, padamulanya membagi senam menjadi 3 macam lomba yaitu artistik putra, artistik puteri dan ritmiks. Namun dalam perkembangannya muncul *general aerobic* dan *sport aerobic* yang ikut dalam nomor yang dilombakan dalam FIG (Sumanto, 1992:19).

Dalam anggaran dasar PERSANI disebutkan bahwa PERSANI membina dan mengembangkan senam : *aristik* atau *artistic gymnastic*, *ritmik sportif* atau *rhythmic sportif*, *general* atau *general gymnastic* dan *sport aerobik* atau *aerobic sportif* (1993:8).

PERSANI menetapkan bahwa yang termasuk dalam senam general atau *general gymnastic* adalah jenis-jenis senam yang diluar artistik, ritmiks dan sport

aerobik (Amrun Bustaman 1992:3). Macam-macam senam yang berkembang di masyarakat antara lain : senam si buyung, senam pagi Indonesia, senam kesegaran jasmani, senam jantung, senam tera, senam ayo bersatu, senam ayo bangkit serta senam aerobik. Semua jenis senam tersebut masih termasuk dalam senam general. Jadi senam aerobik yang berkembang saat ini termasuk dalam jenis senam general (Amrum Bustaman, 1992:4).

Dalam letak gerak aerobik, senam general dalam makalah yang berjudul *aerobic dance* (Fahmi Fahrezi 1998:20) disebutkan jenis senam aerobik antara lain *high impact aerobic, low impact aerobic, mix impact aerobic, step aerobic, cha-cha aerobic, jive aerobic, country aerobic, aqua aerobic, salsa aerobic, dangdut aerobic, taedo aerobic, body language*

Berty Hario Tilarso (2000:3) menyebutkan macam senam aerobik antara lain *high impact aerobic, low impact aerobic, mix impact aerobic, step aerobic, cha-cha aerobic, aqua aerobic, salsa aerobic, dangdut aerobic, funky aerobic.*

Aerobic gymnastic dalam Imam Kuntoro menyebutkan bahwa yang termasuk dalam senam aerobik adalah *high impact aerobic, low impact aerobic, mix impact aerobic, step aerobic, cha-cha aerobic, aqua aerobic, aeroflak, marathon aerobic, jump aerobic, body language, salsa aerobic, dangdut aerobic, body conditioning* (1999:2).

Dalam buku panduan sanggar senam St'Anna Semarang menyebutkan bahwa senam aerobik merupakan bagian dari senam general yang berkembang dari adaptasi berbagai jenis *dance* atau tarian yang dilaksanakan secara berkesinambungan dan terangkai dari satu jenis ke jenis yang lain, baik dari unsur tarian modern maupun dari unsur tarian daerah yang berkembang seperti *ballroom dancing* (*cha aha, jive, rumba, salsa, mambo*). Dan joget, dangdut, maupun jaipong (1994:2).

2.2.2 Pengertian Aerobik

Didalam tubuh kita senantiasa berlangsung proses biokimia untuk memperoleh energi bagi tiap gerak kerja. Kerja fisik ataupun latihan dalam jangka pendek, misalnya kurang dari 5 menit belum mutlak melakukan pembakaran dengan oksigen. Proses pembentukan energi terutama terjadi secara anaerobik, akan tetapi kerja fisik yang lebih lama, proses pembentukan energi hanya terus berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen, yakni secara aerobik. Dengan demikian, jantung, peredaran darah dan pernapasan harus giat bekerja untuk menyalurkan oksigen kebagian-bagian tubuh yang aktif bekerja. Jadi, gerak kerja atau latihan yang cukup lama, sebenarnya mendorong kerja jantung, peredaran darah dan paru-paru sehingga dapat menghasilkan perubahan-perubahan kearah yang lebih baik dari keadaan dan daya tahan tubuh, terutama jantung.

Adapun perubahan-perubahan tersebut dinamakan “Pengaruh latihan”.

Pengaruh latihan ini antara lain :

- 1) Alat-alat pernapasan bertambah kuat untuk meningkatkan aliran udara yang cepat kedalam dan keluar paru-paru.
- 2) Kerja jantung bertambah kuat dan efisien untuk dapat pada tiap denyutan memompakan lebih banyak darah yang mengandung oksigen.
- 3) Regangan otot-otot diseluruh tubuh ditingkatkan, sehingga menjadi lebih kuat.

2.2.3 Senam Aerobik

Senam Aerobik adalah suatu rangkaian dari latihan – latihan aerobik seperti *jogging, running, walking, dan jumping* yang disusun sedemikian rupa dengan gerakan penghubung yang serasi dengan musik yang menyatu dengan gerakan, dengan memperhatikan gerakan – gerakan lengan, pinggang, tungkai yang bisa dilakukan sendiri – sendiri atau kelompok (Amrum Buatman, 1995:5)

2.2.4 Sanggar Senam

Sanggar Senam adalah tempat dengan segala alat dan fasilitas yang dipaksa untuk melakukan latihan-latihan senam atau kegiatan fisik yang berkaitan dengan semua dibawah tanggung jawab pemilik sanggar dan pelatih.

2.3 Manfaat Senam Aerobik

2.3.1 Dapat mencegah timbulnya penyakit jantung dan pembuluh darah

2.3.2 Latihan-latihan senam aerobik untuk pengobatan

2.3.3 Latihan senam aerobik menurunkan kadar lemak tubuh

2.3.4 Latihan senam aerobik menjadikan jantung lebih kuat

Prinsip-prinsip latihan dalam senam aerobik untuk mencapai kesegaran jasmani yang diharapkan harus dilakukan melalui program latihan yang intensif berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang dilakukan.

2.4 Pengelola Pelatihan

Olahraga semakin beragam, pertandingan semakin padat, dan olahragawan berbakat semakin banyak jumlahnya. Sukses yang diraih seseorang, selain berkat kerja keras dan pengetahuan yang diperoleh dilapangan, sebagian lagi merupakan sumbangan dari penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu, kegiatan olahraga sudah hampir sulit dipisahkan dari penerapan ilmu dan teknologi, yang merupakan tuntutan kebutuhan bagi seorang pelatih dan pemilik sanggar untuk menguasai sumber informasi yang terbaru, yang dapat dipercaya agar dalam praktiknya dapat berlangsung efektif dan dapat dipertanggung jawabkan.

Proses pelatihan sesungguhnya melibatkan sejumlah faktor yang kompleks, dan pelatih harus dapat memahami semua gejala yang terkait secara menyeluruh. Oleh sebab itu sulit untuk dirimiskan definisi pelatihan secara

memuaskan. Namun demikian, salah satu definisi yang dianggap sederhana adalah memaparkan *training* sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan makin hari makin bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:57).

Dalam khasanah kepustakaan ilmu pelatihan (*training science*), terdapat beberapa definisi istilah pelatihan (*training*) yang berbeda dalam hal kedalaman dan keleluasaan paparan. Sesuai dengan sudut pandang para penulisnya. Secara umum, pelatihan olahraga diartikan sebagai semua usaha yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam olahraga, sedang *training* adalah keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi seseorang untuk mencapai hasil maksimal (Harsono, 1988:32).

Definisi tersebut memang tidak mampu sepenuhnya memberikan makna pelatihan, terutama dari prosesnya, karena itu merupakan sebuah proses yang kompleks sehingga tidak memadai bila dilihat dari sudut pandang saja. Itulah sebabnya sekarang ini, posisi ilmu pengetahuan yang mengandung temuan berupa pengalaman lapangan dan hasil penelitian, dipahami sebagai satu jaringan keterkaitan dengan disiplin ilmu lainnya, seperti sport medicine, psikologi olahraga, sosiologi olahraga (khususnya diktat dan metodik), dan teori tentang sistem sensorik-motorik yang menjadi ilmu gerak. Sehingga dikenal istilah teori umum pelatihan sebagai sajian pengetahuan yang telah tertata dan dikemas tentang semua prinsip, dan metode pelatihan olahraga, berdasarkan pengalaman

di lapangan dan hasil penelitian dalam beberapa subdisiplin ilmu keolahragaan yang relevan.

Pelatih sebagai pembuat program mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan penilaian. Ketika berlatih, seseorang dihadapkan dengan latihan sebagai beban yang harus diatasinya, dan kegiatan itu menghasilkan perubahan dan peningkatan kemampuannya. Hasilnya berupa peningkatan adaptasi yang tinggi yang melibatkan bukan saja kemampuan biologik, neuro-fisiologis, peningkatan ketrampilan dan kebugaran yang prima, tetapi kemampuan mental seperti daya toleransi terhadap stress yang makin mantap, stabilitas emosi yang handal, dan keunggulan lain sebagai perpaduan dari aspek biologis-psikologis-sosial-budaya (Harsono,1988:45).Dari latar belakang pengelola pelatihan ini, ada beberapa hal pokok yang menjadi sorotan untuk dikaji antara lain (1) pelatih, (2) pemilik sanggar

2.4.1 Pelatih

Pelatih adalah seorang individu yang dinamis, yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada peserta asuhanya, dia juga dapat bekerja sama dan bergaul dengan orang banyak, menyelami isi hati mereka, dapat mengeluarkan pendapat-pendapat dan pandangan-pandangan secara jujur dan terbuka. Selain itu seorang pelatih harus menjadi pemimpin, bersikap tegas dan berwibawa serta memiliki sikap yang sportif. Seorang pelatih juga harus memiliki pengetahuan yang luas tentang olahraga, baik yang berhubungan mengenai pembuatan program

latihan dan penguasaan teknik, taktik, serta mengerti peraturan dan sistem perlombaan. Kecuali itu seorang pelatih harus dapat berkomunikasi dengan baik.

2.4.1.1 Kode Etik Pelatih

Penerapan kode etik hendaknya tercermin dalam setiap individu didalam dan diluar ruang latihan atau belajar. Dalam setiap kegiatan harus menerapkan kode etik, oleh karena itu kita harus menelaah dan menghayati benar-benar sehingga betul-betul memahami etika jabatan. Dalam hal ini jabatan sebagai sumber belajar agar penghargaan terhadap etika jabatan, menjadikan sikap dan bertingkah laku benar-benar seperti sumber belajar. Keberhasilan seseorang sumber belajar dalam melatih dan mengajar orang dewasa akan tergantung pada faktor-faktor : 1). Faktor penguasaan materi pengetahuan dan ketrampilan dalam melatih atau mengajar. 2). Faktor kemampuan menyampaikan pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki pada warga belajar.

Pada kesempatan ini kedua faktor tersebut sangat penting untuk seorang pengajar yang profesional, acapkali suatu latihan tidak efektif, dikarenakan kelemahan sumber belajar atau pelatihnya, selain metode dan teknik penyampaian hal yang tidak kalah pentingnya dalam penyampaian latihan adalah etika sumber pelatih.

Etika adalah suatu tata kepribadian seseorang sumber belajar dalam melatih atau mengajar orang dewasa. Etika jabatan bukan hanya sebatas pada sikap dan penampilan sumber belajar didalam ruangan atau jam latihan, tetapi juga sikap

diluar ruangan, baik terhadap warga belajar maupun sesama sumber belajar (Roeswanto,1987:1).

2.4.2 Pemilik Sanggar

Pemilik sanggar memegang peranan sangat penting dalam pengelolaan suatu sanggar. Karena berkaitan dengan sumber dana dan sumber daya bagi kegiatan, pemilik memberikan dukungan dana, menyiapkan sarana dan prasarana yang akan dipakai dan kelegkapannya, mengatur tata tertib dalam berlatih pengelolaan anggaran rumah tangga sanggar.

2.5 Dasar - Dasar Pengelolaan Senam Aerobik

2.5.1 Kurikulum Senam Aerobik

Kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai isi dan beban pelatihan serta cara yang akan digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan. Kurikulum senam aerobik yang terdiri dari kelompok-kelompok teori dan praktek ketrampilan, kurikulum ini dilaksanakan untuk mencapai tujuan tertentu dengan waktu yang ditentukan, dalam pelaksanaan senam aerobik, materi kurikulum memungkinkan terjadi disesuaikan dengan perkembangan dan kebutuhan masyarakat (Kep. Dirjen Diklusepora, 1998 : 16).

2.5.2 Program Latihan Senam Aerobik

Dalam pelaksanaan senam aerobik pada tahap awal lebih mengutamakan kesiapan kondisi fisik peserta, dan baru tahap selanjutnya menuju peningkatan ketrampilan senam aerobik. Pada awal latihan dimana peserta harus mempersiapkan kondisi fisisk, selain harus juga memperhatikan teknik ketrampilan senam aerobik, sehingga perlu adanya pembuatan program latihan jangka pendek dan program jangka panjang selama proses latihan. Sebagai contoh yang terjadi dilapangan pada saat peserta melakukan senam aerobik kadang kurang memperhatikan faktor lain sehingga gerakan senam aerobik yang dilakukan kurang tepat dan kurang maksimal sehingga hasil latihan yang diperoleh kurang memuaskan.

Dalam petunjuk teknis pelaksanaan senam aerobik, menuju pada sasaran perkembangan dan pertumbuhan, karena itu praktek-praktek latihan diselaraskan dengan kesiapan dan kematangan peserta yang menjadi perhatian utama serta adanya target yang akan dicapai dalam latihan tersebut. Program latihan materi senam yang diberikan antara lain senam aerobik jenis high impact aerobic (aerobik benturan keras), low impact aerobic (aerobik benturan ringan), mix impact aerobic (kombinasi senam aerobik dengan gerakan keras dan ringan), steo aerobic (kombinasi senam aerobik dengan gersksn menggunakan bantuan kotak), cha-cha aerobic (kombinasi aerobik dengan musik dan gerakan tarian cha-cha), salsa aerobic (kombinasi senam aerobik dengan musik dan gerakan salsa), dangdut aerobic (kombinasi senam Aerobik dangan musik dan gerakan dangdut),

body language (kombinasi senam aerobik dengan gerakan pembentukan, penguatan, pengencangan otot tubuh tertentu), Fangky aerobic (kombinasi senam aerobik dengan musik dan gerakan kejut).

2.5.3 Metode latihan Senam Aerobik

Metode latihan senam merupakan pengetahuan tentang metode yang digunakan dalam proses pelaksanaan untuk membawa peserta mencapai tujuan latihan, dimana latihan harus diberikan dan disajikan dengan benar oleh seorang pelatih.

1. Metode tanya jawab langsung
2. Metode latihan fisik
3. Metode ceramah
4. Metode Demonstrasi

2.5.4 Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap selanjutnya dalam suatu proses latihan, evaluasi latihan sangat diperlukan dalam pelatihan untuk mengetahui keberhasilan latihan yang telah dijalankan dan dapat digunakan untuk menyusun kembali rencana latihan selanjutnya, sementara ditemukan oleh peneliti dilapangan bahwa adanya evaluasi latihan dilakukan tetepi belum ada tindak lanjut sebagai perbaikan latihan, jadi tidak pada kebiasaan dan pengalaman saja bahwa evaluasi harus dilakukan sebagai koreksi pelatih maupun peserta dan pemilik sanggar dalam menjalankan program latihan sehingga apa yang menjadi akan dapat tercapai.

2.6 Program Latihan

KOMPONEN		CONTOH GERAKAN
Pemanasan 5 – 10 menit	Latihan	Leher, rotasi leher kanan kiri putaran bahu, panggul peregangan lutut, pergelangan kaki, dan daerah seputar kaki
	Gerakan seluruh tubuh	Plies, step touch dengan gerakan tangan, lunges dengan gerakan tangan
	Latihan kelenturan	Betis, paha belakang, peregangan untuk punggung bawah
Aerobik 20 – 30 menit	Pemanasan aerobik	Step touch, touch back, heel knee lift, dan lari kecil dengan menggunakan tangan
	Latihan inti	Lari dengan gerakan tangan penuh, menendang kaki kesamping, mendorong kaki dengan gerakan tangan penuh, mengangkat kaki dengan loncatan, 3 langkah dengan menendang kaki dengan berjalan kanan kiri
	Pendinginan aerobik	Sama dengan pemanasan dalam aerobik tetapi gerakan lebih diperlambat temponya
Pendinginan 5 – 10 menit	Gerakan dengan ritme	Gerakan dengan ritme seperti jalan, langkah, penurunan gerakan untuk mengembalikan peredaran darah menjadi normal, intensitas rendah

2.7 Variasi – Variasi Senam Aerobik

2.7.1 Senam Aerobik Benturan Berat (*hight impact*)

Aerobik benturan berat biasanya gerakanya seperti lompatan atau loncatan. Prinsip dasar keuntungan melakukan aerobik benturan berat adalah sangat baik untuk cardiovascular dan pembakaran lemak. Aerobik benturan berat ini biasanya sangat populer dan menyenangkan dan menambah semangat dalam

berlatih. Oleh sebab itu aerobik benturan berat ini menawarkan keuntungan yang sangat baik bagi kebugaran tubuh, selain itu tentunya ada faktor kerugiannya ialah dapat menyebabkan cedera yang serius pada tubuh bagian bawah. Tentu saja bagi beberapa orang yang mempunyai masalah gangguan kesehatan tidak dianjurkan melakukan latihan ini.

Sebagai seorang pelatih, kalau bisa mendemonstrasikan dua macam latihan yaitu benturan ringan dan berat agar seluruh peserta dapat melakukannya sesuai dengan kemampuan, sangatlah diajarkan agar pelatih mempunyai asisten untuk memberikan contoh gerakan pada latihan benturan ringan.

2.7.2 Senam Aerobik Benturan Ringan (*low impact*)

Aerobik benturan ringan ini digunakan untuk gerakan-gerakan dimana kaki selalu ada dilantai setiap saat. Aerobik benturan ringan ini tentu saja berguna untuk mengurangi cedera yang akan timbul pada tubuh bagian bawah, aerobik benturan ringan ini juga cocok untuk orang yang mempunyai gangguan kesehatan seperti : pernah mengalami cedera tungkai, betis dll. Selain itu juga cocok untuk seseorang yang kelebihan berat badan, wanita hamil, para pemula.

Faktor kerugiannya tentu saja juga ada untuk mencapai tingkat intensitasnya diperlukan kerja keras karena oksigen yang dikeluarkan juga rendah tingkatannya dan sudah pasti pembakaran lemak juga rendah.

2.7.3 Senam Aerobik tanpa benturan

Aerobik tanpa benturan ini yaitu aktifitas yang dilakukan tanpa beban seperti pada renang atau latihan diatas kursi, benturan sebetulnya tidaklah terlalu baik untuk tidak dilakukan karena sebetulnya berguna untuk otot.

2.7.4 Senam Aerobik dengan kombinasi benturan (*mix impact*)

Kombinasi Senam Aerobik ini adalah kombinasi aerobik benturan ringan dan berat, aerobik benturan berat ini difokuskan pada gerakan dengan intensitas yang tinggi sedangkan aerobik benturan berat dan ringan ini dapat dikombinasikan misalnya, dengan melakukan gerakan jalan dikombinasikan dengan lompat. Contoh yang lain umpamanya lagu pertama untuk benturan ringan dan lagu kedua untuk benturan berat. Latihan ini sangat baik dan dapat mengurangi cedera yang akan timbul.

2.8 Penyajian Pelaksanaan Senam Aerobik

2.8.1 Pemanasan

Setiap akan memulai latihan olahraga harus melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan harus dilakukan dengan perlahan-lahan dan otot yang akan digunakan harus siap selain itu waktu yang dibutuhkan sekitar antara 5-10 menit.

Kegunaan melakukan pemanasan adalah sebagai berikut :

- 1) Meningkatkan peredaran darah
- 2) Meningkatkan suhu badan dan kekuatan otot

- 3) Meningkatkan metabolisme otot
- 4) Mencegah terjadinya cedera
- 5) Menyiapkan individu secara fisik untuk latihan berikutnya.

2.8.2 Latihan Inti I & II

Latihan inti dibagi menjadi 2 bagian yaitu :

1. Latihan inti I :

Setelah melakukan pemanasan dan peregangan otot, latihan dalam gerakan aerobik benturan ringan selama 10 menit. Latihan dapat berupa jalan kedepan, kebelakang, diagonal dll. Variasi tangan dapat dilakukan untuk menambah intensitas agar meningkat

2. Latihan Inti II:

Latihan inti II ini berguna untuk sistem kardiovaskuler atau kekuatan jantung dan paru-paru. Biasanya latihan ini berupa aerobik benturan berat yang dilakukan selama 15 menit

2.8.3 Pendinginan

Setelah melakukan latihan inti I & II selama 25 menit, selanjutnya dilakukan pendinginan berupa aerobik benturan ringan untuk mengurangi intensitas dan denyut nadi turun perlahan-lahan, biasanya waktu yang dibutuhkan selama 10 menit.

2.9 Sarana dan Prasarana Sanggar Senam

Minimumnya sarana dan prasarana olahraga yang tidak merata serta tidak sesuai dengan kondisi peserta menuntut bagaimana pengelola sanggar lebih kreatif. Pengelola harus bisa memodifikasi dengan memanfaatkan sarana dan prasarana seadanya yang ada di sanggar tersebut, pendekatan modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi sanggar itu.

2.9.1 Sarana Sanggar Senam

Istilah sarana olahraga adalah sarana yang dapat digunakan dan dapat digunakan dalam pelaksanaan kegiatan. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu :

1) Peralatan / apparatus adalah :

Sesuatu yang digunakan untuk olahraga, contohnya matras, barbel dan lain-lain.

2) Perlengkapan / devide adalah :

Sesuatu yang melengkapi kebutuhan sarana, seperti: kaset, pakaian senam dan lain – lain. Dengan kreasi instruktur dapat memanfaatkan alat-alat tersebut dalam pelaksanaan senam aerobik.

3) Prasarana Sanggar Senam

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga definisi sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sistem, susah dipindahkan (Suharto, 1996:20)

Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga adalah gedung, lapangan, stadion dan lain-lain.

Fasilitas olahraga merupakan kelengkapan –kelengkapan yang harus dipenuhi oleh suatu sanggar senam untuk keperluan pelatihan, pengelolaan fasilitas merupakan pembinaan prasarana olahraga yang meliputi pengaturan, penyimpanan, penggunaan pemeliharaan secara tepat dan berhasil guna. Jadi penyediaan fasilitas merupakan dasar kebutuhan dan perencanaan sanggar, karena olahraga telah diakui memiliki nilai-nilai positif.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Karena itu, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan naturalistik. Pendekatan ini memandang kenyataan sebagai sesuatu yang berdimensi jamak, utuh merupakan kesatuan, dan berubah. Rancangan penelitian berkembang selama proses penelitian berlangsung, dengan kondisi antara peneliti dan obyek yang diteliti saling berinteraksi (Sudarwan Danim, 2002:41).

Dalam pelaksanaannya, peneliti sekaligus sebagai alat penelitian yang tentunya tidak dapat melepaskan diri dari unsur subjektif. Obyek yang diteliti tidak lepas dari konteks waktu atau situasi sehingga penelitian cenderung berlangsung dalam lingkungannya yang alamiah atau netral. Hasil penelitian merupakan deskriptif analitik, kebenaran hasil penelitian lebih banyak didukung melalui kepercayaan berdasarkan konfirmasi hasil oleh pihak-pihak yang diteliti

3.2 Populasi

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat hubungannya dengan masalah yang ingin diketahui. Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1998:15). Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus

(Suharsimi Arikunto, 1997:150). Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu yang sama (Sukandarrumidi, 2002:47). Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 1987:216). Berdasarkan pengertian diatas maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh sanggar senam aerobik yang terdaftar dalam Dinas Pendidikan luar Sekolah Kota Semarang. Seperti sanggar senam *St'Anna, Susan, Astuti Aerobic Dance, Zenith, Tuety Production, Elvy, Putri, Ida Gunawan, El's, Indah*

3.3 Sampel

Sampel sebagian atau wakil populasi dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:47). Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat – sifat yang sama dari obyek yang merupakan sumber data (Sukandarrumidi, 2002:50). Adapun jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 2 orang yaitu instruktur senam dan pemilik sanggar senam yang di jadikan informan dalam penelitian ini dari tiap-tiap sanggar senam seperti sanggar senam *St'Anna, Susan, Astuti Aerobic Dance, Zenith, Tuety Production, Elvy, Putri, Ida Gunawan, El's, Indah*

3.4 Variabel Penelitian

Istilah “Variabel” merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian, F.N. Ceringer variabel sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin, insaf dalam konsep kesadaran (Suharsimi Arikunto, 2002:94). Variabel adalah gejala yang bervariasi menjadi obyek penelitian, istilah variabel dapat diartikan bermacam-macam, variabel diartikan sebagai gejala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan peneliti. Sering pula variabel penelitian sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti (Sumadi Suryabrata, 1998:72). Variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengelolaan sanggar senam aerobik yang meliputi : pengelolaan pelatihan, kualitas pelatih, program latihan, sarana dan prasarana.

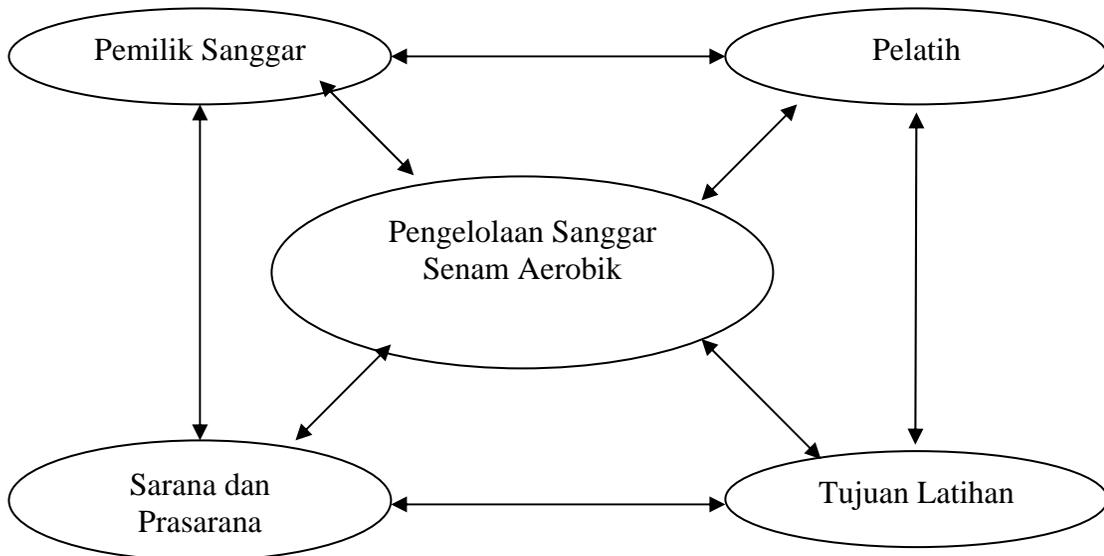
3.5 Teknik Pengumpulan Data

Setelah Peneliti memperoleh surat ijin penelitian, peneliti segera menyiapkan kerangka kerja yang akan digunakan untuk menggali data, yaitu berupa instrumen pengumpul data yang dapat dijadikan pedoman atau panduan lapangan setelah instrumen dibuat, segera peneliti mulai melakukan pendekatan kepada subyek penelitian.

Kerangka kerja yang dikembangkan peneliti untuk menuntun penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut ini :

Gambar. 1

Kerangka kerja yang dibuat peneliti untuk menuntun penelitian



Sumber : Peneliti

Skema ini menjelaskan bahwa keempat komponen yang mengapit kolom pengelolaan sanggar senam aerobik merupakan komponen-komponen yang secara teoritis berpengaruh terhadap kegiatan pelatihan senam aerobik di sanggar senam.

Kegiatan pendekatan dilakukan tanpa mengalami kesulitan karena antara peneliti dengan subyek penelitian sudah saling mengenal sehingga keakraban dan kerjasama segera terjadi dengan baik.

Adapun matriks pengumpulan data pada penelitian ini dilihat dalam tabel 1 berikut ini :

Tabel. 1
Matriks Pengumpulan Data Penelitian

Variabel Penelitian	Pelatih		
	Wwc	Obs	Dok
A. PEMILIK SANGGAR			
1. Apakah Fasilitas dan peralatan yang saudara punyai mencukupi dalam latihan?	V	V	
2. Apakah saudara kesulitan dalam mencari peralatan?	V	V	
3. Apakah saudara merasa puas dengan peralatan yang ada?	V	V	
4. Apakah dalam berlatih saudara perlu mendampingi peserta?	V	V	
5. Jenis latihan apa yang saudara tawarkan?	V	V	V
6. Apakah selama ini saudara kesulitan dalam mencari instruktur senam yang berpengalaman?	V	V	
7. Apakah ada pihak pemerintah turut menunjang dan berperan aktif terhadap sanggar senam aerobik yang saudara kelola?	V	V	
8. Tanggapan masyarakat yang ada dilingkungan saudara terhadap hadirnya sanggar senam yang saudara kelola?	V	V	
9. Sejak kapan klub sanggar saudara berdiri?	V	V	V
10. Apakah tempat sanggar senam milik sendiri dan dimana alamatnya?	V	V	V
11. Apakah jumlah pelatih yang ada sudah mencukupi?	V	V	
12. Apakah jumlah peserta sesuai dengan target yang diharapkan?	V	V	V
13. Kenapa saudara memilih membuka sanggar senam?	V	V	
14. Apakah yang menjadi kendala dalam mengelola sanggar senam?	V	V	
Pelaksanaan Program			
1. Bagaimana saudara menyusun program latihan?	V	V	V
2. Darimana saudara menyusun suatu program latihan?	V	V	V
3. Apakah ada kendala dalam penyusunan program?	V	V	
4. Apakah program yang saudara tawarkan bervariasi dengan mengikuti tren dan perkembangan baru?	V	V	

B. PELATIH			
1. Apakah saudara mempunyai modal dasar untuk menjadi pelatih sanggar senam aerobik?	V	V	
2. Sebagai pelatih apakah saudara memiliki pengalaman sebagai pelatih?	V	V	
3. Apakah saudara pernah mendapatkan penghargaan sebagai pelatih?	V	V	V
4. Apakah langkah saudara pada saat mengawali kegiatan senam aerobik?	V	V	
5. Apakah metode yang digunakan dalam melatih sudah sesuai dengan metode pengajaran?	V	V	
6. Apakah tindakan saudara pada saat menjumpai gerakan yang salah salah satu peserta?	V	V	
7. Apakah tindakan saudara jika ada peserta yang kurang serius dalam melaksanakan senam aerobik?	V	V	
8. Keuntungan apa yang saudara dapatkan selama menjadi Instruktur?	V	V	
9. Apakah tujuan saudara menjadi Instruktur?	V	V	
10. Apakah selama menjadi instruktur senam, saudara selalu memantau perkembangan dari hasil latihan pada peserta?	V	V	
11. Pendidikan bagaimanakah yang ditempuh untuk menjadi pelatih?	V	V	V
12. Jenis senam apakah yang diberikan dalam latihan?	V	V	V
13. Kendala bagaimanakah yang dihadapi dalam latihan senam aerobik?	V	V	
Pelaksanaan Program			
1. Bagaimana saudara menyusun program latihan?	V	V	
2. Bagaimana pelaksanaan program?	V	V	
3. Darimana saudara dapat menyusun program?	V	V	
4. Apakah dalam memberikan materi setiap pertemuan sama?	V	V	
5. Apakah ada kendala dalam penyusunan program?	V	V	
6. Apakah program yang ditawarkan bervariasi dengan mengikuti trend dan perkembangan baru?	V	V	
7. Berapa kali saudara melatih senam aerobik seminggu?	V	V	

Sumber Peneliti

Keterangan : - Wwc : Wawancara

- Obs : Observasi

- Dok : Dokumentasi

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah pengambilan data dengan cara (1) wawancara, (2) observasi, (3) dokumentasi.

3.5.1 Wawancara

Teknik wawancara adalah usaha untuk memperoleh informasi secara langsung dan berdialog dengan subyek informasi, sehingga dapat memperoleh data yang mendalam, jelas dan mantap. Wawancara dilaksanakan secara terbuka agar suasana tidak menjadi kaku sehingga dapat mengungkapkan dan menyampaikan data secara jelas serta peneliti menggunakan kalimat atau bahasa yang sederhana, jelas, mudah dipahami oleh informan.

Sebelum melakukan wawancara terlebih dahulu yang harus dilakukan oleh peneliti adalah mengadakan kesepakatan perjanjian dengan sumber informan mengenai kapan, dimana, jam berapa dapat melakukan wawancara. Adanya kesepakatan telah diterapkan, diharapkan sumber informasi mengenai pelaksanaan senam aerobik guna mendapat masukan dengan jelas tentang maksud tujuan yang digunakan peneliti.

Didalam melaksanakan wawancara, peneliti menggunakan teknik wawancara bebas terpimpin yang artinya didalam melakukan wawancara peneliti membawa panduan tersebut merupakan garis besar atau pokok-pokok tentang hal-hal yang akan ditanyakan pada sumber informasi yang berkaitan dengan pelaksanaan senam aerobik. Dalam melakukan kegiatan wawancara dengan sumber informasi suasana yang serius tetapi santai harus selalu terjaga, hal ini perlu

diperhatikan agar dapat memberikan informasi yang sesuai dengan maksud dan tujuan dari penelitian ini.

3.5.2 Observasi

Teknik pengambilan data yang dilakukan selanjutnya adalah menggunakan teknik pengamatan langsung di lapangan yang digunakan untuk pengambilan data dengan melihat gejala atau fenomena yang nampak sebagai manifestasi perilaku pelatih dan pemilik sanggar senam dalam pelaksanaan latihan.

Teknik yang digunakan dalam observasi adalah kepercayaan berstruktur dalam suasana alamiah, tujuannya adalah agar subyek yang diamati tetap melakukan aktivitas, bertindak wajar dan tidak dibuat-buat sesuai dengan apa adanya. Observasi tersebut dilakukan secara terbuka, untuk peneliti berusaha melakukan pengamatan langsung dengan teliti dan penuh penghayatan dalam melihat gejala-gejala atau fenomena-fenomena yang nampak dan terjadi di lapangan.

3.5.3 Dokumentasi

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk dapat memperoleh data melalui catatan yang bersifat administratif, yang dimiliki oleh pelatih dan pemilik sanggar, Dinas Pendidikan Luar Sekolah Kota Semarang, data yang diperoleh melalui wawancara dan pengamatan langsung, diperkuat oleh peneliti dengan menggunakan teknik dokumentasi dengan menggunakan kamera foto untuk mengambil gambar-gambar, merekam dengan kaset, kegiatan yang ada

didalam pelaksanaan dan pengumpulan data, karena menghasilkan data dekriptif yang sangat berharga dan digunakan untuk memperoleh segi-segi subyektif dan hasilnya dianalisis secara induktif

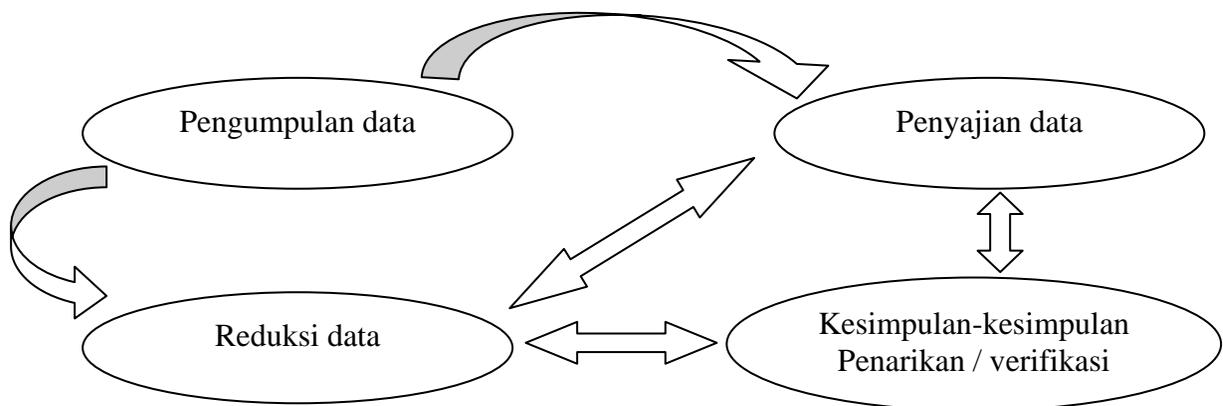
Teknik dokumentasi juga merupakan suatu cara untuk mengumpulkan data melalui tertulis terutama beberapa arsip-arsip dan dokumen termasuk juga buku-buku tentang pendapat teori, dalil atau hukum-hukum, dan lain sebagainya yang berhubungan dengan masalah penelitian.

3.6 Analisis Data

Analisis data dilakukan sejak data itu diperoleh dalam kegiatan ini yang dilakukan peneliti adalah membaca dan mempelajari secara teliti seluruh data yang sudah terkumpul, yaitu hasil dari kegiatan wawancara dan dokumen. Pada tahapan ini peneliti mencatat semua hasil penelitian tanpa membuang sedikitpun maupun ada data yang kurang relevan dengan tujuan pendidikan, setelah data itu terkumpul kegiatan selanjutnya adalah “Mereduksi data” yaitu memilih dan memilah data yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Kegiatan setelah mereduksi data adalah menyajikan data, data yang disajikan dalam bentuk gambaran kegiatan senam aerobik disanggar – sanggar.

Sebagai kegiatan terakhir dari analisis data adalah interprestasi data didalam pelaksanaan senam aerobik disanggar, dengan kenyataan dilapangan berdasarkan hasil penelitian. Jika ternyata dalam penyajian data masih ada yang kurang, peneliti segera kembali mengadakan pengulangan data untuk melengkapi kekurangan data yang dibutuhkan.

Didalam kegiatan analisis data dan interpretasi data menurut Milles dan Huberman (dalam Rohidi) dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Komponen analisis data model interaktif
(Sumber : Milles dan Huberman (terjemahan Rohidi), Analisis data kualitatif,
Jakarta UI Press, 1994 : 20).

Dari gambar tersebut diatas dapat dijelaskan sebagi berikut:

1. Pengumpulan Data

Untuk pengumpulan data dilakukan kunjungan langsung kelapangan secara terjadwal sistematis dengan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk keperluan pengumpulan data peneliti menggunakan berbagai macam penelitian yaitu : 1). Alat pencatat, 2). Perekam suara, 3). Perekam gambar, dan instrumen yang paling utama adalah peneliti sendiri.

Pada permulaan pada semua data yang berupa catatan atau tulisan, rekaman dan data yang bersifat dokumenter masih bersifat mentah dan kasar sehingga untuk dipahami maknanya oleh pembaca, olah karena itu agar data dapat dipahami dan mempunyai makna.

2. Reduksi

Reduksi data merupakan bagian dari analisis yaitu sebagai proses pemilihan data, dimana data yang diperoleh dari lapangan merupakan data kasar dan masih mentah. Selama proses pengumpulan data berlangsung terjadilah suatu tahapan yaitu reduksi yang selanjutnya dibuat seperti ringkasan, pengkodean, menelusuri tema, dan mencatat kejadian dilapangan. Reduksi data ini yang sebenarnya merupakan kegiatan untuk menyeleksi data dimana data yang diperoleh masih merupakan data mentah, sehingga perlu untuk diseleksi. Reduksi data ini berlanjut terus hingga selesai penelitian dilapangan, sampai laporan ini lengkap tersusun. Reduksi data dapat diartikan sebagai proses pemilihan pemusatan perhatian pada penyerderhanaan, pengabstrakan, dan sebagai data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis dilapangan.

Reduksi data bukanlah suatu kegiatan yang terpisah dari analisis, dimana reduksi data merupakan bagian analisis yang merupakan suatu bentuk analisis yang menggolongkan dan mengelompokkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasikan data dengan cara sedemikian rupa, sehingga kesimpulan-kesimpulan akhir dapat ditarik atau dapat diverifikasi.

3. Penyajian Data

Alur kegiatan yang ketiga dari analisis data adalah penyajian data yang digunakan untuk menyampaikan suatu informasi yang telah diperoleh dilapangan, disusun secara sistematis, baik dan rumit.

Penyajian data yang baik adalah mudah dilihat, dibaca dan dipahami tentang apa yang sedang terjadi dan tindakan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Penyajian data yang sering dilakukan dalam metode kualitatif adalah dalam bentuk teks naratif, Teks tersebut masih dalam bentuk yang kurang sempurna artinya masih acak-acakan,

belum urut dan terkesan tumpang tindih. Penyajian data yang baik meliputi berbagai matriks, grafik, bagan yang semuanya tersusun secara rapi dalam bentuk yang terpadu, sehingga mudah untuk dimengerti dan dipahami.

Semuanya itu dirancang untuk mengabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang terpadu dan dengan melihat penyajian-penyajian tersebut akan dapat dipahami tentang apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan selanjutnya guna dapat menganalisis lebih jauh.

4. Menarik Kesimpulan

Alur kegiatan yang keempat dari analisis adalah menarik kesimpulan. Dari awal penelitian yang dimulai dengan pengumpulan data, peneliti mulai mencatat data dan mengadakan pengamatan dilapangan mengenai sumber-sumber data yang ada baik yang berupa orang ataupun berbentuk dokumen. Dari kegiatan tersebut dapat dilakukan suatu proses yang pelaksanaannya sudah dimulai dengan melihat alur sebab akibat yang dikerjakan secara intensif, dimana peneliti sebenarnya sudah dapat menarik kesimpulan walaupun masih longgar, karena kesimpulan tersebut bersifat sementara.

Kesimpulan dalam penelitian ini tergantung pada kelengkapan pengumpulan data dilapangan lewat catatan-catatan, pengarsipan, pengkodean, penyimpanan dan penggunaan metode pendataan ulang yang digunakan. Analisis data yang dilakukan adalah sebagai suatu proses untuk mengatur urutan data, mengorganisasikanya kedalam suatu pola atau bentuk, kategori dan satuan uraian dasar. Pembuatan suatu kesimpulan dalam analisis data harus cepat dilakukan, karena analisis data memerlukan pemusatan perhatian dan pikiran, sehingga akan didapatkan hasil yang baik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Seperti yang telah diungkapkan dalam bab – bab sebelumnya maka hasil penelitian yang diperoleh di Kota Semarang dengan adanya sarana olahraga dapat disalurkan, sehingga keinginan masyarakat kota Semarang untuk kegiatan olahraga seperti yang diharapkan dapat tercapai. Bila dikaitkan dengan obyek penelitian ini maka dari sekian banyak sarana olahraga yang ada di Kota Semarang, ternyata mendapat tanggapan dari masyarakat sangat besar dan antusias untuk melakukan aktivitas olahraga.

Hal ini dapat diketahui dari banyaknya sanggar senam di Kota Semarang yang sudah terdaftar pada Dinas Pendidikan Luar Sekolah yang tersebar Se-Kota Semarang. Ada sepuluh sanggar senam yang tersebar diseluruh wilayah semarang. Sanggar Senam *Ida Gunawan, Astuti, St'Anna, Zenith, Puteri, Elvy, Indah, Susan, El's, Tuty Productions*. Kesepuluh sanggar senam tersebut digunakan untuk penelitian, tidak menutup kemungkinan masih banyak lagi sanggar senam baik kategori besar sampai yang kecil yang ada di Kota Semarang yang belum diketahui oleh peneliti.

Dari gambaran tersebut dapat disampaikan bahwa dengan sepuluh sanggar senam yang resmi. Alasan peneliti mengambil sepuluh sanggar senam tersebut sebagai tempat atau obyek penelitian, karena sepuluh sanggar senam itu sudah

terdaftar resmi di Dinas Pendidikan Luar Sekolah Kota Semarang dan sudah terkenal di Kota Semarang, pelatihnya diakui kemampuannya, sisi lain yang menguntungkan bagi peneliti, bawa peneliti sangat dekat dengan pemilik sanggar senam. Sepuluh sanggar senam itu tempatnya sangat strategis dan dapat dijangkau dengan angkutan.

4.2 Pengelolaan Pelatihan

Komponen penting yang harus dilakukan dalam pengelolaan senam aerobik antara lain latar belakang pelatih, pemilik sanggar, kurikulum, program latihan, evaluasi latihan, sarana dan prasarana dan tujuan yang hendak dicapai.

4.2.1 Kualitas pelatih

Awal mendirikan sanggar senam adalah berawal dari kebiasaan berolahraga, saran teman – teman karena dianggap mempunyai kemampuan dan pengalaman yang cukup ada pada waktu itu, dengan mengikuti berbagai macam perlombaan, seminar, kursus – kursus. Kemudian untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, awalnya hanya melayani kegiatan senam secara umum untuk memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani anggota masyarakat sekitar pada khususnya dan masyarakat Semarang pada umumnya dan sekarang bukan kebiasaan melainkan telah menjadi mata pencaharian untuk keluarga sebagai ibu rumah tangga dan juga pemilik sanggar serta merangkap sebagai pelatih senam, yang mampu memberikan pelayanan yang baik pada anggotanya. Dengan tidak

meninggalkan keluarganya dan dapat mengurus keluarga sekaligus membantu untuk perekonomian keluarga.

4.2.2 Program Latihan

Program latihan materi senam aerobik yang diberikan yaitu: senam aerobik jenis low impact, mix impact, cha-cha aerobic, salsa aerobik, dangdut aerobic, body language. Tapi setiap sanggar mempunyai program latihan yang sangat bervariasi tergantung pada pelatihnya, pada dasarnya program latihan diatas merupakan pedoman pokok dalam melakukan senam aerobik.

4. 2. 2 Kurikulum

Untuk latihan dimulai dari hari senin sampai sabtu, setiap hari pelatihnya selalu ganti, maksudnya dalam satu kali pertemuan atau latihan pelatih tidak cuma satu tapi digantikan yang lainnya. Jadi jika satu hari terdapat dua kali pertemuan maka setiap pertemuan pelatihnya berbeda ini untuk menghindari kebosanan pada para peserta, karena schedlle dibagi menjad 2 yaitu pagi dan sore.

Dalam pelaksanaan senam aerobik pemberian materi latihan sangat bervariasi mana yang lebih menguntungkan dan dibutuhkan pada masyarakat pada saat itu. Kurikulum materi diberikan dan diajarkan sesuai dengan kebutuhan yang berkembang dalam masyarakat pada saat itu, tetapi selalu ada materi baru yang diberikan sesuai dengan perkembangan senam.

4.2.2.1 Metode Latihan

Metode yang diajarkan adalah menggunakan metode langsung, maksudnya pengajar langsung memberikan materi baik teori maupun praktek dengan sistem langsung diikuti peserta senam. Untuk mempermudah dalam peserta mengikuti latihan maka pelatih memberikan latihan dengan gerakan yang tidak sulit untuk diikuti, karena dengan cara inilah peserta menjadi mengerti akan gerakan-gerakan yang diajarkan oleh pelatih. Supaya tidak terjadi kecelakaan pelatih juga memberikan pengarahan terhadap peserta mana gerakan – gerakan yang tidak boleh dilakukan dan yang boleh dilakukan mengingat tidak semua peserta mempunyai kondisi yang sama.

4.2.2.2 Evaluasi

Dalam setiap latihan ada evaluasi yang dilakukan baik pada saat latihan maupun setelah latihan sebagai koreksi dan perbaikan selama latihan, dengan tujuan sebagai kontrol, koreksi dan perbaikan bagian mana yang perlu ditinggalkan dan yang tidak harus dilakukan. Sehingga dapat diperoleh hasil latihan yang optimal dan para peserta dapat mengetahui perkembangan latihannya.

4. 2. 3 Sarana dan Prasarana

Kesepuluh sanggar senam yang menjadi sampel dalam penelitian mempunyai sarana dan prasarana yang belum cukup memadai, hal itu dapat dilihat dari luas ruang latihan yang sangat terbatas, jadi dalam pentataan peralatannya

kurang efisien, sehingga keadaan yang demikian akan mempengaruhi ruang gerak peserta dalam latihan.

4.3 Pembahasan

Mengacu pada permasalahan dan tujuan penelitian diatas maka pembahasan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

4.3.1 Pengelolaan Senam Aerobik Di-Kota Semarang di Sepuluh Sanggar Senam

Komponen penting yang dikaji dalam pengelolaan senam aerobik meliputi (1) Latar Belakang (2) Pelatih, (3) Pemilik Sanggar, (4) Kurikulum Latihan, (5) Program Latihan, (6) Metode Latihan, (7) Evaluasi, (8) Tujuan yang hendak dicapai

Berdasarkan analisis peneliti bahwa awal berdirinya kesepuluh sanggar senam hanya melayani kegiatan senam secara umum untuk memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani anggota masyarakat Di- kota Semarang pada umumnya.

Analisis selanjutnya menyebutkan bahwa berdirinya kesepuluh sanggar senam Di-Kota Semarang berawal dari pemilik yang biasa akan senam aerobik, sehingga akan timbul minat dan keinginan untuk mendirikan sanggar senam, dan juga peluang untuk berbisnis dengan mendirikan sanggar senam juga terbuka untuk dilaksanakan, dimana senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang disukai masyarakat saat ini, kegiatan senam aerobik selain diminati kaum remaja puteri, ibu-ibu rumah tangga juga putra orang tua.

Dari tahun ketahun kesepuluh sanggar senam ini terus mengalami perkembangan baik dari segi banyaknya anggota masyarakat yang mengikuti senam aerobik maupun dari segi kemampuan pelatih yang sekaligus pemilik sanggar senam, analisis lain dari data yang diperoleh peneliti tentang adanya pengelolaan senam aerobik Di-Kota Semarang berawal dari (1) banyaknya pelatih baru yang punya kebiasaan dan bakat belum mengetahui dengan metode yang benar, (2) kebiasaan dan bakat seseorang yang belum diikuti dengan teori yang benar dalam mengajar senam.

Dari latar belakang itulah diharapkan merngembangkan senam aerobik Di-Kota Semarang sehingga tidak ketinggalan dengan daerah lain, memberikan bekal pada pelatih untuk mengajar sesuai dengan kaidah gerak senam yang benar.

Tugas dan tanggung jawab pelatih sangat penting dalam menentukan keberhasilan latihan, mengingat posisi ini maka dalam kehidupan sehari-hari seorang pelatih harus mampu menjadi contoh dan panutan peserta, selain tugas merencanakan, membuat dan menjalankan serta mengevaluasi, memotivasi peserta.

Analisis selanjutnya mengenai pelatih kesepuluh sanggar senam tersebut kenyataannya ditanganai oleh pelatih yang kadang-kadang masih merangkap, kesanggar lainnya, juga sebagai pelatih serta pemilik sanggar senam, kepengurusan seperti ini kurang efektif karena konsentrasinya terpecah sebagai pemilik sanggar senam , sebagai pelatih juga kadang sebagai administrastor , selain tidak berjalanya kepengurusan dengan baik juga tidak adanya pembagian tugas yang jelas karena kesibukan masing-masing, maka tugas tersebut semua dilimpahkan olah satu orang

pelatih, sehingga perhatian terpecah-pecah yang kadang terpengaruh pada konsentrasi dalam latihan.

Jadi kepengurusan seperti diatas belum sesuai dengan standard kepenguruasan yang ideal. Seorang pelatih diharapkan tidak berfungsi secara ganda, selanjutnya dikatakan bahwa pelatih (1) harus mempunyai konsepsi yang mantap, (2) mampu mengarahkan peserta kearah tindakan yang positif, (3) menguasai prinsip-prinsip pokok dalam melatih, (4) mampu menumbuhkan disiplin, mampu memberikan bimbingan, (5) mampu manguasai kemungkinan terjadinya pelanggaran terhadap peraturan dan ketentuan yang berlaku, (6) mampu memberikan suasana yang demokratis untuk dikembangkan dalam pembinaan peserta (Sudibyo Setobroto, 1996:83). Pelatih yang ada disanggar-sanggar tersebut mempunyai sertifikat nasional, mempunyai pengalaman mengikuti berbagai penataran, pendidikan, dan pelatihan, maupun kursus yang mendukung profesi sebagai seorang pelatih senam aerobik

Menurut analisis penelitian bahwa pelaksanaan senam aerobik yang dilaksanakan disepuluh sanggar senam itu sesuai dengan kurikulum pelatihan senam yang telah ditentukan, tetapi mengenai pelaksanaan program latihan, ditentukan dilapangan belum dibuat jadwal yang baik, dan belum dilakukan sebagai pegangan pelatih, sebagai gambaran bahwa progaram latihan yang meliputi program latihan fisik, program latihan teknik senam aerobik, serta perkembangan senam yang baru hanya dijadikan sebagai rutinitas pelaksanaan senam aerobik, ini bisa menjadi bahan kajian kedepan bahwa program latihan harus dibuat dengan

jadwal yang baik dan dilakukan bukan hanya sebagai kegiatan rutinitas dalam pelaksanaan.

Untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam latihan diperlukan suatu bentuk program latihan. Bentuk program latihan haruslah dibuat secara sistematis, terencana, dan tersusun rapi serta bukan hanya bukan berdasarkan pada kebiasaan dan pengalaman saja dalam melatih, dengan tidak adanya program latihan yang dibuat pelatih dalam latihan secara sistematis, terencana, yang tersusun rapi, maka implementasi dari program latihan pun kurang terarah, sehingga bentuk latihan yang dijalankan belum dapat menunjukkan sebagai alat untuk mengukur peningkatan kemampuan yang baik dari semua peserta yang mengikuti pelatihan.

Menurut analisis peneliti ditemukan juga dilapangan bahwa ada pembagian kelas antara pemula dengan senior yang dibedakan, ini dimaksudkan agar memudahkan dalam memberikan materi latihan, tetapi dalam pelaksanaannya sulit dikontrol, karena tempat, peralatan, waktu jam dan jam latihan yang kadang menjadi kendala, tetapi dari situasi ini ada keuntungan yang diperoleh, karena tanpa disadari dapat memberikan motivasi bagi peserta untuk selalu memotivasi untuk terus berusaha supaya cepat bisa dan menguasai materi yang diberikan pelatih.

Metode latihan dapat digunakan sebagai jembatan informasi antara pelatih dan peserta dalam pelaksanaan senam aerobik, ini berlangsung untuk menimbulkan interaksi dan motivasi berlatih, metode latihan yang diajarkan mulai dari metode latihan fisik, metode ceramah, demonstrasi, tanya jawab.

Analisis peneliti juga menyebutkan bahwa metode latihan yang dijalankan selama latihan hanya berdasarkan pada pengalaman dan kebiasaan saja, sehingga sulit akan dapat mengetahui peningkatan perkembangan dan kemampuan peserta selama mengikuti senam aerobik.

Kajian lebih lanjut diharapkan bahwa dengan metode latihan yang tersusun secara sistematis dan terencana akan dapat melihat peningkatan dan mengetahui hasil maksimal bagi peserta dimana metode latihan harus berisi cara melatih yang efisien dan efektif sehingga akan mudah diterima peserta dan mudah untuk melakukan pengevaluasian guna penyusunan rencana selanjutnya.

Evaluasi latihan tahap selanjutnya, dimana segala suatu proses latihan, evaluasi latihan sangat diperlukan dalam latihan untuk mengetahui keberhasilan latihan yang telah dijalankan dan dapat digunakan untuk menyusun kembali rencana latihan selanjutnya, sementara ditemukan oleh peneliti dilapangan bahwa ada evaluasi latihan yang dilakukan tetapi belum ada tindak lanjut sebagai perbaikan latihan, jadi tidak pada kebiasaan dan pengalaman saja bahwa evaluasi harus dilakukan. Evaluasi latihan perlu dilakukan sebagai koreksi pelatih maupun peserta dalam menjalankan program latihan sehingga apa yang menjadi tujuan akan dapat tercapai

Bentuk evaluasi yang diharapkan menurut peneliti adalah (1) dilakukan sebelum latihan dimulai yaitu sebagai koreksi kekurangan dan kesalahan latihan, (2) pada saat latihan berlangsung yaitu sebagai koreksi dalam usaha untuk bisa cepat memperbaiki kekurangan dan kesalahan pada saat itu, (3) pada saat setelah

latihan terakhir yaitu sebagai koreksi keseluruhan latihan yang dilaksanakan. Maksud dari pemberian evaluasi latihan supaya ada perbaikan latihan yang dijalankan selama proses pelaksanaan senam aerobik dan diharapkan pula, evaluasi hasil latihan bisa ditindak lanjuti dan digunakan sebagai dasar perbaikan program latihan selanjutnya, untuk itu evaluasi kesinambungan harus tetap dilaksanakan.

Analisis peneliti menyebutkan bahwa pelaksanaan suatu latihan sangat tergantung pada tempat latihan dan sarana yang ada, gedung atau tempat latihan yang memadai dan nyaman akan mendukung proses latihan, karena peserta akan dapat melakukan latihan dengan keadaan yang menyenangkan dan melakukan latihan dengan maksimal sehingga mampu mendapatkan hasil yang diharapkan latihan, walaupun masih banyak kekurangan mengenai jumlah dan kualitas alat yang dimiliki.

Tempat latihan dari sepuluh sanggar senam ini terdiri dari ruangan, lantai senam ada yang menggunakan alas keramik ada yang karpet, dengan dinding berkaca, dan ada juga yang dilengkapi dengan besi pengaman dengan peralatan yang meliputi matras, busa, dumbble, kipas angin, tongkat (untuk senam pembentukan), tipe record, salon pengeras suara, serta adanya halaman tempat parkir untuk kendaraan dan motor, walaupun tidak begitu luas.

Tempat atau gedung yang digunakan untuk latihan adalah permanen dengan ventilasi yang cukup baik dan penerangan lampu yang cukup pada malam hari, tata ruang gedung dari sepuluh sanggar senam ini rata-rata digambarkan sebagai berikut ruangan dengan kaca bayang didepan belakang samping kanan kiri denga tebal

rata-rata 3-5 mm dengan tinggi kaca 180 cm, tipe record, dengan sepasang salon disamping kanan, kiri depan belakang dan matras busa, dumbbelle, box step, tongkat diletakkan dibelakang.

Menurut analisis peneliti yang menjadi kendala adalah mengenai luas ruangan latihan yang sering tidak cukup menampung peserta dalam latihan yang dijalani, sehingga latihan kurang leluasa dan tidak dapat melakukan gerak dengan baik dan sempurna, keadaan berikutnya mengenai peralatan yang ada ditempat latihan dengan jumlah yang belum memadai, padahal jumlah rata-rata peserta yang mengikuti latihan senam aerobik dimasing-masing sanggar tempat latihan kurang lebih berjumlah 35 peserta dan peralatan yang ada hanya rata-rata berjumlah kurang lebih 20 buah hal ini akan menjadi masalah dan kendala apalagi peralatan yang ada masih sangat sederhana.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang diperoleh dan pembahasan tentang pengelolaan sanggar senam aerobik Di-Kota Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kelengkapan sarana dan prasarana yang dimiliki ke sepuluh sanggar senam tersebut belum cukup memadai.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan dari penelitian dan pembahasan maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Para pelatih senam tersebut senantiasa harus selalu berusaha untuk meningkatkan kemampuan ketrampilan dalam mengajar.
2. Selalu kreatif dan inovatif dalam memberikan materi karena perkembangan senam aerobik semakin pesat dan persaingan semakin ketat.
3. Program latihan yang diajarkan diharapkan tidak hanya sekedar sebagai acuan dalam latihan tetapi harus dibuat jadwal yang sistematis yang harus menjadi pegangan pelatih.
4. Gunakan sarana dan prasarana yang ada secara maksimal, supaya tercapai tujuan yang diharapkan.
5. Diharapkan pemilik sanggar senam dan pelatih senam harus lebih mampu berkoordinasi atau bekerja sama dengan instansi terkait.

6. Diharapkan pula pihak Dinas Kota Semarang bidang Diklusemas untuk mampu mengawasi dan mengontrol tentang pemberian ijin pendirian sanggar senam dan pendirian sanggar di Kota Semarang.