

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Semua bangsa mengakui bahwa olahraga merupakan kegiatan yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, apalagi akhir-akhir ini olahraga semakin banyak digemari oleh berbagai kalangan. Mereka tidak saja menyerbu fasilitas umum yang dapat digunakan untuk berolahraga, namun juga pusat-pusat kebugaran jasmani. *Celebrity Fitness* merupakan salah satu objek pusat kebugaran jasmani yang sering didatangi oleh masyarakat. Tujuan masyarakat yang mengikuti kegiatan olahraga di *Celebrity Fitness* antara lain untuk memiliki kesehatan, postur tubuh yang ideal, dan bugar.

Member yang mengikuti kegiatan di *Celebrity Fitness* berasal dari berbagai kalangan terutama dari kalangan menengah ke atas. Hal ini dikarenakan lokasi *Celebrity Fitness* yang berada di daerah utama Medan. Selain menawarkan gym area dan pelatih-pelatih terbaik, *Celebrity Fitness* juga menawarkan berbagai macam kelas yang dapat dinikmati oleh membeinya yaitu kelas aerobik, pilates, dan yoga. Kelas aerobik yang dimiliki oleh *Celebrity Fitness* terdiri atas beberapa macam yaitu *Body pump*, *Body Combat*, *Zumba*, *Line Dance*, *Belly Dance*, *Flavor*, *Fast Fit*, *Raw*, *Bosu*, *Cycling*, dan kelas senam aerobik (Energy Aerobik).

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan *ritmis*, *kontinuitas* dan durasi. Lompatan – lompatan yang menjadi ciri khas dalam

gerakan erobik dapat menyebabkan cedera. Bagian yang paling sering terdampak akibat benturan kaki ke lantai adalah tungkai bawah bagian depan (*shin*), lutut dan punggung. Sementara cedera pada betis, pergelangan kaki, telapak kaki dan pinggul paling langka terjadi. Berdasarkan penelitian riskon husein nasution dengan judul identifikasi jenis keluhan kaki pada *member* senam *aerobic* di *celebrity fitness* medan, adapun hasil penelitiannya yaitu terdapat 1 orang (5%) mengalami keluhan kapalan pada telapak kaki setelah melakukan senam *aerobic*, 1 orang (5%) mengalami keluhan jari kaki bengkok setelah melakukan senam *aerobic*, 12 orang (60%) mengalami keluhan nyeri kaki saat melakukan senam *aerobic*, 6 orang (30%) mengalami keluhan tonjolan tulang kaki saat melakukan senam *aerobic*, dan 5 orang (25%) mengalami keluhan kaki gatal saat melakukan senam *aerobic*. Untuk menghindari cedera tersebut maka seseorang harus memakai sepatu khusus senam erobik.

Ciri sepatu senam aerobik yakni adanya penyangga di sisi sepatu, ringan, terdapat ganjalan dari lengkung telapak kaki, berbantalan, dan memiliki penyangga *ankle*. Pada senam aerobik kaki mendarat di daerah metatarsal, dan benturan itu lebih kurang tiga kali berat badan. Sepatu aerobik harus nyaman dan memiliki bantalan yang baik. Senam aerobik membutuhkan gerakan tumit, tengah, ibu jari kaki, seperti gerakan aerobik low impact, membutuhkan sepatu dengan bantalan pada tumit. Kebanyakan program senam aerobik menggabungkan berbagai macam gerakan *impact* oleh karena itu dibutuhkan sepatu yang dengan bantalan udara, penebaran getaran, dan bantalan tumit. Senam aerobik menggabungkan berbagai macam gerakan seperti menendang, lompat, *mars*, dan

gerakan *twist* dimana pada saat melakukan gerakan tersebut, kaki menjejak lantai dengan cara yang berbeda untuk itu dibutuhkan sepatu dengan bantalan dibagian luar, telapak kaki, dan bagian samping.

Dari pengamatan peneliti di lapangan, terlihat *member* yang datang dan mengikuti senam aerobik menggunakan berbagai macam sepatu dengan jenis dan merek yang berbeda-beda. Dari wawancara sepintas pada beberapa member, dapat diketahui bahwa pemilihan sepatu disebabkan karena kebiasaan dan kesenangan terhadap suatu merek.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti membuat judul :  
**“Tingkat Pengetahuan *Member Celebrity Fitness* tentang Sepatu Senam Aerobik”.**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengetahuan *member Celebrity Fitness* tentang sepatu senam aerobik?
2. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi *member Celebrity Fitness* dalam pemilihan sepatu senam aerobik?
3. Sudah layakkah sepatu yang digunakan oleh *member Celebrity Fitness* dalam melakukan senam aerobik?

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan seperti yang tercantum didalam identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah hanya pada pengetahuan *member Celebrity Fitness* tentang sepatu senam aerobik.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas, diperlukan perumusan yang sesuai dengan pembatasan masalah, sehingga tampak apa yang menjadi fokus permasalahan dan dapat memudahkan penyederhanaan masalah. Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu: Sejauhmana Tingkat Pengetahuan *Member Celebrity Fitness* tentang Sepatu Senam Aerobik?

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Sejauhmana tingkat pengetahuan *member Celebrity Fitness* tentang sepatu senam aerobik.

### F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk *member Celebrity Fitness* dapat memilih sepatu yang sesuai dalam melakukan senam aerobik.
2. Untuk *Instruktur Celebrity Fitness* dapat menyarankan penggunaan sepatu yang sesuai dengan aktifitas senam aerobik.

3. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai sumber informasi dan *referensi* yang terkait dengan sepatu olahraga.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY