

## 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.

Menurut Cerika dan Fatkhurahman, setiap individu ingin memiliki tubuh yang bugar agar dapat melakukan semua aktivitas dari pagi sampai malam hari tanpa kelelahan yang berarti. Sejalan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup sehat, maka hal tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha yang jeli dengan melihat peluang bisnis sangat menjanjikan dalam dunia olahraga. Salah satunya dengan mendirikan pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) di daerah atau lokasi yang potensial seperti *Celebrity Fitness*, *Best Fitness*, *Gold Gym*, *Family Fitness*, dll. Adapun program yang ditawarkan oleh pusat kebugaran berupa penurunan berat badan, penambahan berat badan, pembentukan otot (*body building*), senam aerobik, pembentukan keindahan tubuh wanita (*body language*), olahraga penderita diabetes, serta olahraga untuk lansia. Program latihan yang ditawarkan tersebut diharapkan dapat menjadikan suatu daya tarik bagi masyarakat, terutama bagi masyarakat yang belum mempunyai dasar latihan beban dan ingin memperoleh kebugaran dengan melakukan latihan beban. Hal

tersebut dilakukan oleh manajemen pusat kebugaran dengan menyediakan jasa *personal trainer*.

Industri kebugaran di Indonesia yang berkembang pesat termasuk di kota Medan telah memungkinkan berkembangnya profesi sebagai pelatih pribadi (*personal trainer*) atau lebih sering dikenal dengan sebutan PT. *Personal Trainer* adalah suatu profesi dimana penampilan dan pencitraan diri menjadi jati diri. Menurut *American College of Sports Medicine* (2010 : 8) *personal trainer* adalah seseorang ahli fitness yang mengembangkan dan menerapkan pendekatan individual untuk latihan kepemimpinan dalam populasi yang sehat atau orang-orang dengan izin medis untuk latihan.

Industri kebugaran di Indonesia yang berkembang pesat telah memungkinkan berkembangnya profesi sebagai pelatih pribadi (*personal trainer*) atau lebih sering dikenal dengan sebutan PT.

Industri Personal trainer diposisikan pada pertumbuhan yang sangat luar biasa. Ketertarikan masyarakat umum dalam latihan dan kebugaran fisik tidak pernah sebesar ini sebelumnya. Sebuah survei yang diselenggarakan oleh Koalisi Nasional untuk Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Kesehatan dan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit menemukan bahwa lebih dari 30 juta orang dewasa Amerika berpikir tentang memulai sebuah program latihan fisik. Angka Obesitas sendiri jelas menunjukkan bahwa negara kita membutuhkan kita (*personal trainer*). Hal ini menimbulkan kesempatan yang luar biasa untuk *personal trainer*. Hal ini didorong oleh tren demografi dan penuaan yang sedang dialami oleh masyarakat. Orang-orang sekarang menghabiskan lebih banyak uang

mereka untuk kebugaran fisik dan kesehatan mereka dan termasuk didalamnya dalam membayar pelatih pribadi (personal trainer), dengan melakukan hal tersebut mereka mempunyai harapan hal – hal tersebut dapat membantu mereka tetap sehat dengan cara yang memaksimalkan waktu yang tersedia.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2020, sekitar 16% dari warga negara kita akan berusia lebih dari 65 tahun. Tren ini, jika populasi yang lebih tua dari Negara ini tetap hidup, akan menempatkan ketegangan yang luar biasa pada masyarakat kita dan pada sistem medis. Dalam hal ini akan mendorong pertumbuhan industri personal trainer. Individu- individu inilah yang akan merangkul fitness untuk tetap bugar secara fisik dan mental, menjaga masa muda mereka, dan hidup lebih lama. Mereka sadar kesehatan dan ketidakpuasan dengan sistem medis saat ini, memiliki uang untuk membayar layanan atau jasa personal trainer dan menyadari bahwa tubuh mereka berubah. Mereka menentukan kesehatan ditangan mereka sendiri, mereka sendiri adalah generasi yang tidak akan hanya menerima proses penuaan tetapi tidak akan menyerah tanpa bertempur.

Departemen Tenaga Kerja AS menunjukkan tingkat pertumbuhan dalam profesi pelatihan kebugaran yang akan memiliki 10 bidang yang diinginkan dari pekerjaan dalam beberapa tahun ke depan. Tidak ada keraguan bahwa industri kebugaran secara keseluruhan menurun, kesehatan dan kebugaran itu sendiri tidak main-main dan akan selalu menjadi bagian penting dari masyarakat.

Beberapa penelitian telah menyelidiki latihan bagi pria, namun latihan pada wanita telah terbukti untuk latihan pola perilaku, meningkatkan rasio persepsi

untuk latihan (keseimbangan putusan), dan meningkatkan kepercayaan diri untuk memilih latihan dalam menghadapi tuntutan waktu lainnya dalam latihan kekuatan yang lebih tinggi, intensitas latihan yang lebih tinggi.

Peluang di industri ini tidak akanada akhirnya. Apakah Anda ingin fokus padapenuaan, kelebihan berat badan / segmen obesitas, kebugaran anak-anak, cedera atau hanya kebugaran umum, anda dapat dengan mudah membuat sesuai keahliandi hidupmu. Personal trainer sekarang dianggap karir yang layak daripada pekerjaan paruh waktu sampai anda mendapatkan pekerjaan yang "nyata". Reputasi Personal trainer mulai mendapatkan rasa hormat, tidakkah kita membuat perbedaan yang signifikan besar dalam kehidupan manusia, bagi mereka yang mengambil langkah yang diperlukan untuk memisahkan diri mereka sendiri terpisah dari personal trainer yang tidak berkualifaksi, masa depan yang sangat makmur, sukses, dan bermanfaat menanti. (Alex dan Sherri McMillan : ix)

Berkembangnya profesi personal trainermaka adanya prasyarat dan persyaratan untuk menjadi Personal Trainer yang ditawarkan oleh American College of Sports Medicine (ACSM).

Persyaratan yang ditawarkan oleh ACSM untuk menjadi personal trainer yang profesional yaitu :

- Ijazah sekolah tinggi atau setara
- Berumur 18 tahun
- Gelar sarjana atau gelar sarjana di lapangan yang berhubungan dengan kesehatan dari sebuah perguruan tinggi regional terakreditasi atau

universitas (satu memenuhi syarat untuk pemeriksaan jika kandidat adalah dalam jangka terakhir atau semester atau program gelarnya).

- Gelar master dari sebuah perguruan tinggi atau universitas dalam ilmu olahraga, ilmu gerakan, fisiologi olahraga, atau kinesiologi.

Berkembangnya profesi pelatih pribadi (personal trainer) tidak serta-merta membuat personal trainer memiliki tingkat pendidikan yang sesuai dengan pekerjaannya, dikarenakan pendidikan sebagai salah satu sektor yang paling penting dalam pembangunan nasional, pendidikan tidak hanya dipandang sebagai usaha pemberian informasi dan pembentukan keterampilan saja, namun diperluas sehingga mencakup usaha untuk mewujudkan keinginan, kebutuhan dan kemampuan individu sehingga tercapai pola hidup pribadi dan sosial yang memuaskan, pendidikan bukan semata-mata sebagai sarana untuk persiapan kehidupan yang akan datang, tetapi untuk kehidupan anak sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ketinggian kedewasaannya.

Dari pengamatan peneliti di lapangan, terlihat tidak semua personal trainer di fitness Kota Medan khususnya tidak memiliki syarat yang tertulis di buku American College of Sports Medicine (ACSM).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik membuat judul :  
**“Survey Jumlah Fitness Center Dan Profil Tingkat Pendidikan Personal Trainer di Kota Medan”.**

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Seberapa banyak Fitness Center di Kota Medan?
2. Seberapa banyak Personal Trainer di Kota Medan?
3. Apakah Personal Trainer sudah memenuhi syarat yang tertera di American College of Sport Medicine?
4. Apakah Personal Trainer sudah memperhatikan beberapa faktor untuk menjadi seorang Personal Trainer?

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak meluas, maka peneliti membatasi masalah hanya pada Jumlah Fitness Center yang terbesar dan Tingkat Pendidikan Personal Trainer di Kota Medan.

## **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 yaitu: Survey Jumlah Fitness Center dan Profil Tingkat Pendidikan Personal Trainer di Kota Medan.

### **E. Tujuan Penelitian**

Peneliti tentunya memiliki tujuan dalam menyusun suatu bentuk penelitian yang dilakukan. Mengacu pada rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui jumlah Fitness Centre dan tingkat pendidikan Personal Trainer di fitness center Kota Medan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai saran kepada Klub Fitness Center bahwa perlu kiranya dalam merekrut personal trainer untuk mementingkan pendidikan yang memang ada kaitannya dengan pekerjaan tersebut.
2. Menjadi bahan/referensi bagi mahasiswa FIK khususnya IKOR dalam pembuatan skripsi, apabila membahas tentang personal trainer.