

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebutuhan manusia akan teknologi juga didukung dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat. Perkembangan teknologi berkembang secara drastis dan terus berevolusi hingga sekarang dan semakin mendunia. Semakin majunya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, manusia akan lebih mudah dalam segala aktivitas. Namun, keberadaan teknologi juga memiliki dampak negatif yang sangat membahayakan manusia. Manusia yang sangat diuntungkan dengan keberadaan teknologi sampai kebablasan sehingga sangat tergantung pada teknologi dan membuatnya malas untuk menggunakan organ tubuhnya untuk beraktifitas maupun berolahraga. Padahal olahraga juga merupakan bagian kebutuhan bagi manusia juga, tidak heran jika kita sering melihat, baik pagi, siang, sore dan malam banyak orang melakukan aktifitas olahraga, baik usia remaja, dewasa maupun lansia. Dengan demikian tak heran pula banyak individu atau perusahaan yang menyediakan fasilitas sarana dan prasarana olahraga.

Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang semakin pesat tidak dapat dipungkiri bahwa inovasi berbagai penelitian semakin berkembang pesat. Kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi atau IPTEK telah banyak membantu berbagai aktivitas manusia dalam berbagai kegiatan, terlebih untuk bidang olahraga telah membantu dalam bidang latihan maupun pertandingan.

Manusia sendirilah yang menjadi subyek utama faktor IPTEK dikembangkan. Dukungan IPTEK turut banyak membantu atlet-atlet untuk berprestasi sehingga dalam mulai dari pencarian bakat, latihan, hingga pertandingan pun atlet dan pelatih terbantu. Indonesia merupakan Negara berkembang, masih banyak menjadi Negara konsumen bagi alat-alat yang modern. Seharusnya Indonesia mampu menciptakan alat-alat yang dapat memiliki nilai jual. Sehingga akan mengurangi prosentase sebagai negara konsumen dari berbagai penemuan IPTEK (Nugroho, 2016).

Fitness merupakan salah satu olah raga modern, di Indonesia. Olahraga ini digemari terutama di kalangan menengah keatas karena olahraga ini dirasa cukup efektif dan efisien mengembalikan kebugaran tubuh. Namun pada saat ini tidak hanya fungsi kebugaran tubuh, kebutuhan memiliki bentuk tubuh ideal dengan waktu yang singkat membuat keinginan masyarakat Kota besar (Ragilia, 2017). Bahkan belakangan ini *fitness* telah masuk ke dalam *lifestyle* kelas menengah ibukota. Selain menyehatkan, *fitness* juga punya manfaat lainnya untuk tubuh. Orang yang rutin *fitness* akan memiliki tubuh dengan massa otot yang lebih besar, lemak tubuh yang sedikit, serta fisik menjadi lebih bugar, dan jarang sakit. Orang-orang sudah tidak perlu kesulitan untuk melakukan bermacam-macam latihan olahraga karena cukup menuju ke suatu tempat yang di dalamnya sudah terdapat berbagai macam alat olahraga yang biasa disebut *fitness center* atau *gym*.

Kesegaran jasmani (*physical fitness*) lebih bertitik berat pada *physiological fitness*, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian,

kelembaban, suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya. Dari pengertian tersebut dapatlah disimpulkan bahwa pada dasarnya "*physiological fitness*" adalah derajat sehat yang sesuai dengan tugas fisik yang harus dilakukan oleh orang tersebut, sehingga kesegaran jasmani sesungguhnya adalah suatu pengertian yang bersifat relatif, menurut Soedjatmo Soemowerdoyo (1984).

Alat-alat fitness yang terdapat di *fitness center* salah satunya adalah *gym revoflex extreme*, banyak sekali variasi latihan yang bisa dibuat dengan hanya menggunakan *revoflex extreme* walaupun dalam tingkat kenyamanan dan kemudahan masih belum didapatkan. Bagi orang-orang yang diperkotaan, dengan waktu luang terbatas, dan dengan kekurangannya motivasi setelah lelah bekerja, kadangkala berolahraga menjadi hal yang sulit. Meski sudah ada *fitness club* sekalipun, jika tidak termotivasi akan sulit untuk memaksakan diri pergi ke *fitness club*. Namun sekarang ini ada solusinya bagi yang ingin melakukan fitness di rumah, yaitu dengan menggunakan alat *gym revoflex extreme*.

Revoflex xtreme juga memiliki kekurangan, karena *revoflex xtreme* keseluruhan latihan tidak termasuk latihan yang dilakukan menggunakan mesin di dalam gym. Juga bagian lain dari tubuh seperti dada, bahu, lengan dan punggung hanya diberi fokus sekunder sehingga membuat latihan tidak lengkap. Gerakan-gerakan yang dapat dilakukan dengan alat ini terlalu mudah, tidak dapat membuat gerakan variasi yang ekstrim. Alat ini juga dapat membantu pelatih melatih

atletnya jika kita dapat mengembangkan gerakan di alat ini. Selain itu alat ini juga bisa membantu kita melatih keagitan *gym* anak-anak kita dirumah karena anak-anak tidak mungkin berlatih di tempat *fitness center*.

Gerakan-gerakan yang mudah dan nyaman dapat kita buat dan kembangkan pada alat *revoflex xtreme*. Gerakan-gerakan tersebut diharapkan dapat melatih bagian-bagian otot yang sebelumnya belum pernah dilatih menggunakan alat tersebut. Kemudian, selain dewasa gerakan-gerakan ini juga bisa dimanfaatkan untuk melatih anak-anak kita dirumah ataupun ditempat lain.

Gerakan-gerakan tersebut dibuat dengan mengkombinasikannya dengan cabang-cabang olahraga seperti meninju pada beladiri, berlari pada atletik, gerakan memanjat, *plank*. Gerakan-gerakan tersebut penting untuk melatih tubuh bagian atas, seperti lengan dan perut dan tubuh bagian lainnya. Pada atlet-atlet beladiri, atletik, dan lain sebagainya alat ini sangat baik untuk membantu melatih tubuh bagian lengan dan perut. Pentingnya latihan lengan agar mendapatkan power lengan karena bagian lenganlah yang sering dipergunakan para atlet tersebut. Sedangkan untuk anak-anak, gerakan mudah dan nyaman dengan alat yang simpel dan tidak berat dapat membantu pengembangan fisik. Sehingga kita tidak perlu repot-repot membawa anak kita ke khusus kelas latihan di *fitness center* anak.

Membahas mengenai pengembangan gerakan latihan alat *gym munthe strength*, pastinya tidak lepas dengan media yang akan digunakan guna memperlihatkan gerakan-gerakan latihan yang akan dibuat nantinya. Media-media tersebut dapat berbentuk cetakan, elektronik, aplikasi dan lain sebagainya

sertadapat digunakan untuk media pembelajaran di dunia olahraga. Pada zaman sekarang ini, sudah mulainya berkembang istilah media pembelajaran berbasis animasi. Perkembangan animasi di dunia sekarang ini sangat berkembang pesat, terutama di negara-negara berkembang yang telah mengimplementasikan pembuatan animasi dalam berbagai bidang, diantaranya adalah dalam bidang perfilman, bidang bisnis, bidang pendidikan, dan lain-lain (Setyarini).

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses mengajar sehingga dapat merangsang perhatian dan minat siswa dalam belajar. Lebih lanjut menurut Miarso dalam Rusman dkk (2013: 170),

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan serta dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan belajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar yang disengaja, bertujuan, dan terkendaliAzhar Arsyad (2014: 10).

Pengembangan adalah proses penerjemahan secara spesifik desain ke dalam bentuk fisik, benda yang dapat diraba dan untuk menerima pesan. Di dalam kawasan teknologi pendidikan, domain pengembangan didasari oleh teori desain dan mencakup berbagai variasi teknologi yang diterapkan dalam pembelajaran. Kawasan pengembangan dapat dikategorikan dalam desain teknologi cetak, teknologi audiovisual, teknologi berasaskan komputer dan teknologi terpadu (Seel and Richey: 1994). Media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik cetak maupun audiovisual serta peralatannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar dan dibaca. Apapun batasan yang diberikan, ada persamaan di

antara batasan tersebut yaitu media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima, sehingga dapat merangsang 10 pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. Media pembelajaran itu sendiri adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Animasi adalah urutan *frame* yang ketika diputar dalam *frame* dengan kecepatan yang cukup dapat menyajikan gambar bergerak lancar seperti sebuah film atau video. animasi juga dapat diartikan dengan menghidupkan gambar, sehingga anda perlu mengetahui dengan pasti setiap detail karakter anda, mulai dari tampak (depan, belakang, $\frac{3}{4}$ dan samping) detail muka si karakter dalam berbagai ekspresi (normal, diam, marah, senyum, ketawa, kesal dan lainnya) lalu pose/ gaya khas karakter bila sedang melakukan kegiatan tertentu yang menjadi ciri khas si karakter tersebut. (Fachruddi)

Animasi adalah rangkaian gambar yang membentuk sebuah gerakan.

Salah satu keunggulan animasi dibanding media lain seperti gambar statis atau teks adalah kemampuannya untuk menjelaskan perubahan keadaan tiap waktu.

Hal ini terutama sangat membantu dalam menjelaskan prosedur dan urutan kejadian. Menurut Mayer dan Moreno (2002) animasi memiliki 3 fitur utama: (1)

gambar–animasi merupakan sebuah penggambaran; (b) gerakan–animasi menggambarkan sebuah pergerakan; (c) simulasi–animasi terdiri atas objek-objek yang dibuat dengan digambar atau metode simulasi lain. Dengan adanya software-

software pembuat animasi seperti Adobe Flash, Adobe Director, Swift 3D, 3D Studio MX, dll, membuat animasi sebagai alat pembelajaran tidak lagi memerlukan keahlian khusus dan biaya tinggi. Namun jika dibandingkan dengan pembuatan media yang hanya menggunakan gambar statis atau teks, tentu saja membuat animasi lebih memakan waktu dan memerlukan ketrampilan tambahan, dkk, 2017).

Tutorial adalah bimbingan pembelajaran dalam bentuk pemberian arahan, bantuan, petunjuk, dan motivasi agar para siswa belajar secara efisien dan efektif. Pemberian bantuan berarti membantu siswa dalam mempelajari materi pembelajaran. Petunjuk berarti memberikan informasi tentang cara belajar secara efisien dan efektif. Arahan berarti mengarahkan para siswa untuk mencapai tujuan masing-masing. Motivasi berarti menggerakkan kegiatan para siswa dalam mempelajari materi, mengerjakan tugas-tugas, dan mengikuti penilaian. Bimbingan berarti membantu para siswa memecahkan masalah-masalah belajar.

Tutorial adalah bimbingan arahan, bantuan, dan motivasi agar siswa belajar secara efisien dan efektif. Subyek atau tenaga yang memberikan bimbingan dalam kegiatan tutorial dikenal sebagai tutor. Tutor dapat berasal dari guru atau pengajar, membantu teman-temannya dalam belajar di kelas.

Proses pembelajaran merupakan bagian penting dalam pendidikan. Ia menempati proses paling besar dalam ruang bentuk dan teknis pendidikan, selain pelatihan dan bimbingan. Dalam setiap proses pembelajaran sekolah dengan berbagai mata pelajaran, ujungnya mengarah pada sebuah pernyataan bahwa proses pembelajaran di pandang berhasil dengan menggunakan beberapa

model. Materi pelajaran dengan sebutan mata pelajaran tidak terlepas dari penerapan model yang di anggap tepat, efektif, sesuai dengan karakteristik siswa, dan harapan hasil pembelajaran. Berkaitan dengan hal ini, para pakar pendidikan telah menghasilkan rumusan-rumusan yang kompleks mengenai model pembelajaran.

Namun, sampai saat ini belum ada peneliti yang melakukan pengembang alat *revoflex xtreme* untuk membuat gerakan-gerakan yang telah disebutkan diatas melalui tutorial animasi. Berdasarkan ulasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan inovasi terhadap alat *revoflex xtreme* yaitu dengan mengembangkan gerakan latihan-latihannya melalui animasi tutorial. Adapun judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Pengembangan Gerakan Latihan Alat *Gym Munthe Strength* Melalui Animasi Tutorial”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi permasalahan yaitu:

- (1) Sedikitnya variasi gerakan yang dihasilkan alat *gym munthe strength*.
- (2) Anak-anak tidak dapat berlatih di tempat *fitness center* karena gerakan yang ekstrim dan alat berat yang berbahaya.
- (3) belum ada peneliti yang melakukan pengembangan gerakan latihan alat *gym munhte strength* melalui animasi tutorial.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan untuk menghindari pemahaman yang berbeda dan masalah yang lebih luas, maka penelitian ini berfokus untuk pengembangan gerakan latihan alat *gym munthe strength* melalui animasi tutorial.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatas masalah yang diatas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengembangan gerakan latihan alat *gym munthe strength* melalui animasi tutorial?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan gerakan latihan alat *gym munthe strength* melalui animasi tutorial.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat penelitian ini yaitu :

1. Sebagai bahan masukan bagi perkembangan dunia industri olahraga.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain, yang ingin mengembangkan penelitian dengan variabel yang lebih luas lagi.