

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang.

Universitas Negeri Medan atau yang disingkat dengan Unimed adalah salah satu Perguruan Tinggi Negeri ternama di Sumatera Utara, Indonesia. Dijuluki sebagai kampus hijau Universitas ini memiliki banyak ruang terbuka hijau yang sangat rimbun, meskipun bernama Universitas Negeri Medan, kampus Universitas Negeri Medan ini berlokasi di Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang, karena lokasinya yang sangat berdekatan dengan pusat Kota Medan.

Mulai tahun ajaran 2000/2001, penyelenggaraan pendidikan di UNIMED dalam program kependidikan dan non-kependidikan dilaksanakan dengan mengacu pada format kurikulum bersama untuk bobot enam semester yang dinamai “Kurikulum Bersama Enam Semester Program Nonkependidikan dan Kependidikan” yang telah dimulai pada T.A. 2000/2001. Dengan format seperti ini diharapkan akan terjadi peningkatan mutu lulusan pada kedua Jurusan/Program studi terutama pada peserta Program Kependidikan (Sarjana Pendidikan/S.Pd) karena mempunyai kemampuan bidang ilmu yang sama dengan peserta program non-kependidikan. Banyak program sarjana non-kependidikan yang ada di Universitas Negeri Medan, diantaranya ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan yaitu Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR).

Salah satu kompetensi mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan adalah menjadi *Personal Trainer* yang akan bekerja di Pusat Kebugaran. Menjadi

seorang *Personal Trainer* tentunya harus memiliki kemampuan salah satunya dalam menyusun dan melakukan program kebugaran jasmani. Program kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan menggunakan latihan beban.

*Personal Trainer* yang telah memiliki kemampuan dan kriteria di atas maka mempunyai kewenangan dalam melaksanakan program kebugaran jasmani di *fitness centre*. Menurut Roger, *et.al* (2002) seorang *Personal Trainer* yang baik akan tahu bagaimana memotivasi *members*, membantu *members* memahami apa yang sedang dilakukan, serta akan membuat latihan menjadi menyenangkan dan berharga. Hal ini juga menjadi persaingan dalam dunia kebugaran sehingga menjadi pertimbangan *member* dalam mendapat layanan yang maksimal.

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman, manusia semakin menyadari pentingnya aktivitas olahraga. Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki watak disiplin, dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Faktor penentu pembentukan manusia yang berkualitas salah satunya adalah melalui kebugaran. Kebugaran jasmani menurut Muhajir (2007) adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian dan adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan padanya atau dari kerja yang dilakukannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan

Latihan beban merupakan olahraga yang sangat terkenal dan marak pada waktu sekarang ini. Latihan beban sudah menjadi kegiatan olah tubuh yang semakin diminati baik muda maupun orang dewasa, latihan beban ini bisa

dijumpai di mana saja. Pada umumnya olahraga ini biasanya dilakukan di dalam ruangan, oleh karena itu, dapat dilakukan kapan. Latihan beban digunakan untuk meningkatkan kemampuan fungsional otot dengan menggunakan beban yang dapat berupa berat badan sendiri (berat beban internal) atau beban yang berasal dari luar (beban *external*). Setiap latihan hendaknya lebih mengarah pada suatu perubahan, baik perubahan secara anatomis, fisiologis, dan psikologis. Salah satu tujuan orang berolahraga pada umumnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani, dan meningkatkan prestasi dalam olahraga (Yuli, 2015).

Penggunaan alat beban yang tidak benar dapat mengakibatkan terjadinya cedera pada otot, tulang, saraf, sistem pernapasan terganggu, dan hasil latihan yang tidak sesuai dengan tujuan latihan. Bagi member pemula di *Fitness Centre* sangat memerlukan dampingan dari seorang *Personal Trainer*. Berdasarkan hal tersebut maka alumni IKOR yang akan menjadi *Personal Trainer* harus memiliki kemampuan dalam menggunakan alat latihan beban seperti *dumbbell*, *barbell*, *kettlebells*, *hyper extension bench*, *sit up bench*, *push up grip* dan masih banyak lagi.

Berdasarkan hasil *survey* di Laboratorium Fisik di Fakultas Ilmu Keolahragaan, terdapat banyak jenis alat-alat latihan beban yang dapat digunakan oleh mahasiswa maupun atlet. Tetapi belum terdapat buku panduan penggunaan (manual prosedur penggunaan alat latihan beban tersebut dan belum terdapat animasi tutorial sebagai media bagi mahasiswa maupun pengguna yang akan menggunakan alat latihan beban tersebut. Untuk itu peneliti tertarik untuk merancang animasi tutorial penggunaan alat latihan beban *Smith Machine*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang timbul adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaa masih ada yang belum memahami fungsi, manfaat dan cara menggunakan alat latihan beban dengan benar.
2. Minimnya media pembelajaran berupa buku ataupun video animasi bagi mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK Unimed dalam memahami dan menggunakan alat latihan beban.
3. Mahasiswa juga belum aktif dalam menggunakan alat latihan beban.

## **C. Pembatasan Masalah**

Dengan melihat identifikasi masalah diatas dan karena luas bidang pembahasan serta keterbatasan alat, dana, pikiran serta waktu maka permasalahan dibatasi pada membuat media berupa Animasi Tutorial dalam menggunakan alat beban *Smith Machine*.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah bagaimana perancangan Animasi Tutorial penggunaan alat latihan beban *Smith Machine*?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah menghasilkan Animasi Tutorial penggunaan alat latihan beban *Smith Machine* dengan baik dan benar.

## F. Manfaat Penelitian

Ada pun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai masukan bagi mahasiswa khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan untuk memahami dan mampu menggunakan alat latihan beban *Smith Machine*.
2. Sebagai masukan bagi Jurusan Ilmu keolahragaan untuk pengadaan media sejenis lainnya dalam penggunaan alat latihan beban yang nantinya dapat digunakan di Laboratorium Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Sebagai masukan bagi peneliti lainnya dapat mengembangkan media Animasi Tutorial dengan jenis alat latihan beban yang lain.

