

Editor :

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Ratu Sarah Pujasari, M.Pd.
Ahmad Syaifuddin, S.Pd., M.Pd.
Muhamad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd.
Baskoro Nugroho Putro, M.Pd.



Pengantar :

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.
Direktur Pascasarjana
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

LONCATAN PERKEMBANGAN

ILMU KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN JASMANI



Mesnan - Imran Akhmad - Bessy Sitorus Pane
Onyas Widianingsih - Khusnul Khotimah - Amir Supriadi
Dedi Asmajaya - Sanusi Hasibuan - Soegiyanto
Muchamad Arif Al Ardha - Silvy Juditya - Abdian Asgi Sukmana
Rahma Dewi - Sumbara Hambali - Fahrial Ami
Veramyta Maria Martha Flora Babang - Dewi Endriani - Suharjo
Gema Fitriady - Sri Wicahyani - Ani Pristiawati - Idris Moh Latar
Jonni Siahaan - Sabaruddin Yunis Bangun - Didik Purwanto
Indra Kasih - Hendra Mashuri - Susanto - Sujarwo
Herlin Armisesna - Novi Sefriana - Ani Kurniawati

Pengantar:
Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.
Direktur Pascasarjana UIN SATU
(Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)

LONCATAN PERKEMBANGAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN JASMANI

Mesnan - Imran Akhmad - Bessy Sitorus Pane -
Onyas Widianingsih - Khusnul Khotimah - Amir Supriadi -
Dedi Asmajaya - Sanusi Hasibuan - Soegiyanto -
Muchamad Arif Al Ardha - Silvy Juditya - Abdian Asgi Sukmana -
Rahma Dewi - Sumbara Hambali - Fahrial Amiq -
Veramyta Maria Martha Flora Babang - Dewi Endriani - Suharjo -
Gema Fitriady - Sri Wicahyani - Ani Pristiawati - Idris Moh Latar -
Jonni Siahaan - Sabaruddin Yunis Bangun - Didik Purwanto -
Indra Kasih - Hendra Mashuri - Susanto - Sujarwo -
Herlin Armisesna - Novi Sefriana - Ani Kurniawati

Editor:
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Ratu Sarah Pujasari, M.Pd.
Ahmad Syaifuddin, S.Pd., M.Pd.
Muhamad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd.
Baskoro Nugroho Putro, M.Pd.



**LONCATAN PERKEMBANGAN ILMU KEOLAHRAGAAN DAN
PENDIDIKAN JASMANI**

Copyright © Mesnan, dkk., 2022
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, dkk.
Layouter: Muhamad Safi'i
Desain cover: Dicky M. Fauzi
Penyelaras akhir: Saiful Mustofa
x + 220 hlm: 14 x 21cm
Cetakan: Pertama, November 2022
ISBN: 978-623-5419-51-0

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:
Akademia Pustaka
Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung
Telp: 081216178398
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com
Website: www.akademiapustaka.com

Kata Pengantar

Alhamdulillah Rabbilalamin kehadirat Allah SWT yang Maha kuasa atas perkenan-Nya buku berjudul *Loncatan Perkembangan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani* ini dapat diselesaikan dengan maksimal atas sumbangsih ide, gagasan serta pemikiran dari berbagai kalangan di institusi yang berbeda-beda.

Kehadiran buku *Loncatan Perkembangan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani* ini merupakan pengembangan ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani bagi semua kalangan. Buku ini memuat banyak narasi yang ringan dan mudah dipahami dalam membantu menyelesaikan permasalahan dan kesulitan untuk mengajarkan ilmu kepada peserta didik di dalam dunia pendidikan.

Sudah menjadi rahasia umum bahwa olahraga dapat membuat badan sehat dan tubuh menjadi segar. Olahraga telah memberikan banyak manfaat kepada manusia, sehingga mempelajari bidang tersebut sangat bagus untuk mereka yang menjadi pendidik di sekolah. Pendidik yang bertugas mengajar bidang olahraga akan mengamalkan ilmu keolahragaan dengan penuh tanggung jawab untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi para peserta didik di lingkungan sekolahnya masing-masing. Penguatan ilmu keolahragaan juga ditunjang dari berbagai teori di dalam buku yang telah dikembangkan oleh para ahli, namun masih sedikit yang mampu mengembangkan berbagai teori yang ada ke dalam sebuah media digital bermuatan modern.

Kehadiran ini sangatlah tepat karena berisi pendampingan bagi pendidik untuk mengembangkan ilmu olahraga ke dalam sebuah media berbasis teknologi.

Semoga tulisan ringan dengan berbagai topik yang menarik disampaikan para penulis, memberi manfaat bagi para pembaca, pemangku kebijakan dan masyarakat umum secara luas.

Tulungagung, Desember 2022

Prof. Dr. H. Akhyak, M. Ag.

Direktur Pascasarjana UIN SATU

(Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v

BAB I

MEDIA DIGITAL DALAM KEOLAHRAGAAN.....1

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS *E-BOOK* BAGI KELOMPOK KERJA GURU PJOK.....3

Dr. Mesnan, M.Kes., AIFO. (Universitas Negeri Medan)

PENDAMPINGAN PENINGKATAN KUALITAS PERANCANGAN MEDIA PJOK BERBASIS MULTIMEDIA DI ERA PANDEMI COVID-199

Dr. Imran Akhmad, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN PJOK..... 15

Drs. Bessy Sitorus Pane, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)

PENDAMPINGAN GURU-GURU PENJAS DALAM PENGETAHUAN MATERI PERWASITAN BOLA VOLI BERBASIS E-LEARNING 21

Dra. Onyas Widianingsih, M.Pd. (Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Medan)

PELATIHAN PEMBUATAN VIDEO ANIMASI DI SMP MUHAMMADIYAH JOMBANG 29

Khusnul Khotimah, M.Pd. (IKIP Budi Utomo)

PEMANFAATAN APLIKASI SUPERVISI OLEH KEPALA SEKOLAH DALAM MELAKUKAN PENILAIAN KINERJA GURU PJOK 35

Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PENJAS BAGI KKG PJOK SMP	41
Dedi Asmajaya, S.Pd., M.Pd. (SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan)	
PENDEKATAN PEMBELAJARAN FISILOGI OLAHRAGA BERBASIS ANDROID DALAM KOMPETENSI MAHASISWA PJKR UNIMED.....	47
Dr. Sanusi Hasibuan. M.Kes. (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan)	
BAB II	
KEGIATAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN.....	53
PELATIHAN TONNIS BAGI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA & KESEHATAN (PJOK) DI KABUPATEN GROBOGAN	55
Prof. Dr. Soegiyanto, M.S. (Universitas Negeri Semarang)	
SOSIALISASI DAN PELATIHAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA (TKPN) UNTUK KELOMPOK MGMP PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN	63
Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D. (Universitas Negeri Surabaya)	
SOSIALISASI DAN IMPLEMENTASI: ADAPTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK).....	71
Dr. Silvy Juditya, M.Pd. (STKIP Pasundan)	
PELATIHAN OLAHRAGA PETANQUE BAGI GURU PJOK SMA DAN SMK SE-KOTA KEDIRI.....	77
Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	

PENDAMPINGAN PEMANFAATAN LSM KKG-PEMDAR TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN PJOK	85
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)	
PENDAMPINGAN TES KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET KOTA CIMAHU UNTUK PORPROV XIV JAWA BARAT.....	91
Dr. Sumbara Hambali, M.Pd. (STKIP Pasundan)	
IMPLEMENTASI INPRES NO.3 TAHUN 2019 TENTANG PERCEPATAN PEMBANGUNAN PERSEPAKBOLAAN NASIONAL MELALUI PELATIHAN FILANESIA (FILOSOFI SEPAK BOLA INDONESIA) BAGI GURU OLAHRAGA SEMALANG RAYA	99
Fahrial Amiq, S.Or., M.Pd. (Universitas Negeri Malang)	
PELATIHAN SENAM KREASI DAERAH BAGI GURU PJOK KOTA KUPANG	107
Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd.Jas., M.Or. (Universitas Nusa Cendana Kupang)	
PENDAMPINGAN PEMANFAATAN MODEL PEMBELAJARAN UMBRELLA BAGI GURU PJOK	113
Dewi Endriani, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Medan)	
PENDAMPINGAN PEMANFAATAN PRASARANA PERALATAN OLAHRAGA BAGI KKG GURU SEKOLAH DASAR PJOK.....	121
Drs. Suharjo, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)	
PELATIHAN PENERAPAN ONLINE SELF AND PEER ASSESSMENT UNTUK DOMAIN KETERAMPILAN PADA PEMBELAJARAN PJOK DI SMP LABORATORIUM UM.....	127
Gema Fitriady, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)	
PERMAINAN TANPA ALAT SEBAGAI AKTIFITAS PEMANASAN PADA MATERI KEBUGARAN JASMANI BAGI GURU PJOK DI KABUPATEN MOJOKERTO	133
Sri Wichyani, M.Pd. (Universitas Negeri Surabaya)	

PEMBENTUKAN KARAKTER MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA.....	139
Ani Pristiawati, M.Pd. (STKIP Pasundan)	
PENTINGNYA KREATIVITAS DAN INDEPENDENSI DALAM PEMBELAJARAN PENJASKES DI SEKOLAH ...	145
Idris Moh Latar (FKIP Unpatti)	
BAB III	
KEGIATAN KEPELATIHAN OLAHRAGA.....	151
PEMUSATAN LATIHAN ATLETIK DI TIMIKA MENGAWALI PERWUJUDAN PAPUA SEBAGAI PROVINSI OLAHRAGA	153
Prof. Dr. Jonni Siahaan., M.Kes. (Guru Besar Universitas Cenderawasih Papua)	
INSTRUKTUR OLAHRAGA SENAM KEBUGARAN SEBAGAI SDM KEOLAHRAGAAN DALAM USAHA MENGOLAHRAGAKAN MASYARAKAT PADA ERA SOCITY 5.0	159
Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)	
PENDAMPINGAN TIM BOLA VOLI UNIVERSITAS TADULAKO	167
Dr. Didik Purwanto, S.Pd., M.Pd. (Universitas Tadulako)	
PENDAMPINGAN PENGUATAN KOMPETENSI PERWASITAN BOLA VOLI.....	173
Dr. Indra Kasih. S.Pd., M.Or. (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan)	
KEBUTUHAN KALORI DAN GIZI ATLET PANJAT TEBING KABUPATEN BULELENG	179
Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. (Universitas Pendidikan Ganesha)	

PEMANFAATAN PARALON BEKAS DALAM PEMBUATAN BUSUR PANAH SEBAGAI MEDIA LATIHAN PANAHAN ANAK USIA DINI.....	187
Dr. Susanto, M.Or. (UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)	
PELATIHAN <i>MENTAL TRAINING</i> DAN <i>DRILL RECIEVE</i> <i>SERVIS</i> ATLET BOLA VOLI KLUB GABAH AGUNG	195
Dr. Sujarwo, M.Or. (Universitas Negeri Yogyakarta)	
PEMBINAAN OLAHRAGA WOODBALL DI LAPANGAN SATLOG BANDAR LAMPUNG	203
Herlin Armisesna, M.Pd. (STKIP Rosalia Lampung)	
PENYELENGGARAAN KENAIKAN TINGKAT SABUK TAEKWONDO KOTA METRO	209
Novi Sefriana, M.Pd. (STKIP Rosalia Lampung)	
PERSEPSI TENTANG PELATIH DAN MOTIVASI LATIHAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA BOWLING SOINA KOTA BANDUNG	213
Ani Kurniawati, M.Pd. (Pendidikan Jasmani Universitas Garut)	

INSTRUKTUR OLAHRAGA SENAM KEBUGARAN SEBAGAI SDM KEOLAHRAGAAN DALAM USAHA MENGOLAHRAGAKAN MASYARAKAT PADA ERA *SOCIETY 5.0*

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd.²⁴

(Universitas Negeri Medan)

“Instruktur Olahraga Senam Kebugaran Bagian Dari Sumber Daya Manusia Keolahragaan, Mengolahragakan Masyarakat Melalui Peran Instruktur Olahraga Senam Kebugaran”

Pendahuluan

Olahraga merupakan sebuah fenomena sosial yang takkan pernah habis untuk dibahas, seluruh kalangan pasti melakukan aktivitas fisik yang satu ini yaitu olahraga, mulai dari anak-anak sampai usia lanjut tentunya pernah berolahraga. Aktivitas olahraga pastinya semua kalangan sangat membutuhkannya, dari kalangan yang kurang mampu dalam hal ekonomi maupun kalangan yang berkecukupan

²⁴ Penulis bernama Sabaruddin Yunis Bangun. Penulis lahir di Langkat, 09 Juni 1982, penulis merupakan Dosen Pascasarjana di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dalam bidang ilmu manajemen olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan (2005) Penulis memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2008), dan Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2016). Menjadi editor pada *book chapter* Transformasi Dunia Pendidikan dalam Upaya Percepatan SDM Unggul tahun (2021). Aktif menjadi penulis di beberapa *book chapter* (2020, 2021 dan sampai sekarang). Aktif menjadi penulis di jurnal nasional, terakreditasi dan jurnal internasional, terindeks (2011 sampai sekarang), Aktif sebagai reviewer di beberapa jurnal nasional Terakreditasi (2019 sampai sekarang ini). Aktif sebagai pengelola Jurnal Nasional, terakreditasi (2016 Sampai sekarang ini).

dan berlebihan. Olahraga yang awalnya dilakukan oleh kaum pria, kini kaum wanitapun tidak ketinggalan pula untuk berpartisipasi dalam berolahraga.

Olahraga itu sendiri pada hakikatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang kemudian membentuk kegiatannya dan memberi arti bagi kegiatan itu. Sesuai dengan fungsi dan tujuannya kita mengenal beberapa bentuk kegiatan olahraga, seperti (1) Olahraga pendidikan untuk tujuan bersifat mendidik, (2) Olahraga rekreasi untuk tujuan yang bersifat rekreatif, (3) Olahraga kesehatan untuk tujuan membina kesehatan, (4) Olahraga rehabilitasi untuk tujuan rehabilitasi, (5) Olahraga kompetitif untuk bertujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya, (6) Olahraga masyarakat, untuk mengolahragakan masyarakat agar masyarakat rajin berolahraga.

Yudik Prasetyo (2013) olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya berbagai macam penyakit. Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga.

Rutin berolahraga, banyak manfaat olahraga yang bisa langsung di dapatkan bagi sipelaku olahraga. Selain itu, banyak juga manfaat olahraga yang bisa didapatkan di kemudian hari dalam jangka panjang. Olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga, misalnya berjalan, berlari,

berenang, senam atau yoga, merangsang otot-otot dan berbagai bagian tubuh lainnya untuk bergerak.

Berolahraga dapat dilakukan secara mandiri, kelompok atau dipandu oleh seorang guru olahraga, pelatih olahraga atau instrukturolahraga. Instruktur merupakan seseorang yang mempunyai tanggung jawab mengajarkan sesuatu, memberikan bimbingan dan latihan pada target tertentu. Instruktur olahraga merupakan orang yang bertugas mengajarkansesuatu dan sekaligus memberikan latihan dan bimbingannya dalam bidang olahraga. Hasibuan (2005) Instruktur adalah seseorang atau tim yang memberikan pelatihan kepada para karyawan. Ferdhinawan (2015) Instruktur atau yang biasa disebut pelatih memberikan peranan penting terhadap kemajuan peserta pelatihan, sebab merekalah yang mengajarkan praktek secara langsung dari awal proses sampai selesai. Mokhtar (2017) mendefinisikan pelatih “sebagaiseseorang atau tim yang memberikan latihan/pendidikan kepada karyawan”.

Instruktur senam kebugaran merupakan bagian dari sumber daya manusia keolahragaan. Sumber daya manusia keolahragaan yang merupakan penggerak roda kehidupan. Muthohir, Maksun (2007) menyatakan bahwa hakikat dasar dari adanya SDM keolahragaan adalah menjamin bahwa semua penyelenggaraan kegiatan olahraga didukung oleh tenaga keolahragaan yang memiliki kompetensi yang dapat dipertanggungjawabkan secara etik profesional dan landasan akademik. Jenis sumber daya manusia (SDM) olahraga meliputi: Dosen/Guru Penjas dan guru pelatih olahraga sekolah, Pelatih cabang olahraga atau klub olahraga, Penggerak olahraga (tokoh olahraga), Promotor olahraga, Instruktur keolahragaan, Administrasi olahraga, Manajer olahraga, Wasit/juri olahraga, Dokter/ paramedis olahraga, Psikolog keolahragaan, Ahli gizi olahraga, Teknisi keolahragaan, Peneliti/laboran keolahragaan, Wartawan olahraga, Manajer fasilitas keolahragaan.

Salah satu aktivitas olahraga yang sering menggunakan instruktur sebagai pemandu adalah jenis olahraga senam kebugaran. Senam kebugaran merupakan salah satu olahraga yang populer di masyarakat, senam kebugaran sangat digemari semua usia, mulai dari anak-anak sampai usia lanjut. Semua kalangan pernah melakukan senam kebugaran baik pria maupun wanita, kalangan ekonomi rendah, menengah maupun atas.

Senam kebugaran merupakan salah satu nomor cabang olahraga dari senam. Senam kebugaran yang melibatkan beberapa gerakan tubuh serta membutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian gerakan fisik. Macam-macam senam tentunya memiliki manfaat tersendiri bagi kesehatan tubuh. Apabila melakukannya secara rutin setiap macam senam, maka akan membuat tubuh lebih ideal, sehingga dapat membuat tampil lebih percaya diri. Senam bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, melatih tubuh dengan melakukan gerakan tertentu secara teratur, terukur dan terencana, dansenam akan dilakukan secara sistematis.

Dalam pelaksanaannya, senam kebugaran bisa dilakukan dimanapun. Senam kebugaran bisa dilaksanakan di indoor maupun *outdoor*. Senam kebugaran sangat bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Orang - orang yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelenturannya, koordinasi, kelincahan, sertakeeseimbangan.

Senam kebugaran merupakan salah satu bagian dari olahraga masyarakat, dengan melakukan senam kebugaran secara teratur dan terukur akan menimbulkan efek yang positif bagi tubuh pelakunya. Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan (2022) Olahraga masyarakat adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat yang dilakukan secara terus-menerus

untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Maka dari itu melalui senam kebugaran dapat menggelorakan kembali semangat olahraga masyarakat, memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Sering berjalannya waktu, saat ini dunia dan termasuk Indonesia telah memasuki era *Society 5.0*, teknologi yang dibuat oleh manusia semakin berkembang pesat. Salah satunya adalah *Society 5.0* yang digagas oleh negara Jepang. Konsep ini memungkinkan kita menggunakan ilmu pengetahuan yang berbasis modern (*Artificial Intelligence*). Robot yang diciptakan untuk kebutuhan manusia dengan tujuan agar manusia dapat hidup dengan nyaman. *Society 5.0* sendiri baru saja diresmikan 3 tahun yang lalu, pada 21 Januari 2019 dan dibuat sebagai resolusi atas resolusi industri 4.0. Konsep resolusi Industri 4.0 dan *Society 5.0* sebenarnya tidak memiliki perbedaan yang jauh, akan tetapi konsep *Society* lebih fokus pada konteks terhadap manusia. Jika revolusi industri menggunakan *Artificial Intelligence*, dan kecerdasan buatan sebagai komponen utamanya sedangkan *Society 5.0* menggunakan teknologi modern hanya saja mengandalkan manusia sebagai komponen utamanya.

Konsep *Society 5.0* merupakan penyempurnaan dari konsep-konsep yang ada sebelumnya. Dimana seperti kita ketahui, *Society 1.0* adalah pada saat manusia masih berada di era berburu dan mengenal tulisan, *Society 2.0* adalah era pertanian dimana manusia sudah mengenal bercocok tanam, *Society 3.0* sudah memasuki era industri yaitu ketika manusia sudah mulai menggunakan mesin untuk membantu aktivitas sehari-hari, *Society 4.0* manusia sudah mengenal computer hingga internet dan *Society 5.0* era dimana semua teknologi adalah bagian dari manusia itu sendiri, internet bukan hanya digunakan untuk sekedar berbagi informasi melainkan untuk menjalani kehidupan.

Menghadapi fenomena saat ini di era *Society 5.0* hasil analisis penulis. Manusia akan tetap berperan lebih besar,

walaupun konsep *society* 5.0 kecerdasan manusia akan tergantikan dengan kecanggihan robot. Ada sektor yang tak tergantikan yaitu sumber daya manusia. Dalam pelaksanaan mengolahragakan masyarakat melalui senam kebugaran, peran seorang instruktur olahraga sangat dominan. Tujuan dari pelaksanaan senam kebugaran tersebut adalah agar peserta senam kebugaran tersebut tubuhnya menjadi bugar dan sehat. Peran instruktur olahraga senam pada pelaksanaan senam kebugaran tidak akan tergantikan dengan kecanggihan robot. Banyak sekali indikator-indikator yang diperlukan dan nilai-nilai yang diperoleh dalam pelaksanaan senam kebugaran, dan ini akan menyulitkan peserta senam kebugaran jika robotlah menjadi instruktur senam kebugarannya, bisakah kita bayangkan seperti apa jadinya. Instruktur mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjadikan peserta senam kebugaran/member selalu bersemangat untuk mencapai taraf Kesehatan dan kebugaran yang diinginkan.

Untuk itu instruktur olahraga senam kebugaran sebagai sumber daya manusia (SDM) keolahragaan perlu meningkatkan kualitas, kompetensi sebagai instruktur senam kebugaran. Agar dapat menyelesaikan berbagai permasalahan, tantangan sosial yang muncul di tengah-tengah masyarakat dan siap menghadapi era *Society* 5.0. Peran instruktur olahraga senam kebugaran sangatlah strategis dalam usaha mengolahragakan masyarakat pada era *Society* 5.0. Peran instruktur olahraga senam kebugaran dapat meningkatkan kualitas hidup manusia untuk membuka peluang-peluang bagi kemanusiaan demi terciptanya kehidupan bermakna karena didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Tujuan tulisan ini adalah sebagai referensi awal tentang "Instruktur olahraga senam kebugaran sebagai sumber daya manusia (SDM) keolahragaan dalam usaha mengolahragakan masyarakat pada era *Society* 5.0". Selanjutnya memberikan informasi kepada pembaca, arti penting mengolahragakan masyarakat melalui peran instruktur olahraga senam

kebugaran sebagai sumber daya manusia (SDM) keolahragaan pada era *Society 5.0*.

Daftar Pustaka

- Mutohir, Maksum. 2007. *Sport Development Index*. (Konsep metodologi dan aplikasi). Alternatif baru mengukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan. Jakarta: Penerbit PT. Index.
- Hasibuan, Malayu S.P. 2005. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ferdhinawan, R. B., Susilo, H, & Ruhana, I. 2015. Pengaruh Pelatihan Kerja Terhadap Kemampuan Kerja (Studi pada Karyawan Kantor Perwakilan Bank Indonesia Cabang Kediri). *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol. 28, No.1:71-78.
- Mokhtar, N. R., & Susilo, H. 2017. Pengaruh Pelatihan Terhadap Kompetensi (Penelitian tentang Pelatihan pada Calon Tenaga Kerja Indonesia di PT.Tritama Bina Karya Malang). *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol. 50, No. 6: 19-26.
- Yudik Prasetyo. 2013. Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, Vol. 11, No. 1: 219-228.
- Presiden Republik Indonesia. 2022. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Jakarta: Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.