

**IMPROVED BUSINESS SANGGAR SENAM AND FITNESS
CENTER THROUGH BASIC TRAINING FOR
FITNESS INSTRUCTORS IN SUB-DISTRICT
KOTO TANGAH PADANG**

Jonni¹, Argantos²

¹²Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Email: drs.jonni.mpd@gmail.com¹, argantos_pyk@yahoo.co.id².

Abstract

Debriefing of knowledge and skills as well as basic instructor training for aerobic studio instructors and fitness instructors is given in order to improve the management of aerobic studio and fitness centers, and can improve management skills in fitness centers and aerobic studio and instructor services provided to the community.

In the city of Padang, especially in the Koto Tengah sub-district, fitness activities can be carried out and developed in various places such as aerobic studio, fitness centers, agencies, business entities, institutions, both private and government. Besides that, it is no less important to be able to improve business and services as instructors at aerobic studio and fitness centers need to refresh, increase knowledge and management skills, administration, management and interesting programs to be sold to members or even the people who need them.

To overcome these problems, the Research Institute and Community Service (LP2M) of Padang State University is a liaison institution between lecturers and work partners, in this case managers, instructors at aerobic studio, fitness centers together trying to find the best solution. On this occasion the solution or action provided was in the form of basic instructor training for aerobic studio and fitness instructors at fitness centers located in Koto Tengah District, Padang City.

Keywords: *training of Aerobic studio instructor; training of fitness instructor*

**PENINGKATAN USAHA SANGGAR SENAM DAN *FITNESS*
CENTRE MELALUI PELATIHAN DASAR BAGI
INSTRUKTUR KEBUGARAN DI KECAMATAN
KOTO TANGAH PADANG**

Abstrak

Pembekalan pengetahuan dan keterampilan serta pelatihan instruktur dasar bagi para instruktur sanggar senam dan instruktur fitness diberikan agar dapat meningkatkan manajemen pengelolaan sanggar senam dan *fitness*, serta dapat meningkatkan keterampilan usaha pada pusat kebugaran serta sanggar senam dalam pelayanan jasa instruktur yang diberikan kepada masyarakat.

Di kota Padang khususnya kecamatan Koto Tengah aktivitas kebugaran dapat di laksanakan dan dikembangkan diberbagai tempat seperti sanggar senam, *fitness centre*, instansi, badan usaha, lembaga baik swasta maupun pemerintah. Disamping itu tidak kalah pentingnya untuk dapat meningkatkan usaha maupun jasa sebagai instruktur pada sanggar senam maupun *fitness centre* perlu penyegaran, peningkatan pengetahuan serta keterampilan manajemen, administrasi, pengelolaan serta program – program yang menarik untuk dapat di jual kepada member atau pun masyarakat yang membutuhkannya.

Untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Padang merupakan lembaga penghubung antara dosen dengan mitra kerja dalam hal ini pengelola, instruktur pada sanggar senam, *fitness centre* bersama sama berusaha mencari solusi yang terbaik. Pada kesempatan ini solusi atau tindakan yang diberikan berupa pelatihan

instruktur dasar bagi instruktur senam dan *fitness* pada pusat – pusat kebugaran yang berada pada Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Kata Kunci: *pelatihan instruktur senam ; pelatihan instruktur fitness*

ANALISIS SITUASI

Saat ini usaha jasa pemandu kesehatan berkembang cukup pesat di berbagai aspek kehidupan modern, tak terkecuali di bidang olah raga. Bahkan menjadi trend dan gaya hidup. Misalnya futsal, *fitness centre*, renang, senam *aerobic*. Hal ini tentu sangat mengembirakan bagi pelaku dunia usaha, serta jasa instruktur atau pun pelatih pada bidang tersebut. Kebutuhan akan olahraga juga dikombinasikan dengan aktivitas lain serta dikemas dengan sangat variatif, menarik, dan praktis, sehingga menjadi menyenangkan seperti halnya kegiatan refreshing, rekreasi, outbond dan lain – lain. Pada lingkup yang lebih familiar di masyarakat dikenal dengan istilah sanggar senam atau pun *fitness centre*. Namun demikian kemampuan sanggar senam, *fitness centre* dan jasa instruktur menyediakan kombinasi varian yang menarik, praktis, dan efisien tersebut sangat dibutuhkan di kehidupan modern dewasa ini.

Untuk menjawab peluang tersebut, para instruktur sanggar senam dan *fitness centre* harus memiliki kekuatan atau keunggulan sebanyak mungkin dan seminimal mungkin kelemahan sehingga mampu bersaing dengan lembaga sama/ sejenis dan tantangan lainnya. Keunggulan dan kelemahan tersebut dapat dianalisa dari faktor sumber daya manusia (SDM), fasilitas, program, atau faktor lainnya. Analisa kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman disebut dengan analisa SWOT (*strength, weaknes, oportunity, treath*) yang sangat lazim digunakan baik kelayakan pada awal pendirian, maupun untuk keberlanjutan suatu usaha.

Permasalahan yang dijumpai adalah seperti biaya sewa yang cukup mahal dan kurangnya peminat dalam pengelolaan tempat kebugaran, rata-rata peminat dari sebuah tempat kebugaran hanya laki-laki untuk *Fitness Center* yang berkisar antara usia 17 sampai 24 tahun dan rata-rata belum menikah sedangkan untuk sanggar senam ibu-ibu rumat tangga rentang usia 25 sampai 50 tahun. Usaha untuk menciptakan sebuah suasana pengelolaan yang dapat diminati oleh semua kalangan. Menciptakan suasana yang nyaman, aman dan bersih serta pelatih yang dapat memecahkan permasalahan atau memberikan solusi kepada setiap member pusat kebugaran.

Manajemen administrasi pengelolaan dan program sanggar senam serta *fitness centre* di kota padang khususnya Kecamatan Koto Tengah dibutuhkan untuk kemajuan dunia olahraga atau pun kebugaran serta perkembangan pusat - pusat kebugaran dimaksud. Pengelolaan sanggar senam dan *fitness centre* lebih spesifik, mengingat di dalamnya mengandung perpaduan unsur pendidikan dan bisnis. Kegiatan di sanggar senam, *fitness centre* yang ada di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang selama ini lebih dikenal hanya membimbing atau melatih anggota (member) atau dari senior ke junior bukan sebagai peserta didik.

Padahal didalamnya selain pelatihan (*training*) juga seharusnya menyelenggarakan pengajaran (*teaching*). Jadi sanggar senam dan *fitness centre* diharapkan mampu mengelola peserta didik sebagai masukan (*input*) untuk di didik dan dilatih sehingga menghasilkan keluaran (*output*) yang sesuai dengan kebutuhan. Disinilah kompleksitas pengelolaan sanggar senam dan *fitness centre*, sehingga

dibutuhkan seni manajemen sanggar senam dan *fitness centre* yang spesifik namun memiliki fleksibilitas untuk menjawab tantangan perkembangan zaman.

SOLUSI DAN TARGET

Masih minimnya pengetahuan instruktur, pelatih, pengelola sanggar senam dan *fitness centre* terhadap manajemen, administrasi serta program - program yang menarik. Perlu diatasi dengan cara memberikan pendidikan latihan tentang manajemen, administrasi serta program-program yang dapat diterapkan dan bermanfaat bagi para instruktur, pelatih, pengelola maupun manajemen sanggar senam dan *fitness centre* yang ada di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

Definisi manajemen yang berkaitan dengan manajemen olahraga atau kebugaran peneliti cenderung menerapkan manajemen menurut Hersey et all dalam Ari Widiyatno (2015) yang mengemukakan manajemen adalah sebagai proses perencanaan, pengorganisasian, penempatan, pengarahan, dan pengendalian dengan melalui individu atau kelompok dan sumber daya lainnya untuk mencapai tujuan. Dan lebih tajam lagi hubungannya dengan olahraga, manajemen olahraga yaitu pelaksanaan proses perencanaan, pengorganisasian, penempatan, pengarahan, dan pengendalian dalam konteks organisasi yang memiliki tujuan utama untuk menyediakan aktivitas, produk, dan layanan olahraga atau kebugaran jasmani. Jadi dari ungkapan diatas jelas bahwa tujuan sanggar senam dan *fitness center* sebagai pelaksanaan proses perencanaan, pengorganisasian, penempatan, pengarahan, dan pengendalian dalam konteks organisasi yang memiliki tujuan utama untuk menyediakan aktivitas, produk, dan layanan olahraga atau kebugaran jasmani.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk menimbulkan minat menjadi member senam aerobik adalah dengan memberikan inovasi dalam gerak dan musik pengiring, senada dengan hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh Purwanto. (2018) “Senam aerobik merupakan latihan yang menggunakan seluruh otot terutama otot – otot besar, dengan gerakan yang terus menerus, berirama dan berkelanjutan”. Selanjutnya pelaksanaannya “senam aerobik menggunakan iringan musik yang antara lain berguna untuk meningkatkan motivasi latihan dan kecepatan latihan. Sehingga Dalam senam aerobik dipilih gerakan yang mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukannya secara teratur dalam kurun waktu yang lama”.

Selain itu senam aerobik biasanya sangat di senangi oleh ibu – ibu rumah tangga dan para sosialita hal tersebut dikuatkan oleh pendapat Susiana Candrawati et. al, (2016). “Kebutuhan wanita akan bentuk tubuh yang ideal menjadikan senam aerobik sebagai pilihan bentuk latihan fisik. Senam aerobik merupakan jenis latihan fisik yang murah dan disukai kaum wanita karena aspek rekreasionalnya dan dapat digunakan sebagai ajang sosialisasi. Senam aerobik dilakukan secara berkelompok di bawah arahan seorang instruktur senam dan diikuti dengan iringan musik populer. Setiap jenis olahraga mempunyai bentuk latihan sendiri. Menurut Bompa (1988),” latihan merupakan suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama dan mengarah kepada ciri fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Selanjutnya Harsono

(1988).” Menambahkan bahwa latihan merupakan suatu proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Selain itu senam aerobik biasanya sangat di senangi oleh ibu – ibu rumah tangga dan para sosialita hal tersebut dikuatkan oleh pendapat Susiana Candrawati et. al, (2016). “Kebutuhan wanita akan bentuk tubuh yang ideal menjadikan senam aerobik sebagai pilihan bentuk latihan fisik. Senam aerobik merupakan jenis latihan fisik yang murah dan disukai kaum wanita karena aspek rekreasionalnya dan dapat digunakan sebagai ajang sosialisasi. Senam aerobik dilakukan secara berkelompok di bawah arahan seorang instruktur senam dan diikuti dengan iringan musik populer. Setiap jenis olahraga mempunyai bentuk latihan sendiri. Menurut Bempa (1988),” latihan merupakan suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama dan mengarah kepada ciri fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”. Selanjutnya Harsono (1988).” Menambahkan bahwa latihan merupakan suatu proses berlatih sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Berkenaan dengan itu Hairy, Junusul. (2013) mengemukakan bahwa latihan ini tergantung pada intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan, kombinasi latihan dan lamanya masa pemulihan. Berdasarkan pendapat penulis dapat disimpulkan bahwa : latihan merupakan aktifitas yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Masih rendahnya pengetahuan para instruktur atau pun pelatih tentang metode latihan serta strategi pembelajaran senam maupun fitness. Mengetahui sumber energi utama yang digunakan dalam kegiatan yang dilakukan. Berdasarkan prinsip pembebanan lebih, selanjutnya menyusun program latihan yang lebih banyak kepada sistem energi yang lebih dominan dibandingkan dengan sistem energi lainnya. Bagaimana mengetahui sistem energi utama *Performance Time: Intensitas, Volume, Frekuensi , Densitasi*

Prinsip pembebanan lebih (*overload principle*): Untuk latihan daya tahan maka intensitas latihan mendekati maksimal yang dapat diperoleh melalui: denyut nadi/ jantung latihan atau ambang rangsang anaerobic.

Metoda denyut nadi/jantung:

- Antara 80 – 90% dari denyut nadi/ jantung cadangan maksimal berdasarkan (HRreserve) ditambah denyut nadi istirahat atau dengan menggunakan 85 – 95% denyut nadi/jantung maksimal (HRmax)
- HRreserve diartikan sebagai perbedaan antara HRmaks dan HRrest
- HRmaks diperoleh dari persamaan , $HRmaks = 220 - usia$
- Untuk mengetahui HRrest dapat dilakukan dengan cara penekanan terhadap pembuluh darah seperti pada radial atau carotid
- $220 - usia = denyut\ jantung\ maksimum = 220 - 20 = 200$
- $Denyut\ jantung\ maksimum - denyut\ jantung\ istirahat\ (60) = denyut\ nadi\ cadangan = 200 - 60 = 140$

- $(\text{denyut jantung cadangan} \times \% \text{ intensitas latihan} + \text{denyut jantung istirahat}) = (140 \times 80\% + 60) = 158 \text{ DPM}$

Masih banyak para instruktur yang belum memiliki sertifikat pelatih baik di sanggar senam maupun di *fitness centre*. Bagi instruktur atau pelatih yang belum mempunyai sertifikat pelatih akan diberikan apabila mereka mengikuti semua rangkaian kegiatan pendidikan dan latihan oleh pihak pertama yaitu dosen penyelenggara pengabdian kepada masyarakat dari Universitas Negeri Padang. Sertifikat pelatih dasar dimaksud merupakan legalitas seorang pelatih kebugaran yang dikeluarkan oleh badan atau instansi atau pun lembaga yang berhak mengeluarkannya termasuk Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

METODE PELAKSANAAN.

a. Tempat dan Waktu

Pelaksanaan pelatihan di laksanakan pada tanggal 21 s/d 22 agustus 2019 kampus II UNP di Lubuk Buaya kota padang.

b. Khalayak Sasaran

Instruktur senam aerobik dan *fitness center* serta kader-kader kelurahan, posyandu dan karang taruna di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

c. Metode Pengabdian

Pendekatan yang digunakan antara lain, Ceramah Demontrasi, Koreksi dan Diskusi.

d. Indikator Keberhasilan

- a. instruktur senam dan *fitness center* memahami gambaran tentang sebuah program latihan yang berpedoman dari kemampuan masing-masing member, yang menjadi acuan bagi para instruktur adalah denyut nadi member itu sendiri.
- b. instruktur senam dan *fitness center* selalu update melalui internet tentang perkembangan atau kebutuhan member, baik itu bentuk gerakan baru atau suplemen dalam latihan.
- c. instruktur senam dan *fitness center* berani membuka diri dan bekerja sama untuk menerima mahasiswa magang, terutama dari mahasiswa FIK UNP.

e. Metode Evaluasi

Pencapaian dalam pelatihan ini adalah meningkatkan kemampuan pengelola, instruktur senam dan instruktur *fitness center* bagaimana menciptakan suasana yang dapat memberikan rasa nyaman dan meyakinkan bahwa dengan menjadi

member dari sanggar senam dan *fitness center* merupakan pilihan yang tepat menuju hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra mengenai bagaimana meningkatkan kemampuan instruktur senam dan *fitness center* diberikan gambaran capaian sebagai berikut:

1. instruktur senam dan *fitness center* memahami gambaran tentang sebuah program latihan yang berpedoman dari kemampuan masing-masing member, yang menjadi acuan bagi para instruktur adalah denyut nadi member itu sendiri.
2. instruktur senam dan *fitness center* selalu update melalui internet tentang perkembangan atau kebutuhan member, baik itu bentuk gerakan baru atau suplemen dalam latihan.
3. instruktur senam dan *fitness center* berani membuka diri dan bekerja sama untuk menerima mahasiswa magang, terutama dari mahasiswa FIK UNP.

Dari gambaran capaian yang diberikan di atas diharapkan akan ada peningkatan dari jumlah member sanggar senam dan *fitness center*, bagaimanapun kalau sekedar diharap dengan membeli alat-alat yang mahal dengan tujuan menarik member untuk latihan tanpa ada ilmu maka akan percuma alat-alat tersebut.

Selain itu dari hasil Ceramah Demontrasi, Koreksi dan Diskusi yang dilakukan bersama peserta pelatihan hampir semua permasalahan yang dihadapi oleh peserta hampir sama semua, diantaranya jumlah member yang makin hari makin sedikit, tuntutan dari member selalu meningkat, perkembangan musik pengiring yang bermacam-macam serta kebutuhan member terhadap suplemen yang semakin besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan proses pengabdian yang telah dilaksanakan oleh ketua pengabdian, dengan ini menyimpulkan sebagai berikut:

a. Kesimpulan

1. Kesadaran masyarakat dalam berolahraga semakin meningkat, ini terlihat dari menjamurnya sanggar senam dan *fitness center*, serta kelompok-kelompok senam khususnya untuk kecamatan Koto Tangah.
2. Masih banyak instruktur senam dan *fitness center* yang tidak paham dengan program latihan.
3. Banyak sanggar senam dan *fitness center* serta masih banyak lagi tempat-tempat penyedia jasa olahraga yang tidak dapat berjuang menghadapi persaingan dan harus tutup khususnya untuk kecamatan Koto Tangah.
4. Perlunya sebuah pemahaman maju tentang pentingnya berolahraga di tengah-tengah masyarakat.

Daftar Pustaka

- Ari Widiyatno, 2015. *Survey Manajemen Olahraga Pada Fitness Center Di Kabupaten Kulon Progo*.
simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/14.1.01.09.0521 (di akses 16/08/2108)
- Bompa, Tudor. (1988). *Terjemahan Buku Theory and Methodology Of Training*.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Hairy, Junusul. (2013). *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Departemen P dan K
- Purwanto, 2011. *Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Volume 1. Edisi 1. Juli 2011.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/viewFile/1128/1051>. (di akses 14/08/2108)
- Susiana Candrawati et. al, 2016. *Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas*. Jurnal Kedokteran Brawijaya Vol. 29, No. 1, Februari 2016. <http://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/1002/488>. (di akses 14/08/2108)
- Teten Hidayat, 2017. *Studi Komparatif Dua Fitness Center Terbesar Di Kota Bandung Dalam Hal Kualitas Pelayanan Dan Sarana-Prasarana Serta Pengaruhnya Terhadap Minat Pengunjung*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 9 Nomor 1. april 2017.
<http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/912017-02/4352> (di akses 16/08/2108)