

# PELAKSANAAN PELATIHAN CALON INSTRUKTUR SENAM AEROBIK DI KOTA SEMARANG

(Kajian di Sanggar Senam St Anna, Sanggar Senam Astuti  
*Aerobic Dance* dan Sanggar Senam Dian di Kota Semarang)

**Ipang Setiawan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Kependidikan Unnes  
email: Ipang\_Setiawan@yahoo.co.id**

## **Abstract**

Training is one of determining factors of the success of an action plan. Training has also an important and strategic role in the development and growth of students. The focus of the study are: (1) the training for aerobic instructor candidates in three gyms in Semarang: St Anna Gym, Astuti Aerobic Dance, and Dian Ida Gunawan, (2) the factors affecting the training of aerobic instructor candidates in the three gyms. The research is aimed at understanding, identifying, and describing: (1) the execution of training for aerobic instructor candidates in the three gyms (2) the factors which influence the training for aerobic instructor candidates in the three gyms. The approach of the study was phenomenological. Therefore, the research adopted a qualitative method. The data collected were words and pictures. The findings are as follows: a) The trainer had knowledge and experience in his/her field, had a national level certificate, attended gymnastic educations, attended in-house training, attended seminars in the level of general, local, or national, b) the trainees were not limited to a particular age group, c) the written curriculum referred to the right guideline according to the curriculum of gymnastics education, d) the training programs were executed although they were not planned well. The existing training programs were not recorded in writing and were still a routine, e) physical and mental training was carried out. There were also additional methods such as aerobic assessment and establishment although they were not written well, f) evaluation to the training was carried out although it was not followed up well as a basis of improvement of continuous training program.

**Kata kunci:** pelatihan, instruktur senam aerobik, senam aerobik

## **PENDAHULUAN**

Menurut Brick (2001:3) senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga rekreatif yang banyak digemari dan bisa dilakukan oleh semua orang serta bisa dinikmati sampai ke daerah-daerah di seluruh pelosok tanah air, mulai dari lapisan masyarakat bawah, menengah, maupun atas, baik yang berada di pemukiman sederhana maupun di

pemukiman mewah. Bahkan bisa dinikmati oleh ibu-ibu rumah tangga, bapak-bapak, dan anak-anak di lingkungan tersebut. Ditambah lagi di kawasan perumahan, pada hari tertentu, diadakan senam aerobik yang diikuti oleh seluruh warga setempat dengan tujuan untuk kebugaran jasmani warga setempat, sehingga kegiatan senam aerobik memiliki potensi sebagai olahraga masyarakat yang

dapat diandalkan untuk turut meningkatkan kualitas fisik masyarakat tersebut.

Senam aerobik selain untuk tujuan kebugaran jasmani, juga yang tidak kalah penting untuk membentuk tubuh, dan bisa sebagai sarana untuk melepas ketegangan serta pemulihan kejenuhan setelah aktivitas sehari-hari (Sumosardjuno 2001:3).

Masyarakat menganggap bahwa senam aerobik merupakan jenis olahraga yang santai, meriah, dan bisa diikuti oleh banyak orang. Selain di sanggar-sanggar senam, di kawasan perumahan dan kantor-kantor baik negeri maupun swasta, hari-hari tertentu diadakan senam aerobik dengan segala macam variasinya, dengan musik yang bisa dinikmati dan gerakan yang benar serta tarian gerak yang indah, bisa diikuti oleh semua orang, baik muda, tua, wanita, maupun pria (Sumosardjuno 2001:4).

Dalam anggaran dasar PERSANI disebut bahwa PERSANI membina dan mengembangkan senam: *artistik* atau *artistic gymnastics*, *ritmik sportif* atau *rhythmic sportief*; *general* atau *general gymnastic*, dan *sports aerobic* atau *aerobic sportif* (2000-18). Persani menetapkan bahwa yang termasuk dalam senam general atau *general gymnastic* adalah jenis senam yang di luar senam artistik, ritmik, dan sport aerobik (Bustaman 2000:3). Kemudian, Fahrezi (2001:2) menyebutkan jenis senam aerobik antara lain *high impact aerobic*, *low impact aerobic*, *mix impact aerobic*, *step aerobic*, *chacha aerobic*, *jive aerobic*, *country aerobic*, *aqua aerobic*, *salsa aerobic*, *dangdut aerobic*, *taebo*, *body language*. Tilarso (2000:3) menyebutkan macam senam aerobik antara lain *high impact aerobic*, *low impact aerobic*, *mix impact aerobic*, *step aerobic*, *aqua aerobic*, *chacha aerobic*, *funky aerobic*, *salsa aerobic* dan *dangdut aerobic*.

Senam aerobik adalah suatu rangkaian dari latihan-latihan aerobik seperti *jogging*,

*running*, *walking* dan *jumping* yang disusun sedemikian rupa dengan gerakan penghubung yang serasi dengan musik yang menyatu dengan gerakan, dengan memperhatikan gerakan-gerakan lengan, pinggang, tungkai yang bisa dilakukan sendiri-sendiri atau berkelompok (Bustaman 2000:5).

*Sorensens* (1998:4-5) menyebutkan bahwa senam aerobik adalah (a) suatu aktivitas kesegaran jasmani yang meliputi latihan dan kegembiraan dengan mengekspresikan segala perasaan baik tertawa, jalan, melompat, menendang, meregang, dan bergoyang dengan mengkombinasikan gerakan seperti dansa, disko, cha-cha, atau gerakan tarian tradisional, tari rakyat, bahkan tari kontemporer, (b) suatu aktivitas yang terus menerus yang memadukan beberapa gerakan untuk menguatkan otot jantung peredaran darah, kekuatan otot dan pembakaran lemak, dan (c) suatu aktivitas untuk kesegaran dan rekreasi dimana teknik dan keterampilan kurang penting (kecuali untuk lomba dan peragaan), tetapi hanya mempelajari pola gerak tertentu, yang dapat dilakukan sesuai dengan lagu yang ada.

Dalam buku Anggaran Dasar Persani menyebutkan bahwa senam aerobik merupakan salah satu jenis dalam senam general yang dilakukan dengan sengaja, terarah, dan terencana untuk menentukan sifat, bentuk, kualitas dan kuantitas gerak atau latihan sesuai dengan yang dikehendaki, dengan ciri-ciri sebagai berikut (1) gerakan senam selalu diciptakan dengan sengaja, dipilih, disusun secara sistematis; (2) gerakan selalu mengarah untuk mencapai tujuan tertentu, diantaranya untuk meningkatkan kelentukan, meningkatkan daya tahan otot, memperbaiki sikap tubuh, keindahan gerak tubuh, dan menjaga keseimbangan tubuh serta mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis

(Panduan Lengkap Bugar Total 2001:7).

Seorang pelatih harus mempergunakan prinsip melatih dalam kelas aerobik untuk memperoleh hasil yang efektif, dengan mempertimbangkan faktor keselamatan, kenyamanan, dan motivasi dalam melatih. Kelas aerobik dimulai dari pemanasan dengan gerakan intensitas yang rendah, untuk meningkatkan peredaran darah supaya denyut nadi menjadi meningkat. Dalam pemanasan dapat dikombinasi antara gerakan dinamis dan statis. Bagian inti aerobik terdiri atas gerakan senam aerobik benturan ringan, benturan keras atau gabungan dari keduanya, maupun ditambah gerakan senam aerobik pembentukan. Kelas aerobik berakhir dengan pendinginan yang bertujuan untuk menurunkan denyut nadi, membantu mencegah cedera dan kejang otot (Persani 1998:12).

Dalam Panduan Pendidikan senam (Dirjen Diklusepora 2000:4) disebutkan bahwa tahapan senam aerobik meliputi pemanasan (kelentukan dan peregangan otot) latihan inti dan pendinginan.

Menurut Irianto (200:12), latihan senam aerobik meliputi pemanasan, latihan kondisi, dan peregangan. Fahmi Fahrezi (2000:3) tahapan senam aerobik terdiri atas pemanasan, latihan Inti (Inti suatu dan inti dua), latihan kelentukan serta pendinginan. Tylarso (2002:2) senam aerobik terdiri atas 3 tahapan latihan yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Definisi pelatihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono 1998:101).

Dalam khasanah ilmu kepastakaan ilmu pelatihan yang lain diartikan sebagai semua upaya yang mengakibatkan terjadi peningkatan kemampuan dalam per-

tandingan olahraga. (Rothiq 1972) atau sebagai latihan intensif secara sistematis untuk meningkatkan prestasi olahraga (Ballreich, et.al, 1972). Hare (1982) menjelaskan dalam pengertian luas bahwa pelatihan olahraga adalah keseluruhan proses persiapan yang sistematis untuk mencapai prestasi yang tinggi. Standar itu akan tercapai melalui peningkatan kualitas fisik dan mental secara menyeluruh melalui perpaduan antara pelatihan olahraga itu sendiri dan perlakuan yang bersifat mendidik.

Harsono (1998:112) menyatakan bahwa konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor-faktor seperti umur, bentuk tubuh, jenis kelamin, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lama berlatih, tingkat kebugaran jasmani semua dipertimbangkan dalam membuat suatu program latihan bagi anak didik.

Sudrajat (2000:8) mengatakan bahwa sekalipun seseorang memiliki kemampuan yang sama akan tetapi konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan dan kekhasan individu tersebut.

Bompa (1986:26) mengatakan bahwa kemampuan diri seseorang dalam memberikan reaksi terhadap beban latihan tergantung dari faktor usia biologis dan kronologis individu, sehingga latihan yang diberikan harus sesuai dengan karakteristik dan potensi masing-masing.

## **METODE PENELITIAN**

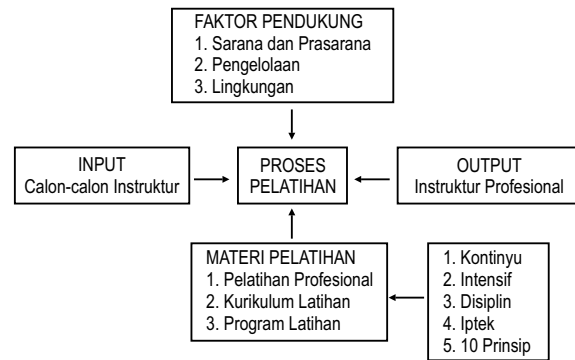
Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Artinya, permasalahan yang dibahas dalam penelitian bertujuan untuk menggambarkan atau menguraikan tentang keadaan atau fenomena yang terjadi, dalam hal ini tentang pelaksanaan pelatihan calon instruktur senam aerobik di Kota Semarang.

Penelitian kualitatif sering digunakan untuk menguraikan *grounded theory* yaitu data yang timbul dari data di lapangan bukan dari hipotesis-hipotesis seperti dalam metode kuantitatif. Sifat kualitatif penelitian menentukan mutu kedalaman uraian dan pembahasan (Black, & Dean 1992:56).

Penelitian ini menggunakan pendekatan naturalistik yaitu pendekatan yang memandang kenyataan sebagai sesuatu yang berdimensi jamak dan utuh yang merupakan satu kesatuan dan berubah. Rancangan penelitian berkembang secara proses penelitian berlangsung, dengan kondisi antara peneliti dengan responden yang diteliti saling berinteraksi (Kefinger 1996:24).

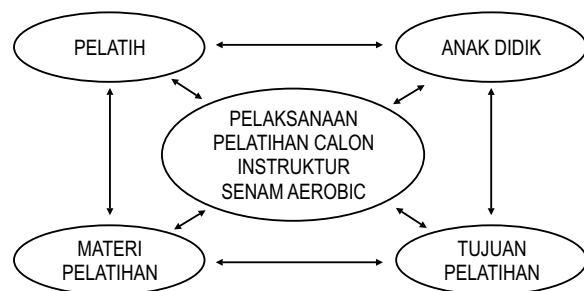
Ketepatan interpretasi bergantung pada ketajaman analisis, objektivitas, sistematika dan sistemik bukan pada statistika. Interpretasi ini dibuat dan disusun secara sistematika. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif ini bersifat deskriptif analitik. Hasil penelitian lebih mengutamakan deskripsi interpretasi yang bersifat tentatif dalam konteks waktu atau situasi tertentu. Kebenaran hasil penelitian lebih banyak didukung melalui kepercayaan berdasarkan pada konfirmasi hasil oleh pihak-pihak atau sumber yang diteliti (Levy 1997:19).

Peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam pelaksanaan pelatihan berupa interaksi antara pelatih dengan anak didik, anak didik dengan anak didik. Semua ini merupakan kajian utama dalam penelitian, dimana peneliti datang ke lokasi untuk melihat, memahami, mempelajari perilaku pelatihan. Data diperoleh dengan cara mengamati, mencatat, menggali dari sumber yang erat hubungannya dengan peristiwa yang terjadi saat penelitian.



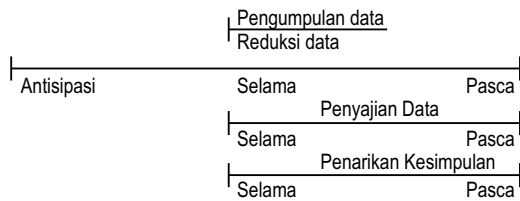
Gambar 1. Kerangka Kerja Pertama yang Dikembangkan Peneliti untuk Menuntun Penelitian

Skema ini menggambarkan keterkaitan antarkomponen yang terdapat dalam pelatihan calon instruktur senam aerobik



Gambar 2. Kerangka Kerja Kedua yang Dibuat Peneliti untuk Menuntun Penelitian

Skema ini menjelaskan bahwa keempat komponen yang mengapit kolom pelaksanaan pelatihan calon instruktur senam aerobik merupakan komponen komponen yang secara teoretis berpengaruh terhadap kegiatan tersebut.



Gambar 3. Tahapan Analysis Data yang Dilakukan Peneliti: Model Alir

Sumber: Miller, Mattew B, dan Huberman Analisis Data Qualitative, teori. Tjetjep RR, Jakarta, III Press, 1992: 18.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah sanggar senam di Kota Semarang yang berjumlah kurang lebih 90 sanggar senam pada saat ini, yang tersebar di seluruh wilayah Kota Semarang, dengan rincian sebagai berikut yaitu sanggar senam yang berada di hotel berbintang berjumlah 8 sampai 10 buah dengan dilengkapi tempat kebugaran, 15 sampai 20 sanggar senam yang berkategori besar, 25 sampai 30 sanggar senam yang berkategori sedang, 40 sampai 50 sanggar senam yang berkategori kecil, sedang yang berizin mendirikan sanggar senam kurang lebih 50 sanggar senam dan berijin pelatihan kurang lebih 7 sanggar senam, serta Sanggar senam tersebut tersebar di 177 Kelurahan dalam 16 Kecamatan yang ada di Kota Semarang, dengan persentase tidak merata di masing-masing kecamatan. Namun, tidak menutup kemungkinan masih banyak lagi sanggar senam baik kategori perumahan atau perkampungan di Kota Semarang yang belum diketahui oleh peneliti. Belum lagi banyak kegiatan senam yang diadakan setiap seminggu sekali di perumahan-perumahan, seminggu dua kali di kantor-kantor dan ada yang lebih spesifik lagi yaitu adanya privat pada hari-hari tertentu di rumah-rumah.

Dari gambaran tersebut dapat disampaikan bahwa dengan jumlah kurang

lebih 90 sanggar senam, bila setiap sanggar senam membutuhkan 3 sampai 5 instruktur senam, maka jumlah instruktur senam aerobik yang diperlukan kurang lebih berjumlah 360 instruktur senam aerobik. Di kota Semarang jumlah instruktur yang ada sekarang kurang lebih 200 orang, sehingga jumlah instruktur senam aerobik di kota Semarang masih sangat kurang dengan jumlah ideal instruktur senam yang diharapkan. Keadaan inilah salah satu yang menggambarkan bahwa instruktur senam aerobik saat ini sangat dibutuhkan. Kenyataan yang terjadi di Kota Semarang bahwa banyak instruktur yang hanya karbitan atau otodidak, berani mengajar, melatih tidak didukung kemampuan dan pengetahuan yang cukup.

Berdasarkan gambaran di atas perlu adanya kajian untuk menyoroti pelaksanaan pelatihan calon instruktur senam aerobik. Kajian ini sangat penting karena pelaksanaan pelatihan instruktur senam aerobik diharapkan dapat menghasilkan calon-calon instruktur berkualitas yang mampu mengajar, melatih sesuai perkembangan gerak senam, dan kaidah gerak senam yang benar. Pelatihan itu berpengaruh terhadap perkembangan gerak senam aerobik serta kualitas dan kualitas instruktur senam aerobik di Kota Semarang.

Alasan penelitian mengambil tiga sanggar senam tersebut sebagai tempat peneliti karena ketiga sanggar senam ini sudah terkenal di kota Semarang, pelatihnya diakui kemampuannya di Kota Semarang, bersertifikat Nasional dengan pengalaman mengajar dan melatih serta memimpin lomba baik tingkat lokal maupun nasional. Sisi lain yang menguntungkan bagi peneliti bahwa peneliti mempunyai hubungan yang dekat dengan pemilik dan pelatih sanggar senam tersebut. Dari data dan kajian di lapangan diperoleh data mengenai :

- 1) Pelatih mempunyai pengetahuan dan pengalaman cukup di bidangnya, memiliki sertifikat yang berlevel Nasional, sudah mengikuti pendidikan senam, mengikuti penataran kursus baik tingkat lokal maupun umum dan nasional.
  - 2) Anak didik tidak dibatasi baik usia maupun jumlahnya, semua anggota masyarakat boleh mengikuti pelatihan, hanya dikelompokan sesuai dengan ketentuan. Latar belakang anak didik (a) ada yang belum bisa melakukan gerakan senam sama sekali; (b) ada yang sudah bisa tapi belum benar. Anak didik yang mengikuti pelatihan senam aerobik bervariasi ada yang setelah lulus sekolah, ada juga yang masih sekolah dan ibu-ibu rumah tangga.
  - 3) Kurikulum yang digunakan sudah mengacu pada pedoman yang benar sesuai dengan kurikulum pendidikan dan pelatihan senam.
  - 4) Program latihan sudah dilaksanakan sesuai dengan metode pelatihan yang ada tetapi masih perlu ditingkatkan, maksudnya program pelatihan yang ada jangan menjadi rutinitas kegiatan.
  - 5) Selain pembinaan fisik dan mental yang sudah dilakukan dalam pelatihan, ada beberapa metode latihan lain yang diajarkan seperti metode penilaian dan penjurian senam aerobik
  - 6) Evaluasi latihan sudah dilaksanakan oleh ketiga sanggar senam ini, walaupun belum ditindaklanjuti secara baik, sebagai dasar perbaikan program pelatihan.
- ngeluarkan izin pelatihan. Ketiga sanggar senam ini telah melakukan kerjasama dan koordinasi dengan berbagai instansi seperti Persani, FIK UNNES, KONI dalam rangka pengembangan, dan peningkatan kualitas pelatihan.
- 2) Sarana dan prasarana yang dimiliki ketiga sanggar senam tersebut cukup standart untuk tempat pelatihan di Kota Semarang, dan kedepannya perlu ditingkatkan.
  - 3) Pemberian sertifikat sebagai tanda bukti formal sudah dilaksanakan dengan tahapan mengadakan ujian pelatihan yang bekerja sama dengan Diknas
  - 4) Faktor lingkungan, hal ini berhubungan instansi terkait dan instansi pengguna jasa instruktur mendukung pelatihan ini, dengan harapan supaya jumlah instruktur semakin banyak, sehingga semakin berkualitas, banyak pilihan, semakin kompetitif serta sudah adanya kerjasama dengan instansi atau kantor pemakai jasa instruktur sebagai proses kelanjutan pelatihan.

Tabel 1. Kelengkapan Ketiga Sanggar Senam Tempat Pelatihan

URAIAN	KET.
Pelatih	Bersertifikat
Pendirian sanggar	Berizin
Materi pelatihan (umum, penunjang, pendukung, inti)	Standar
Sarana Prasarana meliputi:	
a. Gedung tempat latihan	Standar
b. Ruang dinding kaca	Standar
c. Besi pengaman kaca	Standar
d. Matras busa	Standar
e. Dumble	Standar
f. Stik	Standar
g. Box step	Standar
h. Sound system	Standar

Faktor-faktor yang berpengaruh pada pelatihan calon instruktur senam aerobik yaitu sebagai berikut.

- 1) Izin pendirian sanggar senam dengan mendaftar ke Diknas Kota Semarang sebagai lembaga yang berhak me-

Selain itu, juga diperoleh data bahwa anggota masyarakat yang mengikuti senam aerobik dapat merasakan hasilnya yaitu kesehatan dan kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga, dengan senam aerobik juga bisa terhindar dari beberapa jenis penyakit, serta dapat menurunkan berat badan secara efektif, manfaat lain senam aerobik juga bisa sebagai terapi penyakit tertentu sesuai petunjuk dokter, dan yang tidak kalah penting adalah bisa kelihatan awet muda, enerjik, bisa menghilangkan stress setelah melakukan kegiatan seharian dengan senam aerobik. Gambaran nyata yang lain yang terjadi di dalam masyarakat bahwa kegiatan olahraga bisa dilakukan sejak usia dini sampai usia lanjut, dan senam aerobik bisa dijadikan salah satu alternatif pilihan masyarakat karena gerakannya yang menyenangkan, ada musik yang mengiringi, bisa dilakukan secara sendiri atau individu maupun berkelompok. Data lain diperoleh juga bahwa dengan melakukan senam aerobik bisa untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kesehatan dan kebugaran masyarakat, terkait dengan kualitas fungsional paru-jantung yaitu kemampuan paru-jantung dalam mensuplai oksigen untuk kerja dalam waktu yang lebih lama dan tidak cepat merasa lelah serta meningkatnya kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dari hasil penelitian yang diperoleh dan pembahasan mengenai pelaksanaan pelatihan calon instruktur senam aerobik di Kota Semarang dapat disimpulkan sebagai berikut.

- 1) Pelatih mempunyai pengetahuan dan pengalaman cukup di bidangnya, memiliki sertifikat yang berlevel Nasional, sudah mengikuti pendidikan

senam, mengikuti penataran, kursus baik tingkat lokal maupun umum dan Nasional.

- 2) Anak didik tidak dibatasi baik usia maupun jumlahnya, semua anggota masyarakat boleh mengikuti pelatihan, hanya dikelompokan sesuai dengan ketentuan. Latar belakang anak didik (a) ada yang belum bisa melakukan gerakan senam sama sekali, (b) ada yang sudah bisa tapi belum benar. Anak didik yang mengikuti pelatihan senam aerobik bervariasi ada yang setelah lulus sekolah, ada juga yang masih sekolah dan ibu-ibu rumah tangga.
- 3) Kurikulum yang digunakan sudah mengacu pada pedoman yang benar sesuai dengan kurikulum pendidikan senam.
- 4) Program latihan sudah dilaksanakan sesuai dengan metode pelatihan yang ada tetapi masih perlu ditingkatkan, maksudnya program pelatihan yang ada jangan menjadi rutinitas kegiatan.
- 5) Selain pembinaan fisik, mental yang sudah dilakukan dalam pelatihan, ada beberapa metode latihan lain yang diajarkan seperti metode penilaian dan penjurian senam aerobik.
- 6) Evaluasi latihan sudah dilaksanakan oleh ketiga sanggar senam ini, walaupun belum ditindaklanjuti secara baik, sebagai dasar perbaikan program pelatihan.

Faktor-faktor yang berpengaruh pada pelatihan calon instruktur senam aerobik adalah sebagai berikut.

- 1) Izin pendirian sanggar senam dengan mendaftar ke Diknas Kota Semarang sebagai lembaga yang berhak mengeluarkan izin pelatihan. Ketiga sanggar senam ini telah melakukan kerjasama dan koordinasi dengan

- berbagai instansi seperti Persani, FIK UNNES, KONI dalam rangka pengembangan dan peningkatan kualitas pelatihan.
- 2) Sarana dan prasarana yang dimiliki ketiga sanggar senam tersebut cukup standart untuk tempat pelatihan di Kota Semarang, dan kedepannya perlu ditingkatkan.
  - 3) Pemberian sertifikaf sudah dilaksanakan dengan tahapan mengadakan ujian pelatihan yang bekerja sama dengan Diknas.
  - 4) Lingkungan, hal ini berhubungan instansi terkait dan instansi pengguna jasa instruktur mendukung pelatihan ini, dengan harapan supaya jumlah instruktur semakin banyak, sehingga semakin berkualitas, banyak pilihan, semakin kompetitif serta sudah adanya kerjasama dengan instansi atau kantor pemakai jasa instruktur sebagai proses kelanjutan pelatihan.
- 4) Bentuklah kepengurusan yang efektif dan efisien secara profesional sehingga tidak ditemukan jabatan rangkap supaya kepengurusan benar dan berjalan lancar.
  - 5) Gunakanlah proses evaluasi sebagai pedoman nyata dalam proses pelatihan secara berkesinambungan berdasarkan prinsip-prinsip evaluasi.
  - 6) Faktor-faktor yang mempengaruhi pelatihan calon instruktur senam aerobik adalah sebagai berikut.
    - a) Gunakanlah jalur yang benar mengenai perizinan pendirian sanggar senam dan izin mengadakan pelatihan, karena masih terlalu banyak sanggar senam yang berdiri di kota Semarang, yang belum memiliki izin resmi dari dinas terkait.
    - b) Gunakan sarana prasarana yang ada secara maksimal supaya tercapai tujuan pelatihan yang diharapkan.
    - c) Manfaatkanlah ujian pelatihan dapat dijadikan ukuran keberhasilan pembinaan pelatihan instruktur senam aerobik di Kota Semarang, agar instruktur yang dihasilkan benar-benar berkualitas dan mampu bersaing.
    - d) Pemberian sertifikat sebagai bukti sah yang diberikan kepada anak didik diharapkan tidak disalahgunakan fungsinya di dalam masyarakat.
    - e) Diharapkan pemilik sanggar senam berkoordinasi atau kerja sama dengan instansi terkait dan manfaatkanlah kesadaran dan dukungan dari masyarakat berupa antusiasme yang begitu tinggi terhadap perkembangan senam aerobik untuk memasyarakatkan senam aerobik sebagai kelanjutan proses penyebaran dan peluang instruktur senam aerobik di Kota Semarang.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan mengenai pelaksanaan pelatihan calon instruktur senam aerobik sebagai berikut.

- 1) Ketiga pelatih harus tetap selalu menambah pengetahuan dan pengalaman mengikuti perkembangan senam aerobik yang semakin pesat.
- 2) Berlakukannya yang sesuai, mengenai standart kualifikasi pelatih atau asisten pelatih dan penerimaan anak didik di tempat pelatihan pada sanggar senam masing-masing.
- 3) Program latihan yang dijalankan diharapkan tidak hanya sekadar sebagai acuan dalam latihan, tetapi harus dibuat sebagai *scedulle* yang sistematis yang harus menjadi pegangan pelatih.



- f) Diharapkan pula pihak Diknas Kota Semarang bidang Diklusemas untuk mengawasi dan mengontrol tentang pemberian izin pendirian sanggar senam dan melakukan pengawasan pelaksanaan pelatihan senam aerobik di Kota Semarang.
- g) KONI, dalam hal ini Persani kota Semarang diharapkan untuk lebih intensif memberikan *training* dan pembinaan kepada instruktur-instruktur di Kota Semarang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Black, James, A. & Dean, J Champion. 1992. *Metode dan Masalah Penelitian Sosial*. Terjemahan E Koeswara dan Salam. Bandung: PT Eresco.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque/Hunt: Publising, Co.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Bustaman, Amrum. 2000. *Perkembangan Senam Khusus*. Makalah yang disajikan dalam Seminar Senam. Persani Jawa Tengah. Semarang, 3-5 Maret.
- Fahrezi. F. 2002. *Detak Gerak Aerobik*. Makalah dalam Seminar Senam General. Jakarta, 21 Agustus.
- .....2002. *Senam Antarsanggar*. Makalah yang disajikan dalam Seminar Rithem Aerobik. Jakarta, 8 April.
- Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Gunung Mulia.
- ..... 1998. *Pedoman Tentang Kondisi Fisik Olahragawan*. Makalah yang disajikan dalam Seminar Aerobic Dance, Jakarta, 8 September.
- Hoffman, M. dan Mirkin. MD. 1994. *Kesehatan Olahraga*. Terjemahan Sadoso Sumosardjuno. Jakarta: Grafidian.
- Irianto Joko. 2000. *Latihan Kebugaran*. Jakarta: Dahara Prize.
- Kefinger, Fred N. 1996. *Azas-Azar Penelitian Behavioral*. Terjemahan Landung Simatupang. Yogyakarta: UGM Press.
- Kravitz Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Miles, Matthew & A Michael Huberinan. 1992. *Analisis Data Kualitatif*. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohendi. Jakarta: UI Press.
- Moloeng Levy, J. 1997. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Persani. 1998. *Buku Panduan Anggaran Dasar*. Jakarta.
- Sudradjat, P, dan Ucup Yusup. 2000. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno. 1993. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1998. *Latihan Olahraga bagi Orang Dewasa*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sorensens, Jacky. 1998. *Lifestyle of Aerobic*. Makalah yang disajikan dalam Seminar Aerobic Dance, Jakarta, 12 Maret.
- Tilarso, Hario. 2000. *Bugar dalam Olahraga*, Makalah yang di sajikan dalam seminar senam Yoga, Solo Jawa Tengah, 21 September.