

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Motivasi mengikuti senam seharusnya bukan hanya semata-mata untuk memperoleh penampilan ideal seperti yang selama ini diidamkan. Jadi baik olahraga yang dilakukan untuk kompetisi, profesi, maupun kesenangan sebaiknya diutamakan untuk menjaga kesehatan dan secara psikologis untuk mengubah mindset terhadap tubuh atau mengubah gambaran tubuh yang ideal.

Irmada (2009) mengatakan bahwa pada dasarnya olahraga ini berintikan olahraga aerobik yakni olahraga yang banyak menghirup oksigen. Olahraga ini juga mempunyai prinsip: murah, mudah, meriah, massal, bermanfaat dan aman, olahraga ini harus dapat dilakukan setiap orang tanpa harus memiliki keterampilan khusus seperti contoh: berjalan kaki, jogging, lari. Olahraga tersebut dapat dilakukan bersama-sama secara massal dan tentu saja meriah. Disebut mudah, karena untuk berjalan, jogging atau lari tidak diperlukan keterampilan khusus dan dapat dilakukan oleh siapa saja. Disebut manfaat karena olahraga sangat bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dan memperbesar pembuluh darah, memberikan kelenturan otot dan sendi serta dapat menghilangkan kekakuan otot dan sendi. Dengan demikian olahraga yang berintikan aerobik ditambah dengan olahraga yang dapat memberikan

kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, massal dan manfaat serta aman.

Sepanjang sejarah manusia, *body image* yang dikatakan ideal itu selalu mengalami perubahan dari masa ke masa dan tergantung kepada tempat dan kebudayaan, orang Afrika berpendapat bahwa *body image* yang ideal adalah ketika mereka kelebihan berat badan dan banyak tanda *stretch mark* akibat kegemukan di tubuhnya. Lain lagi dengan Iran yang bertolak belakang dengan Afrika, mengatakan langsing dan mancung adalah gambaran *body image* positif.

Dewasa ini negara barat merupakan kiblat bagi perekonomian, teknologi, dan berbagai bidang lain, termasuk juga *body image* yang merupakan hal yang terbawa dalam modernisasi, dalam hal ini yang berperan adalah media seperti media cetak dan media elektronik. *Body image* yang dikatakan ideal bagi pria dan wanita umumnya adalah bentuk badan proporsional dan atletis bagi pria, sehingga dalam hal ini salah satu cara umum yang digunakan untuk memperoleh *body image* yang positif adalah dengan cara mengikuti olah raga dan yang saat ini populer adalah senam.

Kebutuhan seseorang untuk tampil menarik, menjadikan individu melakukan berbagai usaha untuk menjadi seseorang yang sesuai dengan citra dan tuntutan dirinya sendiri, lingkungannya, baik lingkungan sekolah, lingkungan kerja, maupun lingkungan pergaulan.

Triangto (dalam Irmada, 2009), menyatakan bahwa tuntutan memiliki tubuh ideal menciptakan suatu obsesi untuk terus memiliki bentuk tubuh yang ideal, sehingga banyak cara dilakukan untuk merawat dan mempertahankannya dan salah