

KAJIAN KOMUNIKASI PADA ANGGOTA KLUB SENAM JANTUNG SEHAT DI PENDOPO DISPORA SIDOARJO KAB. SIDOARJO JAWA TIMUR

Angga Prima Pinardi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pada dasarnya kegiatan olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, sebab dengan berolahraga, prestasi maupun kesegaran jasmani dapat tercapai. Dalam mencapai prestasi dan kesegaran jasmani tersebut terdapat beberapa faktor yang mendukung yaitu komunikasi dan interaksi sosial. Intensitas latihan bagus apabila ada peran komunikasi dan interaksi sosial. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah pengamatan terlibat, wawancara semi terstruktur dan observasi menggunakan tape recorder dan kamera. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan komunikasi terhadap intensitas latihan. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peranan komunikasi dan interaksi sosial terhadap intensitas latihan. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui hasil dari wawancara oleh anggota diperoleh bahwa adanya peran komunikasi dan interaksi sosial terhadap intensitas latihan anggota klub senam jantung Dispora Sidoarjo. Adanya komunikasi yang baik antar anggota klub senam jantung, kegiatan-kegiatan pengajian, lomba, bhakti sosial yang menunjang anggota untuk berinteraksi sosial baik di dalam klub maupun di lingkungan sekitar klub senam jantung di pendopo Dispora Sidoarjo. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa komunikasi dan interaksi sosial berperan dalam meningkatkan intensitas latihan anggota klub senam jantung di pendopo Dispora Sidoarjo Kab. Sidoarjo Jawa Timur.

Kata Kunci : Senam Jantung, Peran Komunikasi dan Interaksi Sosial.

Abstract

Basically sports activities have a very important role in human life, for the exercise, achievement and physical fitness can be achieved. In reaching this achievement and the physical fitness there are several factors that support the communication and social interaction. Good exercise intensity when there is the role of communication and social interaction. Data collection methods used were participant observation, semi-structured interviews and observations using a tape recorder and camera. The purpose of this study was to determine the role of communication to the intensity of exercise. This type of research is descriptive qualitative aims to examine in depth the role of communication and social interaction on the intensity of exercise. Based on the results of this research note the results obtained from interviews by members that the role of communication and social interaction on the intensity of exercise heart gymnastics club members Dispora Sidoarjo. Good communication between members of the gymnastics club heart, teaching activities, competitions, social events for members that support social interaction both within the club and in the surrounding environment in the heart of the gymnastics club pavilion Dispora Sidoarjo. The conclusion of this study is that the communication and social interaction play a role in increasing the intensity of exercise heart gymnastics club members in the pavilion Dispora Sidoarjo district. Sidoarjo, EastJava.

Keyword : Gymnastics Heart, The Role of Communication and Social Interaction.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya kegiatan olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, sebab dengan berolahraga, prestasi maupun kesegaran jasmani dapat tercapai. Kegiatan olahraga di kota-kota besar terjadi perkembangan

yang pesat seperti lari pagi, senam sehat Indonesia, dan senam jantung sehat di kota sidoarjo olahraga tersebut banyak dilakukan oleh warga masyarakat, terutama pada hari minggu atau hari libur lainnya. Salah satu dari aktivitas olahraga tersebut yang memasyarakat adalah olahraga senam jantung sehat. Hal ini terlihat dari banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat terutama orang dewasa,

baik secara kelompok-kelompok kecil maupun di klub-klub senam jantung sehat yang memang cukup banyak di kota Sidoarjo.

Inti dari senam jantung sehat adalah olahraga yang mempunyai tujuan untuk menyehatkan jantung. Selain itu, senam jantung sehat adalah olahraga yang tidak terdapat banyak kendala dalam pelaksanaannya. Hal ini disebabkan karena banyak buku petunjuk serta pelatih dan beberapa klub senam jantung sehat yang tersebar di seluruh pelosok daerah, bahkan ketinggian kecamatan baik yang berada di jalur dinas maupun swasta. Pada dasarnya olahraga ini berintikan olahraga aerobik yakni olahraga yang banyak menggunakan oksigen. Olahraga ini juga mempunyai prinsip: murah, mudah, meriah, masal, manfaat dan aman (5 M dan 1A). Olahraga ini dapat dilakukan setiap orang tanpa harus mempunyai keterampilan khusus yaitu jalan kaki, jogging atau lari. Olahraga tersebut dapat dilakukan bersama-sama secara masal 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 memberikan kelenturan otot dan sendi. Pengamanan berbentuk sederhana hanya menghitung denyut nadi tetapi kegunaannya sangat bermanfaat. Dosis yang diberikan disesuaikan dengan umur. Rumus yang mudah yakni rumus 220 yaitu 220 dikurangi umur. Itulah nadi maksimal yang boleh dilakukan sewaktu melaksanakan latihan. Dari gambaran tersebut olahraga jantung sehat dapat dilakukan oleh siapa saja, dimana saja dan kapan saja. Pada dasarnya suatu aktivitas, kegiatan atau tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang selalu didasari oleh adanya motivasi. Semakin besar motivasi yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk berhasil. Sebaliknya semakin kecil motivasi yang dimiliki, maka kemungkinannya untuk berhasil juga semakin kecil pula. (Hamalik, Oemar, 1994:43).

Pada penelitian ini membahas tentang paham idealisme yaitu manusia adalah makhluk yang dapat berfikir karena manusia mempunyai ide-ide dan manusia mempunyai kesadaran akan dirinya. Kesadaran itu memunculkan ide-ide yang dikomunikasikan dengan manusia lain.

Uraian komunikasi seperti disampaikan diatas menunjukkan bahwa pesan komunikasi memang berupa usaha untuk mengadakan pemahaman di bidang pengetahuan, sikap dan tingkahlaku seseorang, jadi komunikasi ditekankan pada proses dibandingkan hasil yang berupa perubahan tersebut. Hal ini perlu dipaparkan karena proses komunikasi yang telah berhasil mencapai

tujuan yakni terjadi perubahan pengetahuan, sikap atau tingkah laku, maka komunikasi tersebut sebenarnya telah berubah hakikatnya menjadi interaksi sosial. Sebagaimana komunikasi, interaksi sosial merupakan salah satu cara individu untuk memelihara tingkah laku sosial individu tersebut sehingga individu tetap dapat bertingkah laku sosial dengan individu lain. Interaksi sosial dapat pula meningkatkan jumlah/kuantitas dan kualitas dari tingkah laku sosial individu sehingga individu makin matang di dalam bertingkah laku sosial dengan individu lain di dalam situasi sosial. Menurut Kuypert, manusia sebagai makhluk individu artinya manusia terdiri dari jiwa dan raga yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain dan manusia dilengkapi pula dengan kegiatan-kegiatan yang bersifat individual. Dari sinilah individu mempunyai tingkah laku yang ditujukan untuk kepentingan diri sendiri dan kepentingan orang lain. (Santoso, Slamet, 2010: 31)

Manusia sebagai makhluk sosial artinya manusia dituntut untuk saling mengadakan hubungan dengan individu lain, sejak manusia membentuk pribadinya, usia kurang lebih 5-6 tahun sampai dia meninggal dunia. Hal inilah yang menyebabkan tidak mungkin manusia sebagai makhluk sosial dapat hidup sendirian ditengah-tengah pergaulan manusia. Kenyataan tersebut didukung oleh teori Emile Durheim bahwa setiap individu mempunyai tingkah laku psikologis dan tingkah laku sosiologis. Tingkah laku psikologis yaitu semua tingkah laku yang digunakan untuk kepentingan individu yang bersangkutan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya berpikir, pengamatan dan sebagainya. Sedangkan tingkah laku sosiologis yaitu tingkah laku yang ditujukan untuk berhubungan dengan individu lain dalam pergaulan sehari-hari. Misalnya menolong, bekerja sama dan lain-lain.

METODE

A. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan menyajikan dunia sosial, dan perspektifnya di dalam dunia dari segi konsep, perilaku, persepsi, dan persoalan tentang manusia yang diteliti. Dengan melakukan wawancara semi terstruktur, dengan jenis penelitian kualitatif dimana data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka.

B. Populasi

Setiap peneliti yang akan melakukan penelitian sudah pasti telah menentukan daerah mana yang akan dijadikan objek penelitian. Sehingga dari data tersebut diharapkan diperoleh data yang sebanyak-banyaknya. Dalam hal ini sbelum peneliti menentukan populasi dalam penelitian yang

dilakukan sebaiknya terlebih dahulu mengetahui apa yang dimaksud dengan populasi. "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian" (Arikunto, 2006:130). Dalam penelitian ini populasinya 25 anggota tetap yang mengikuti Senam Jantung Sehat di Pendopo Dispora Sidoarjo Kab. Sidoarjo Jawa Timur.

C. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrument yang berbentuk kuesioner wawancara menurut waktu senggang responden (Arikunto, 2006: 152). Kuesioner tersebut bersifat terbuka berisi aspek-aspek yang berada di klub jantung sehat.

Sesuai dengan penelitian kualitatif maka instrument atau alat penelitian utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument) maka dalam pelaksanaannya peneliti membawa perlengkapan berupa HP Lenovo A 516, alat tulis, dan kamera digital panasonik. Peneliti kualitatif sebagai human instrument, berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya (Sugiyono, 2009:306)

Adapun wawancara semi terstruktur yang digunakan sebagai berikut :

A . Untuk Pembina klub senam Jantung Sehat di Dispora Sidoarjo

1. Apa makna komunikasi menurut anda?
2. Bagaimana kondisi interaksi sosial antar anggota klub senam jantung ?
3. Bagaimana kondisi komunikasi antar anggota klub senam jantung ?
4. Apakah dengan berinteraksi dengan anggota anda merasa senang?
5. Menurut anda apakah perlu berkomunikasi dengan anggota ?
6. Seberapa sering anda berkomunikasi dan berinteraksi dengan anggota klub?
7. Pernahkah anda menyelesaikan masalah dengan berkomunikasi dengan anggota?
8. Apakah dengan berkomunikasi dengan anggota anda merasa senang?
9. Dengan berkomunikasi dengan anggota apakah anda merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah ?
10. Selain kegiatan senam jantung kegiatan apa saja yang dilakukan anggota klub ?

B. Untuk anggota klub Senam Jantung di Dispora Sidoarjo.

1. Apa makna komunikasi menurut anda?
2. Seberapa sering anda berkomunikasi dengan anggota ?

3. Bagaimana kondisi komunikasi dalam anggota klub menurut anda ?
4. Bila ada anggota yang jarang mengikuti latihan apa yang anda lakukan ?
5. Pernahkah anda memberikan motivasi kepada anggota yang kurang bersemangat dalam mengikuti latihan ?
6. Motivasi apa yang anda berikan jika teman anda kurang bersemangat dalam mengikuti latihan ?
7. Selain di tempat latihan pernah kah anda berkomunikasi dengan anggota di luar latihan ?
8. Bagaimana kondisi interaksi sosial anggota di dalam klub ?
9. Menurut anda apakah komunikasi dan interaksi sosial dengan anggota itu perlu?
10. Apakah dengan berkomunikasi dengan anggota anda merasa senang ?
11. Pernahkah ada perbedaan pendapat atau masalah dengan anggota atau instruktur klub ?
12. apakah dengan berkomunikasi anda lebih mudah dalam menyelesaikan masalah ?
13. Bagaimana pendapat anda mengenai instruktur menyampaikan gerakan senam kepada anggota?
14. Apakah anda sering mengikuti latihan ?
15. Selain kegiatan senam jantung kegiatan apa saja yang dilakukan anggota klub ?

C. Instruktur klub Senam Jantung Sehat di Dispora Sidoarjo.

1. Apa makna komunikasi menurut anda?
2. Bagaimana kondisi komunikasi & interaksi sosial anda dengan anggota klub?
3. Menurut anda apakah komunikasi dan interaksi sosial dengan anggota itu perlu?
4. Seberapa sering anda berkomunikasi dan berinteraksi dengan anggota klub senam?
5. Apakah Dengan berinteraksi dengan anggota anda merasa tahu akan tugas dalam klub ?
6. Apakah dengan berkomunikasi anda mudah mendapat teman ?
7. Pada saat berinteraksi pernahkah ada perbedaan pendapat dengan anggota klub?
8. Dengan berkomunikasi dengan anggota apakah anda merasa lebih mudah dalam menyelesaikan masalah ?

C. Pengumpulan Data

Langkah pengumpulan data untuk penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pengamatan Terlibat
2. Wawancara Semi Terstruktur

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Triangulasi sesuai dasar dari (Miles and Huberman 1984:38) dalam buku Dr. Sugiono triangulasi yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan pengamatan terus menerus

sampai datanya jenuh. Teknik ini dilakukan untuk mencari pengaruh Komunikasi dan interaksi sosial anggota klub Jantung Sehat terhadap partisipasi latihan. Dari teknik analisis data, data yang terkumpul dari wawancara dan dokumentasi, di analisis dengan mengikuti pola analisis sebagai berikut :

1. Transkripsi

Hampir semua penelitian kualitatif menggantungkan diri pada data hasil wawancara dan dengan informan. Semua hasil kegiatan tersebut direkam dengan tape recorder, atau catatan lapangan, yang kemudian ditransfer kedalam disket, atau lainnya. Hasil dari kegiatan inilah yang dimaksudkan dengan transkripsi. karena hanya mentranskrip bagian-bagian yang terlihat relevan atau yang menarik saja. Namun demikian ada juga peneliti yang memperhatikan kegiatan non verbal selama wawancara berlangsung dan mengamati bagaimana tingkah laku dan emosi informan pada saat memberikan jawaban atau penjelasan tentang objek penelitian. Unsur-unsur sebaiknya tidak diabaikan dan perlu diperhatikan pada saat melakukan transkrip. Untuk itu peneliti memilih untuk mentranskripsikan hasil wawancara secara verbal dan menyertakan gambar disertai bahasa non verbal sample penelitian untuk memberikan gambaran penjelasannya. Demikian pula halnya dengan penelitian ini. Dalam penelitian ini, data hasil wawancara yang telah dipeoleh peneliti ditranskripsikan kedalam bentuk tulisan yang apa adanya dan di berikan gambaran emosional responden ketika wawancara berlangsung.

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian yang paling sering digunakan pada data kualitatif adalah berupa deskripsi yang menjelaskan tentang isi dari hasil wawancara dan studi pustaka.

3. Penarikan Kesimpulan

Bagian terakhir dari analisa adalah menarik kesimpulan dan verifikasi dari pengumpulan data. Penarikan kesimpulan, hanyalah sebagian dari suatu kegiatan dari konfigurasi yang utuh. Pembuktian kembali atau verifikasi dapat dilakukan untuk mencari pembenaran dan persetujuan sehingga validitas dapat tercapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berikut ini hasil reduksi atau data primer, pengorganisasian data dari transkripsi pengamatan terlibat yang peneliti lakukan dalam pengumpulan data yang peneliti sajikan dalam bentuk deskripsi diantaranya:

Pengamatan I

Peneliti mendatangi kantor FORMI yang ada di jalan Dr. Sutomo no 1 Sidoarjo dengan tujuan mengajukan surat ijin penelitian kepada klub senam jantung yang ada di pendopo Dispora Sidoarjo. Setelah mendapat ijin penelitian, peneliti dianjurkan untuk bertemu langsung dengan Pembina FORMI yang juga menjabat sebagai pembina klub senam jantung yang ada di pendopo Dispora Sidoarjo. Dan peneliti menuju kantor Dispora Sidoarjo untuk bertemu dengan Pembina FORMI sekaligus pembina klub senam jantung. Setelah menjelaskan tujuan peneliti, Pembina merespon dengan baik dan mempersilahkan peneliti menanyakan hal-hal mengenai klub senam jantung. Didapat informasi bahwa pelaksanaan senam jantung sehat dalam seminggu 2 kali, pada hari selasa dan kamis pada pukul 06.00 sampai dengan 07.00 pagi. Lama latihan 1 jam terdiri dari 5 menit pemanasan, 50 menit inti kemudian 5 menit pendinginan. Jumlah anggota tetap senam jantung adalah 25 orang. Setelah selesai peneliti dianjurkan untuk mengikuti kegiatan-kegiatan klub senam jantung di pendopo Dispora Sidoarjo.

Pengamatan II

Peneliti mempersiapkan peralatan yang akan dibutuhkan dalam pengambilan data, dengan memakai sepeda motor Jupiter Mx peneliti berangkat menuju pendopo Dispora Sidoarjo dengan tujuan untuk mengetahui fakta di lapangan. Disana sudah ada beberapa anggota klub senam jantung yang sudah menunggu untuk latihan senam jantung, tampak terlihat beberapa orang sedang berbincang dengan asiknya sambil menunggu latihan senam jantung dimulai. Peneliti membaour dengan subyek yang akan diteliti dengan ikut latihan senam jantung dan memotret tanpa sepengetahuan subyek yang akan diteliti guna mencocokkan hasil wawancara nantinya dengan anggota klub senam jantung apakah sama hasil wawancara dengan fakta dilapangan. Pada pukul 06.00 latihan senam jantung dimulai, dengan melakukan penghitungan denyut nadi sebelum aktifitas kurang lebih 35 – 45. Kemudian melakukan pemanasan terlebih dahulu, pemanasan dilakukan selama 5 menit. Dengan penuh semangat

anggota klub yang rata-rata usia lanjut mengikuti gerakan instruktur dengan seksama, setelah pemanasan dilanjutkan masuk ke inti senam jantung sehat, kurang lebih 50 menit anggota melakukan inti latihan senam jantung, mulai dengan gerakan inti yang ringan dilanjutkan ke sedang dan terakhir gerakan yang cukup berat, kemudian anggota klub senam jantung melakukan pendinginan dengan di iringi musik yang berirama pelan, pendinginan dilakukan kurang lebih 5 menit. Setelah selesai tepatnya pukul 07.00, peneliti meminta waktu sebentar untuk memberi pengarahan kepada anggota klub senam jantung menjelaskan tentang tujuan penelitian yang peneliti lakukan di klub senam jantung. Setelah selesai menjelaskan peneliti mengumpulkan anggota guna melakukan wawancara satu persatu, kebetulan setelah selesai latihan senam, anggota senam jantung mengadakan pengajian rutin, di sela-sela waktu peneliti meneliti satu persatu anggota. Karena waktu tidak mencukupi peneliti meminta waktu kepada anggota senam jantung kapan bisa melakukan wawancara lagi dengan anggota, kemudian anggota menganjurkan peneliti melakukan wawancara di rumah anggota.

Pengamatan III

Peneliti mempersiapkan peralatan yang akan dibutuhkan dalam pengambilan data. Pada pengamatan I dan II peneliti sudah memperoleh informasi tentang pelaksanaan senam jantung sehat, sistematis latihan, lama latihan, jumlah anggota. Pada pengamatan III peneliti melakukan wawancara dengan instruktur senam, wawancara dilakukan setelah senam jantung selesai. Setelah wawancara dengan instruktur selesai, dilanjutkan dengan mewawancarai pembina klub senam jantung, wawancara dilakukan di kantor Dispora Sidoarjo karena pembina klub senam jantung juga menjabat sebagai wakil ketua Formi Sidoarjo.

Adapun data dan percakapan wawancara semi terstruktur yang peneliti lakukan dalam pengumpulan data yang peneliti sajikan dalam bentuk deskripsi diantaranya:

Isi : Pembina beranggapan bahwa kondisi komunikasi dan interaksi sosial antar anggota sangat bagus beliau menuturkan bahwa selain mengikuti senam jantung, anggota, instruktur dan pengurus juga mengikuti kegiatan lain diantaranya pengajian rutin setiap hari kamis, kegiatan ini dilakukan setelah selesai senam jantung. Ini bukti bahwa interaksi sosial yang dilakukan klub baik itu instruktur senam, anggota dan Pembina sangatlah baik. selain pengajian ada juga bhakti sosial dan penyuluhan manfaat senam jantung.

Isi : Instruktur senam beranggapan bahwa komunikasi dan interaksi sosial sangat dibutuhkan dalam membangun rasa kekeluargaan di dalam team. Komunikasi juga berperan sebagai motivasi semua anggota untuk mengikuti kegiatan senam jantung.

Isi : AM beranggapan bahwa kondisi komunikasi dan interaksi sosial antar anggota, instruktur dan Pembina klub senam jantung cukup baik, terbukti dengan sesama anggota saling memotivasi bila ada anggota yang jarang mengikuti latihan. Menurut AM komunikasi sangat penting karena dapat membantu mengurangi mengatasi permasalahannya.

Isi : DJ beranggapan bahwa komunikasi dan interaksi sosial sangat penting guna mempertahankan tali silaturahmi dan juga sangat penting untuk menjaga kekompakan semua anggota di dalam klub.

Isi : ID beranggapan bahwa dengan berkomunikasi mudah menyelesaikan masalah. Beliau berpendapat bahwa komunikasi terjadi karena banyaknya interaksi/ kegiatan yang ada di dalam klub. Dan itu membuat suasana di dalam klub menjadi kondusif (baik).

Isi : SN beranggapan bahwa komunikasi merupakan salah satu pilar penting guna membangun kerja sama team dalam mengikuti kompetisi. Jika tidak ada komunikasi sebuah team tidak akan kompak.

Isi : EI beranggapan bahwa komunikasi dan interaksi sosial sangat dibutuhkan dalam team. Beliau berpendapat dengan adanya komunikasi dan interaksi sosial akan menimbulkan rasa kekeluargaan, sehingga bila ada anggota atau teman yang jarang mengikuti latihan semua saling memotivasi. Disitulah fungsi dari komunikasi.

Isi : OK beranggapan komunikasi dan interaksi sosial sangat diperlukan bagi setiap individu guna mengetahui informasi baik itu di dalam komunitas maupun di luar komunitas.

Isi : ZE beranggapan bahwa komunikasi adalah bentuk motivasi yang paling mudah dilakukan. Menurut wawancara dengan ZE komunikasi yang baik adalah komunikasi yang dilakukan tidak hanya di dalam latihan saja melainkan di luar latihan dan di mana saja.

Isi : Dari wawancara AK saya menyimpulkan bahwa komunikasi adalah saling bertukar pendapat, menurut beliau menyelesaikan masalah dengan

jalan musyawarah lebih mudah dari pada menyelesaikan masalah sendiri.

Isi : Menurut DM bahwa keadaan komunikasi antar anggota klub jantung dispora Sidoarjo sangat baik. Terbukti dengan adanya banyak kegiatan selain senam jantung. Menurut beliau jika komunitas memiliki banyak kegiatan otomatis komunikasi dan interaksi sosial akan terbangun.

Isi : Menurut GI bahwa komunikasi berperan penting dalam suatu hubungan. Komunikasi juga merupakan bentuk motivasi sesama anggota.

Isi : Menurut SW kondisi interaksi sosial dalam klub senam cukup baik, meskipun beliau jarang mengikuti kegiatan senam jantung. Terbukti dengan adanya banyak kegiatan yang dilakukan antara anggota, Pembina, dan instruktur senam jantung semua saling mendukung.

Isi : MS beranggapan bahwa kondisi komunikasi dan interaksi sosial yang ada di klub senam jantung sangat baik. Beliau mengatakan bahwa semua saling memotivasi.

Isi : OM beranggapan bentuk motivasi itu adalah komunikasi. Komunikasi yang terjalin di dalam klub mulai dari Pembina, pelatih atau instruktur dan anggota semua terjalin sangat baik.

Isi : Menurut RD kondisi komunikasi dalam team sangat bagus, karena beliau belum pernah melihat sesama anggota berselisih paham. Meskipun ada tidak berlangsung lama.

Isi : WE beranggapan bahwa dengan komunikasi dapat mengurangi beban masalah. menurut beliau komunikasi dan interaksi sosial yang dilakukan anggota, Pembina dan instruktur sangat baik, terbukti dengan adanya anggota yang tidak masuk, instruktur dan anggota menanyakan kabar kepada anggota yang tidak masuk.

Isi : Menurut DB dengan musyawarah lebih mudah dalam menyelesaikan masalah. karena setiap persoalan yang ada di klub diselesaikan dengan jalan musyawarah.

Isi : Menurut AS bahwa komunikasi adalah saling bertukar pikiran. Dari hasil wawancara dapat saya simpulkan bahwa AS pernah memotivasi anggota yang jarang ikut latihan senam untuk lebih sering mengikuti latihan senam jantung.

Isi : BB beranggapan bahwa motivasi anggota mengikuti latihan dengan rutin adalah karena kondisi komunikasi dan interaksi sosial antar anggota yang sangat bagus. Beliau menuturkan

bahwa semua di dalam klub mulai dari anggota, instruktur, Pembina saling mendukung satu sama lain.

Isi : PA beranggapan bahwa motivasi mengikuti latihan senam rutin karena kondisi interaksi sosial dan komunikasi di dalam klub sangat bagus. Beliau mengatakan bahwa setiap ada permasalahan pasti diselesaikan dengan jalan musyawarah bersama.

Isi : DD menuturkan bahwa bentuk motivasi adalah komunikasi antar anggota, instruktur dan Pembina yang terjalin sangat baik, sehingga menciptakan kondisi klub menjadi sangat kondusif.

Isi : AP beranggapan bahwa kondisi dalam klub sangat bagus, hal ini didukung dengan kondisi komunikasi dan interaksi sosial yang baik pula. dengan begitu anggota menjadi rutin mengikuti latihan senam jantung.

Isi : Dari wawancara dengan WS dapat saya simpulkan bahwa komunikasi adalah saling bertukar informasi guna mendapat solusi dalam memecahkan suatu masalah.

Isi : Menurut WW bahwa kondisi komunikasi dan interaksi sosial di dalam klub sangat baik. Menurut beliau dengan kondisi tersebut rasa saling memotivasi antar anggota akan muncul, sehingga rasa kekeluargaan di dalam klub itu sendiri sangat kuat.

Isi : PU beranggapan bahwa kondisi interaksi sosial dalam klub sangat bagus terbukti banyaknya kegiatan sosial yang dilakukan anggota klub senam jantung seperti : pengajian rutin, bhakti sosial, penyuluhan dan lomba senam jantung. Hampir semua anggota ikut berpartisipasi, ini menandakan bahwa semua elemen di dalam klub saling mendukung satu sama lain.

Isi : ZZ beranggapan kondisi komunikasi antar anggota cukup bagus dimana intensitas komunikasi antar anggota cukup sering, sehingga menciptakan rasa kekeluargaan di dalam klub.

B. Pembahasan.

Komunikasi merupakan elemen penting dalam sebuah kelompok, guna membangun kerjasama dalam kelompok itu sendiri. Oleh karena itu peran komunikasi dapat menjadi jalan keluar dalam menyelesaikan sebuah masalah. Sebuah team memiliki

beberapa faktor yang mendukung team tersebut menjadi team yang bagus. Banyak faktor-faktor pendukung team tersebut memiliki motivasi untuk mengikuti latihan yang tinggi. Salah satunya adalah peran komunikasi dan interaksi sosial didalam team itu sendiri. Dari hasil wawancara yang saya dapatkan bahwa pentingnya peran berkomunikasi dan interaksi sosial terhadap intensitas latihan anggota klub senam jantung dispora Sidoarjo adalah benar.

Lantane dan Nida (Isbondo, 2005: 36) dalam teorinya tentang pengaruh sosial menjelaskan bahwa ada pengaruh tertentu dalam diri individu akibat adanya orang lain. Teori tersebut sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh responden yakni AM, DJ, ID, SN, EI, OK, ZE, AK, DM, GI, SW, MS, OM, RD, WE, DB, AS, BB, PA, DD, AP, WS, WW, ZZ dan PU Mereka secara tegas menyampaikan bahwa komunikasi dan interaksi sosial sangat dibutuhkan didalam klub senam jantung guna membangun team itu sendiri. Menurut kesimpulan saya jika di dalam klub itu memiliki banyak kegiatan, maka tingkat intensitas berkomunikasi antar anggota, instruktur dan Pembina sangat baik terbukti dengan hasil wawancara yang saya dapatkan bahwa hampir semua responden menjawab sering berkomunikasi dengan semua anggota. Dan sesuai dengan teori Lantane dan Nida (Isbondo, 2005: 36) bahwa ada pengaruh individu tertentu akibat adanya orang lain (komunikasi dan interaksi sosial). Dengan kondisi komunikasi dan interaksi sosial yang baik intensitas latihan anggota meningkat dan kesadaran akan pentingnya senam jantung akan bertambah. Dengan kata lain bahwa komunikasi berperan penting dalam mempengaruhi anggota untuk melakukan senam jantung.

Intensitas latihan anggota untuk mengikuti senam jantung adalah karena dorongan dari pihak luar (berkomunikasi dan berinteraksi) jika di dalam klub tingkat berkomunikasi dan berinteraksi sangat tinggi, maka rasa kekeluargaan akan terbentuk, sehingga

terbentuk rasa nyaman di dalam klub itu sendiri. Jika semua anggota sudah merasa nyaman maka tingkat intensitas latihan meningkat. Dengan kata lain komunikasi dan interaksi sosial di dalam klub senam jantung Dispora Sidoarjo berperan dalam meningkatkan intensitas latihan.

Komunikasi yang dilakukan anggota klub senam jantung ditinjau dari segi sifat komunikasi adalah komunikasi tatap muka dimana komunikator dan komunikan saling berhadapan, hal ini terjadi pada saat anggota melakukan kegiatan senam jantung, dan juga komunikasi bermedia yaitu komunikasi dimana komunikator tidak saling berhadapan secara langsung dengan komunikan tetapi keduanya menggunakan alat atau media untuk berkomunikasi. Hal ini terjadi ketika seorang anggota absen tidak mengikuti latihan, anggota lain menanyakan kabarnya dengan menghubungi lewat telfon ataupun sms. Sama halnya dengan interaksi sosial yang dilakukan anggota baik interaksi sosial di dalam klub maupun di luar klub. Interaksi sosial yang dilakukan anggota di dalam klub yaitu pengajian rutin setiap hari kamis setelah selesai senam jantung hal ini termasuk komunikasi persona yakni komunikasi yang terjadi pada diri individu atau antar individu. Sedangkan interaksi sosial yang dilakukan di luar klub yaitu penyuluhan tentang pentingnya manfaat senam jantung kepada warga. Dalam hal ini termasuk pada komunikasi kelompok yakni komunikasi yang berlangsung antara beberapa orang atau lebih.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang terkumpul dan di analisis sebagaimana di jelaskan pada bab IV secara umum penelitian telah menjawab permasalahan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan :

Klub senam jantung sehat Dispora Sidoarjo mempunyai komunikasi dan interaksi sosial yang sangat baik. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan anggota, bahwa intensitas berkomunikasi dan berinteraksi sosial dengan sesama anggota sangat baik. Dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh anggota di luar kegiatan senam jantung, misalnya pengajian rutin setiap kamis setelah latihan senam,

bakti sosial dan lomba. Semua itu menjadi pendukung anggota berinteraksi sosial dengan sangat baik.

Dengan demikian bahwa komunikasi dan interaksi sosial berperan dalam meningkatkan intensitas latihan anggota klub senam jantung di pendopo Dispora Sidoarjo Kab. Sidoarjo Jawa Timur.

B. Saran

Setelah menyimpulkan hasil wawancara yang berupa pernyataan yang ada, maka selanjutnya mengemukakan saran-saran untuk dijadikan pertimbangan. Adapun saran tersebut sebagai berikut:

1. Untuk instruktur senam perlu dikembangkan pola latihan yang baru, agar anggota-anggota yang mayoritas usia lanjut tidak bosan pada gerakan yang monoton. Dan memahami pentingnya membangun komunikasi dengan anggota.
2. Untuk Pembina membangun interaksi sosial di dalam maupun di luar klub, dengan cara mengadakan kegiatan-kegiatan selain senam jantung untuk anggota klub senam jantung.
3. Untuk anggota mengetahui akan pentingnya berkomunikasi dan berinteraksi sosial dengan semua elemen di dalam klub agar dapat membangun kekeluargaan di dalam klub senam jantung itu sendiri, sehingga tercipta suasana latihan yang baik.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memperdalam atau mengembangkan penelitian selanjutnya tentang peranan komunikasi dan interaksi sosial dalam meningkatkan motivasi anggota senam jantung sehat dalam mengikuti latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. 2007. Penerapan Psikologi Kelompok. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta: Reneka Cipta
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Bineka Cipta

Baron and Byrne. 2003. Psikologi Sosial. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Hamid, M. 2005. Teknik Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Kanisius.

Hamalik, O. 1994. . Dasar-dasar psikologi olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

Hidayat, Imam. 1995. Senam Jantung Sehat. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mahmudi, S, M. Ed. 1991. Olahraga Pilihan Senam. Surakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Maksum, A. 2008. Metodologi Penelitian. Surabaya: UNESA Press

Moleong, L. J. 1998. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya

Nazir, M. 2005. Metode Penelitian. Cetakan Keenam. Bogor: Ghalia Indonesia.

Robert A. Baron dan Donn Byrne. 1994. Psikologi Sosial. edisi kesepuluh: Jakarta: Penerbit Erlangga

Riyanto, R. 2007. Perbedaan Penelitian Kualitatif dan Kauntitatif. Bandung: Mizan.

Santoso, S. 2010. Teori-teori Psikologi Sosial. Bandung: Refika Aditama

Sarlito, Wirawan 2009. Teori-Teori Psikologi Sosial. Jakarta: CV. Rajawali.

Setiawan, Eko. 2013. Relevansi Tingkat Pendidikan Terhadap Suporter Bonek Di Surabaya. Surabaya: FIK UNESA

Setyobroto, S. 1989. Psikologi Olahraga. Jakarta: Anem Kosong Anem.

Soebroto. 1987. Memahami Manfaat Senam Jantung Sehat. Bandung: Refika Aditama.

Sugiyono. 2009. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Tim Penyusun, 2006. Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.