

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

. »

A. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Pada umumnya orang yang mempunyai kepercayaan diri lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal, karena dilandasi keyakinan akan kemampuan dirinya. Orang yang memiliki kepercayaan diri memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, sehingga dalam melakukan sesuatu dia tidak merasa perlu membandingkan dirinya dengan orang lain. Menurut Lauster (1978) kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri sehingga seseorang tidak terpengaruh orang lain dan menggambarkan sikap yang mandiri dimana individu mampu melakukan sesuatu tanpa tergantung dengan orang lain, optimis yaitu mempunyai pandangan dan harapan-harapan yang baik akan dirinya serta toleran dimana seseorang mampu berempati dan menerima kekurangan dirinya ataupun orang lain.

Kepercayaan diri biasanya erat berhubungan dengan keamanan emosi. Makin mantap kepercayaan diri, maka makin mantap pula keamanan emosinya, dengan kepercayaan diri yang tinggi akan lebih merasa aman dengan dirinya, sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri pada dasarnya merupakan perwujudan yang menggambarkan ketidacemasan.

Sejumlah ahli berpendapat bahwa kepercayaan diri meliputi unsur-unsur keyakinan, kemampuan dan kesuksesan, misalnya Bandura (1977) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisikan kekuatan, kemampuan dan ketrampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi oleh keyakinan untuk sukses. Ditambahkan bahwa individu yang percaya diri lebih mampu mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya dan memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai keberhasilan. Kepercayaan diri juga merupakan prediktor terbaik bagi keberhasilan seseorang, sehingga dengan kesuksesan yang dicapainya individu akan mengembangkan kepercayaan diri sehingga akan mempengaruhi kinerjanya menjadi lebih baik. Karena itu orang yang percaya diri dapat mengatasi dan yakin akan keberhasilan pelaksanaan tugas. Waterman (1988) mengatakan bahwa dengan adanya kepercayaan diri seseorang mampu bekerja secara efektif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan bertanggung jawab, serta mempunyai rencana terhadap masa depannya. Karena itu individu mempunyai *sense of efficacy* terhadap tugas. Berdasarkan uraian tersebut tidak mengherankan jika kepercayaan diri sering disamakan dan memang berkaitan dengan *self efficacy* (Kumara, 1988).

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas maka dapat dikemukakan bahwa kepercayaan diri dapat dinilai melalui enam aspek, yaitu : (1) bila seseorang percaya pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap sehingga terbebas dari suatu perasaan cemas. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Individu merasa tenang menghadapi berbagai macam situasi. Manifestasi keadaan ini antara lain : bersikap tenang dan tidak mudah gugup. (2) bila

seseorang merasa adekuat terhadap apa yang dilakukannya, tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dengan dilandasi keyakinan akan kemampuan, potensi dan kondisi fisik yang dimilikinya. (3) bila seseorang merasa mampu melakukan sesuatu tanpa tergantung dengan orang lain. Hal ini didasari oleh keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan dan ketrampilan yang dimilikinya. (4) bila seseorang mempunyai pandangan dan harapan baik akan dirinya. Hal ini juga didasari oleh keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya. (5) bila seseorang merasa mampu menerima kekurangan yang terdapat dalam dirinya dan bisa memahami kekurangan orang lain serta mampu berempati dengan baik. Manifestasi dari keadaan ini adalah individu tidak mementingkan dirinya sendiri. (6) bila seseorang mampu melaksanakan tugas dengan baik dan bekerja secara efektif. Manifestasi dari keadaan ini antara lain individu sanggup bekerja keras serta bertanggung jawab atas keputusan dan pekerjaannya.

2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Kumara(1988) menyimpulkan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri (*self confidence*) akan bebas mengarahkan pilihannya dengan tenaganya dan melibatkan berbagai alternatif pemikiran yaitu :

- a. Aktif mendekati tujuan
- b. Dapat membedakan antara pengetahuan dan perasaan serta memberi keputusan yang dipengaruhi intelektualnya
- c. Mampu secara mandiri menganalisis

d Mengontrol pikirannya dalam hubungan yang tepat

Walgito (1993) mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki keyakinan pada diri sendiri, mandiri, tidak suka bertanya kepada orang lain tentang kebenaran apa yang dilakukannya.

Menurut Mikesell (1939) seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang memadai akan berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya, sebaliknya orang yang kurang percaya diri akan bersikap malu-malu, canggung, tidak berani mengemukakan ide-ide nya serta hanya melihat dan menunggu kesempatan yang dihadapinya. Kepercayaan diri pada dasarnya merupakan perwujudan yang menggambarkan suatu ketidak cemasan. Orang yang percaya diri akan mudah dan senang menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, mempunyai pegangan hidup yang kuat dan mampu mengembangkan motivasinya, ia juga akan sanggup belajar dan bekerja guna mencapai kemajuan serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya.

Gilmer (Wardani, 1996) mengemukakan bahwa individu yang percaya diri tidak berlebihan kehati-hatiannya, sehingga selalu terbuka terhadap pengalaman baru, serta berani mencoba atau melakukan hal-hal baru dalam situasi baru.

Guilford (1959) mengemukakan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri dapat dinilai melalui tiga aspek, yaitu :

- a. Bila seseorang merasa adekuat terhadap apa yang ia lakukan (merasa bahwa ia dapat melakukan segala sesuatu yang ia lakukan).

- b. Bila seseorang merasa dapat diterima oleh kelompoknya (merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya).
- c. Bila seseorang percaya sekali pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap, yaitu tidak gugup bila ia melakukan atau mengatakan sesuatu secara tidak sengaja dan hal itu salah.

Menurut hasil penelitian Instone (1993) orang yang percaya diri bertindak lebih aktif terhadap lingkungan yang dihadapi daripada mereka yang kurang memiliki kepercayaan diri.

Carson dan Dabbs (1993) menyatakan bahwa dalam kepercayaan diri terkandung kemandirian, ketenangan dalam menghadapi berbagai macam situasi, keberanian mengemukakan apa yang menjadi kehendaknya atau ide-idenya secara bertanggung jawab.

Orang yang percaya diri akan mampu bersikap asertif serta mempunyai ketekunan dalam penyelesaian tugas dan dilihat dari sudut sosial, individu yang percaya diri mudah berfungsi sebagai bagian dari kelompok, dapat bekerja sama dengan orang lain dalam satu kelompok dan mampu mengambil peran sebagai pemimpin tanpa ragu-ragu jika diperlukan (Yoder dan Proctor, 1988). Individu tersebut dapat menerima kekalahan dan penolakan serta membawa kembali suasana hati pada kondisi normal secara cepat.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disebutkan ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri yaitu orang-orang yang mandiri, optimis, aktif, yakin akan kemampuan diri, tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain,

mampu melaksanakan tugas dengan baik dan bekerja secara efektif, berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapi, mempunyai pegangan hidup yang kuat, punya rencana terhadap masa depannya, mampu mengembangkan motivasinya, mudah menyesuaikan diri terhadap lingkungannya yang baru dan bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukannya.

Seperti telah dikemukakan diatas bahwa didalam uraian ini selain dikemukakan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik maka akan dikemukakan pula tentang ciri-ciri orang yang kurang memiliki kepercayaan diri sebagai perbandingan.

Aziz (1974) menyimpulkan beberapa ciri orang yang kurang percaya diri antara lain :

- a. Tidak aman, adanya rasa takut, tidak bebas.
- b. Ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, murung, pemalu, kurang berani.
- c. Membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan.
- d. Ada perasaan rendah diri, pengecut.
- e. Kurang cerdas, cenderung untuk menyalahkan dunia luar sebagai penyebab masalah yang dihadapi.

Rahmat (1986) menyatakan bahwa orang yang kepercayaan dirinya rendah cenderung menghindari situasi komunikasi karena ia merasa takut dipersalahkan oleh orang lain atau direndahkan.

Amanah-(1993) mengemukakan ciri-ciri orang yang kurang percaya diri yakni: merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan pemalu jika tampil dihadapan orang banyak, membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, serta cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah yang dihadapinya. Hal ini selaras dengan apa yang dikemukakan oleh Lauster (1978) bahwa rendahnya kepercayaan diri pada seseorang dapat mengakibatkan orang menjadi ragu-ragu, pesimis dalam menghadapi rintangan, kurang bertanggung jawab, cemas dalam mengemukakan gagasan dan sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. Menurut Fromm (1962) orang yang tidak yakin pada dirinya sendiri selalu dibayangi kecemasan yang berpusat pada diri sendiri. Individu tersebut tidak punya rasa aman, hanya berkonsentrasi pada diri sendiri, rakus mengambil sesuatu karena kurang mempunyai rasa aman dan kepuasan. Selain itu tidak dapat mengarahkan cinta pada orang lain karena lebih mencintai diri mereka sendiri. Sebenarnya individu tersebut tidaklah mencintai diri mereka sendiri. Sifat *selfish* tersebut tidak lebih dari suatu over kompensasi (Burns, 1979).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat digambarkan ciri-ciri orang yang kurang memiliki kepercayaan diri sebagai berikut:

- a. Individu merasa apa yang dilakukan tidak adekuat. Manifestasi dari keadaan ini antara lain individu cenderung merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan

menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah yang dihadapi serta merasa pesimis dalam menghadapi rintangan.

- b. Individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Manifestasi keadaan ini antara lain individu cenderung menghindari situasi komunikasi karena ia merasa takut dipersalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil dihadapan orang banyak.
- c. Individu tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup. Manifestasi keadaan ini antara lain individu cemas dalam menghadapi gagasannya dan sering membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (1978) rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan dalam pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Kepercayaan diri itu bukanlah sesuatu yang ada begitu saja, melainkan tumbuh dan berkembang dalam kepribadian seseorang melalui proses belajar dan berlatih (Nugroho, dalam Thaibsyah 1991). Menurut Mikessel dan Foster (dalam Neny, 1999) menyatakan bahwa kepercayaan diri itu erat kaitannya dengan aaya tarik fisik, jadi berbagai upaya dilakukan oleh individu agar ia selalu tampil menarik, sehat dan bugar sehingga timbul percaya diri dalam melakukan aktifitas. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran (Irianto, 2000).

Menurut Sarafino (1990) dengan berolah raga dapat membantu dalam memperoleh kepercayaan diri karena dengan berolah raga mampu meningkatkan konsep diri dan meningkatkan penampilannya. Kesukaran tingkah laku dan penyesuaian dalam hidup seseorang berakar dalam penampilan fisik. Problema emosi berupa kurang harga diri, tidak memiliki kepercayaan diri, tampak pada orang-orang yang memiliki penampilan fisik kurang (Thaibsyah, 1991).

Rahmat (1986) mengungkapkan bahwa dalam hubungan yang terjadi antara individu yang satu dengan individu yang lain, seseorang tidak hanya menanggapi orang lain, namun ia juga mempersepsi dirinya sendiri dalam keterkaitan hubungan sosial yang tercipta. Proses individu mempersepsi dirinya adalah sebagai berikut: Pertama, seseorang melihat sejauh mana keadaan dirinya, lalu berfikir bagaimana orang lain menilai dirinya, akibatnya akan timbul perasaan bangga atau kecewa dengan keadaan dirinya. Menurut Cooley (dalam Rahmat, 1986) proses ini merupakan proses pembentukan konsep diri, yaitu gambaran mengenai penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri.

Hal lain yang juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri adalah harga diri. Fitts (dalam Burns, 1979) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat harga diri tinggi menyukai diri sendiri, merasa berharga dan punya nilai, serta merasa percaya diri. Sementara itu individu dengan harga diri rendah merasa khawatir, cemas, tertekan, tidak bahagia dan kurang keyakinan diri.

Hasil penelitian Thaibsyah (1991) menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tinggi rendahnya rasa percaya diri pada seseorang. Penelitian

tersebut dilakukannya terhadap sekelompok mahasiswa peserta sistem latihan Bela Diri Kateda Indonesia, yang menunjukkan bahwa pria memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi atau lebih besar dibandingkan wanita. Perbedaan kepercayaan diri antara dua jenis kelamin diawali perbedaan perlakuan orangtua terhadap anak laki-laki dan anak perempuan. Anak laki-laki sering ditempatkan pada peran yang lebih luas daripada anak perempuan. Pembagian kerja secara seksual akhirnya membentuk suatu konsep sehingga anak laki-laki merasa lebih superior daripada anak perempuan. Superioritas yang tinggi menjadikan anak laki-laki merasa lebih mampu dan percaya diri bila dihadapkan pada tugas yang menantang dibanding perempuan.

Scultz (1976) juga menambahkan bahwa anak yang lahir dari keluarga kelas atas (*upper class*) mempunyai rasa percaya yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang berasal dari keluarga kelas bawah (*lower class*).

Dewasa ini pendidikan semakin dihargai oleh masyarakat. Mereka yang berpendidikan tinggi sangat diperhatikan dan dikagumi oleh masyarakat. Mereka yang dapat menikmati pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih percaya diri dan optimis dan punya rencana terhadap masa depannya dibanding dengan yang berpendidikan rendah. Penelitian Coolidge (dalam Afiatin, 1996) juga mengungkapkan bahwa remaja yang lulus SLTA lebih percaya diri dibanding remaja yang putus sekolah.

Saranson & Saranson (1993) menjelaskan bahwa proses belajar secara individual berhubungan dengan umpan balik dari lingkungan melalui pengalaman

psikologik. Proses belajar secara sosial diperoleh melalui interaksi individu dengan aktivitas kegiatannya bersama orang lain.

Grinder (dalam Martani & Adiyanti, 1991) mengungkapkan faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pembentukan diri adalah interaksi di dalam keluarga, sekolah dan masyarakat. Hal senada juga diungkapkan oleh Kumara (1988) bahwa kepercayaan diri tidak terjadi dalam isolasi sosial, akan tetapi mampu melakukan interaksi dengan sehat didalam masyarakat.

Pola asuh juga merupakan faktor yang mendasar bagi perkembangan kepercayaan diri dilihat dari pola asuh dan kualitas orang-tua. Dilihat dari pola asuh. ternyata pola terlalu protektif mengurangi kemampuan dalam mengembangkan kepercayaan diri (Burns, 1979). Lingkungan yang mendukung perkembangan kepercayaan diri adalah lingkungan yang submitif (Jack dalam Wardhani, 1996). Dilihat dari kualitas orangtua, ternyata orang-tua yang mempunyai harga diri tinggi membawa keyakinan, cinta dan penerimaan terhadap anak, yang membantu perkembangan konsep diri melalui umpan balik dari orangtua dan identifikasi terhadap atribut orangtua. Musen et al (Burns, 1979) dalam studi antar budaya memperlihatkan bahwa anak laki-laki yang mempunyai ayah yang memperlihatkan afeksi kebabakan kurang menunjukkan rasa aman. Mereka juga kurang keyakinan diri dan penyesuaian sosialnya, dibanding anak laki-laki yang ayahnya menunjukkan afeksi yang cukup.

Penelitian yang dilakukan Instone et al (1983) mempertegas lagi pendapat ini. Penelitian yang dilakukan pada sekelompok pria dan wanita di sebuah perguruan

tinggi dalam penyelesaian masalah (*problem solving*) menunjukkan bahwa pria memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dibanding wanita dalam strategi penyelesaian masalah.

Josselyn (dalam Amanah, 1993) menemukan bahwa murid-murid yang prestasi belajarnya bagus ternyata memiliki positif *self value* yang berisi *self esteem* (harga diri), *self acceptance* (penerimaan diri) dan *self confidence* (rasa percaya diri) yang lebih tinggi dibanding murid-murid yang prestasi belajarnya kurang bagus.

Martani & Adiyanti (1991) mengatakan bahwa pengertian mengenai siapa dan bagaimana dirinya, merupakan landasan terbentuknya rasa percaya diri tersebut, oleh sebab itu pengertian tersebut sudah harus ditanamkan pada anak sedini mungkin, karena kepercayaan diri itu telah terbentuk pada masa kanak-kanak. Setelah masa kanak-kanak, manusia akan memasuki masa remaja, dewasa dan seterusnya. Pada masa-masa itu manusia akan terus beraktivitas, dan dalam beraktivitas tentu saja setiap individu ingin selalu berhasil, akan tetapi bukan berarti ia tidak pernah menghadapi hambatan atau rintangan. Namun, apabila hambatan atau rintangan itu dapat dihadapi dengan sukses maka kepercayaan diri dalam individu tersebut akan timbul (Daradjat, 1968).

Gary dan Thomas (dalam Yapsir dan Kumara, 1988) mengemukakan tentang pengaruh kemampuan dalam mengatasi suatu masalah terhadap kepercayaan diri seseorang. Dikatakan bahwa hubungan antara kemampuan dan kepercayaan diri seperti suatu spiral. Bagi pertumbuhan kepribadian seseorang keduanya harus ada.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kepercayaan diri itu melalui suatu proses, baik itu proses belajar, proses interaksi baik dalam keluarga, sekolah maupun dalam masyarakat, dan juga pengalaman-pengalaman dari hasil interaksi, baik itu berupa hambatan-hambatan maupun kesuksesan sehingga dapat membentuk pengertian mengenai siapa dan bagaimana dirinya serta bagaimana seseorang menilai dan menerima fisiknya, dengan adanya pengertian tersebut dapat diterima kelebihan maupun kekurangan dirinya yang akan menjadi dasar bagi perkembangan rasa percaya diri tersebut.

B. Latihan Kebugaran Fisik

1. Pengertian Kebugaran Fisik

Menurut Sorochan (1981), kebugaran fisik adalah kemampuan untuk melaksanakan kegiatan setiap hari (bekeija dan minum) tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih banyak mempunyai waktu cadangan tenaga untuk menghadapi kejadian yang tidak disangka atau keadaan darurat.

- Menurut Soemajono (1987) kebugaran fisik merupakan aspek fisik kesehatan yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap stress fisik yang layak.

Menurut Hairy (1989), bahwa orang-orang yang bugar adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup

untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang terduga. Kebugaran fisik tidak hanya menentukan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan kerja, tapi mempunyai hubungan langsung dengan kemampuannya untuk mengatasi beban dari lingkungannya.

Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yakni: kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran terbagi menjadi tiga kelompok yaitu :

- a. Kebugaran Statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat
- b. Kebugaran Dinamis: kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya bejalan, berlari, melompat dan mengangkat.
- c. Kebugaran Motoris: Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

2. Pengertian Latihan Kebugaran Fisik

Latihan kebugaran fisik diartikan sebagai proses sistematis menggunakan rangsang gerak, bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru, jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh (Irianto, 2000).

Olah raga senam aerobik merupakan salah bentuk satu dari latihan kebugaran fisik. Olah raga senam aerobik mempunyai ciri membutuhkan oksigen untuk membantu oksidasi gula darah (glikogen) guna penyediaan energi didalam pelaksanaannya. Bentuk-bentuk latihan aerobik diantaranya adalah jalan, lari, jogging, bersepeda, renang dan senam aerobik (Kuntaraf, 1992).

Dalam penelitian ini bentuk latihan kebugaran fisik dengan menggunakan latihan senam aerobik. Senam aerobik adalah rangkaian senam yang teratur dan lancar dengan mengikuti irama lagu dan dilakukan dalam waktu lama, sekitar 60 menit (Soemarjono, 1987). Senam aerobik pada penelitian ini terdiri dari pemanasan dan peregangan, *low impact* aerobik, *high impact* aerobik, pembentukan dan pendinginan.

Pemanasan adalah bagian yang sangat penting bagi yang akan melakukan latihan olah raga terutama pada senam aerobik. Gerakan yang dilakukan dari badan bagian atas sampai bawah pada senam aerobik memerlukan otot yang lentur dan dapat bergerak maksimal dengan mudah, dan hal ini bisa tercapai apabila diawali dengan melakukan pemanasan dan peregangan yang baik dan benar. Kesimpulannya bahwa pemanasan berfungsi untuk mempersiapkan badan untuk melakukan gerakan yang lebih keras pada latihan inti. Dengan melakukan gerakan ritmik (yang akan membantu meningkatkan suhu badan dan memacu peredaran darah) dan peregangan statik (menahan suatu posisi, tidak memantul-mantul, untuk memanjangkan otot dan jaringan ikat) pemanasan akan membuat badan menjadi siap untuk melakukan senam

aerobik dan memperkecil cedera. Fungsi pemanasan (pemanasan selama sepuluh sampai dua belas menit):

- a. Meningkatkan suhu badan dan jumlah aliran darah ke otot-otot. Secara harfiah akan memanaskan otot-otot dan membuatnya lentur. Otot-otot yang lentur (panas) dapat bergerak lebih bebas daripada otot-otot yang kaku (dingin).
- b. Meningkatkan cairan pelumas dan sendi-sendi, kelenturan ligamen dan panjangnya tendo dan otot. Ini akan meningkatkan daerah gerak yang penuh dari anggota gerak.
- c. Meningkatkan pacuan syaraf, sehingga dapat membantu untuk bergerak lebih efisien.
- d. Mempersiapkan sistem kardiorespirasi, sehingga tidak mendapatkan beban secara mendadak karena latihan-latihan aerobik yang dilakukan.

Pemanasan yang baik merupakan jaminan bahwa badan anda betul-betul siap melakukan latihan inti, selain itu akan terhindar dari kemungkinan cedera otot pada saat melakukan gerakan yang lebih berat. Pada awal melakukan pemanasan dibiasakan untuk mengatur nafas terlebih dahulu. Hal ini adalah awal dari alat-alat kardiorespirasi sehingga pada saat melakukan gerakan yang lebih berat tidak akan merasa sulit dalam pernafasan. Dalam penerapannya pemanasan dilakukan dengan 2 teknik :

- a. Dinamis / Ritmik, adalah pemanasan yang dilakukan dalam keadaan bergerak terus (*march, step combination*) diikuti dengan gerakan tangan.

- b. Statis, adalah pemanasan yang dilakukan dimana kedua kaki dalam satu posisi tetap, hal ini untuk menjaga keseimbangan tubuh pada saat melakukan pemanasan untuk bagian otot tubuh lainnya.

Langkah selanjutnya setelah melakukan pemanasan adalah melakukan peregangan. Tanpa latihan peregangan yang teratur otot-otot cenderung berkurang kelenturannya, sehingga pada saat harus melakukan gerakan yang lebih keras, maka otot-otot tersebut akan berkurang kemampuannya sehingga mengakibatkan cedera.

Manfaat peregangan :

- a. Mencegah cedera, karena akan memperbaiki daerah gerak dari otot, oleh karena itu bila suatu persendian diregangkan sampai batas kemampuannya, maka otot-otot yang teregang dapat membantu daerah gerakannya lebih luas.
- b. Memperbaiki efisiensi biomekanis, misalnya tendo achilles menjadi efisien karena tidak dapat membantu mendorong gerakan pada setiap langkah yang dilakukan pada saat lari. Hal ini dapat dihindari dengan melakukan peregangan yang teratur.
- c. Menaikkan kemampuan otot yang memanjang, dapat memperluas daerah gerakan sehingga dapat memperbaiki kecepatan dan tenaga pada waktu diperlukan.
- d. Memperbaiki koordinasi antar golongan otot, mengurangi kelemahan-kelemahan pada otot-otot yang bekerja berlawanan (antagonis) dengan menguatkan hubungan otot dan tendo.
- e. Memperbaiki relaksasi otot setelah bergerak.
- f. Mengurangi kekakuan otot setelah bergerak, melakukan peregangan setelah latihan dapat mengkilangkan kekakuan pada otot dan mencegah rasa ngilu pada otot.

Ketentuan peregangan :

- a. Dilakukan setelah melakukan pemanasan dan setelah melakukan latihan inti.
- b. Gerakannya ditahan.
- c. Dilakukan secara menyeluruh.
- d. Waktu 2-5 menit

Low impact aerobik (Aerobik benturan ringan), pada gerakan senam ini kaki masih menempel pada lantai (tanpa lompatan). Latihan ini dilakukan berurutan setelah pemanasan dan peregangan. Pada fase ini intensitas latihan sudah mulai naik menuju ke puncak latihan (*training zone*) dimana kerja jantung, paru-paru dan seluruh faal tubuh dan otot diharapkan sudah mulai menuju titik optimal sesuai dengan kemampuan masing-masing. Yang dimaksud dengan intensitas ringannya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. Untuk lebih cepat tercapainya *training zone*, *low impact* aerobik harus dilakukan secara variatif antar kaki dan tangan tentu tanpa lepas dari fungsinya. Karena kedua kakinya tidak boleh melayang maka harus dikombinasikan dengan gerakan tangan yang mendukung gerakan kaki. *Low impact* aerobik terbagi menjadi tiga bagian :

- a. *Low impact* aerobik intensitas sedang
- b. *Low impact* aerobik intensitas tinggi
- c. *Low impact* aerobik intensitas sangat tinggi (*mix impact*), *mix impact* adalah kombinasi *low impact* dan *high impact* aerobik.

Untuk menghindari adanya cedera dan pencapaian sasaran secara maksimal maka ketiga tahapan tersebut harus dilakukan secara berurutan. Durasi latihan 20 - 30 menit.

High impact aerobik atau disebut juga aerobik benturan keras, dimana pada bagian ini salah satu kaki atau kedua kaki mulai terlepas dari lantai atau melayang. Semua gerakan bersifat lompatan. Durasi senam *high impact* adalah 5-10 menit.

Senam untuk pembentukan tubuh berfungsi untuk membentuk tubuh khususnya tubuh yang kurang ideal. Dalam senam pembentukan ditujukan pada bagian-bagian tubuh tertentu yang mana bagian tersebut dalam aktifitas sehari-hari jarang digunakan atau digerakkan sehingga bagian tersebut:

- a. Ototnya lemah dan kendur
- b. Kekuatan antara yang kanan dan kiri tidak sama karena kiri jarang digunakan
- c. Pada bagian-bagian tersebut biasa terjadi menumpuknya lemak
- d. Bentuknya antara kiri dan kanan tidak sama, misal paha kanan lebih besar daripada paha kiri

Pendinginan (*cooling down*) merupakan tahap akhir dari senam aerobik. Durasinya 6 - 10 menit. Tujuan pendinginan adalah :

- a. Mencegah penggumpalan darah
- b. Mengembalikan tubuh dalam kondisi tenang
- c. Meregangkan otot
- d. Memberi kesempatan otot untuk relaks karena beban latihan yang berat

Perencanaan latihan kebugaran perlu mempertimbangkan potensi yang dimiliki oleh masing-masing individu untuk mendapatkan tingkat kebugaran yang prima. Perencanaan latihan kebugaran tersusun atas empat periode, yaitu:

a. Periode Diagnose (*Diagnose Period*)

Periode ini memiliki sasaran untuk menghimpun data potensi peserta yang meliputi: riwayat kesehatan dan gaya hidup, pengukuran kesehatan dan komponen kebugaran, pemilihan program latihan.

b. Periode Pendasaran (*Foundation Period*)

Periode ini berisi latihan dasar kebugaran dengan tujuan memberikan kesempatan tubuh beradaptasi terhadap pembebanan latihan, sebelum mengikuti program latihan yang sebenarnya. Latihan ditekankan pada kemampuan dasar aerobik (*Aerobic Foundation*) dengan latihan gerak dinamis pada intensitas 60% - 65%, detak jantung maksimal serta pendasaran kekuatan otot (*strength foundation*) dengan beban 40% - 60% kemampuan maksimal.

c. Periode Peningkatan (*Promoting Period*)

Periode ini berisi latihan lanjutan dengan takaran sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai guna mencapai status kebugaran yang meliputi daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan serta menurunkan lemak tubuh.

d. Periode Pemeliharaan (*Maintaining Period*)

Periode ini serangkaian latihan untuk mempertahankan status kebugaran yang telah dicapai pada periode sebelumnya.

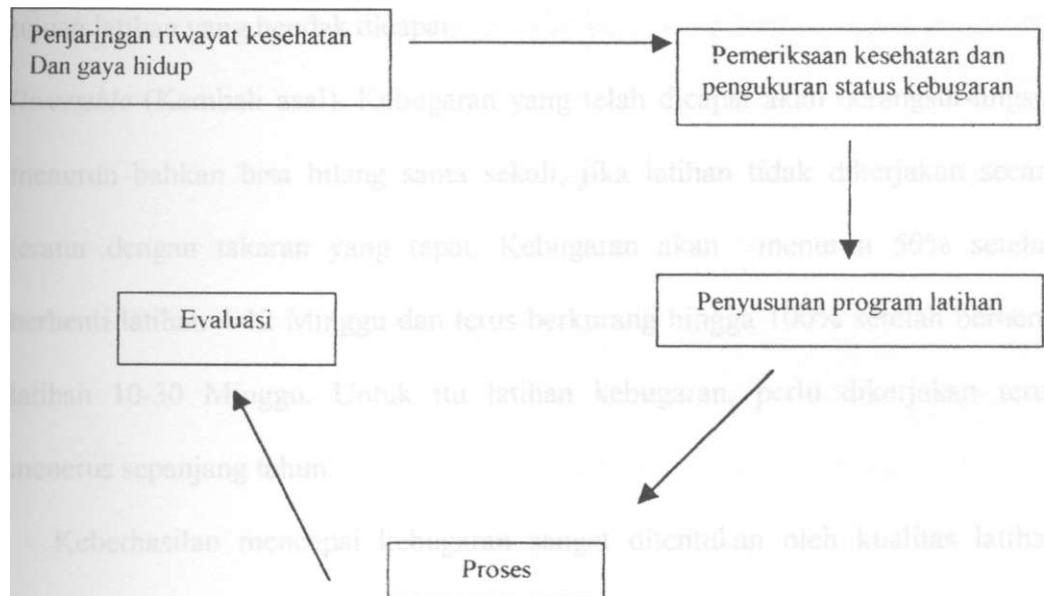
Implementasi latihan dijabarkan dalam alur layanan kebugaran sebagai berikut (Irianto, 2000):

- a. Penjarangan Riwayat Kesehatan dan Gaya Hidup, sebelum mengikuti suatu program latihan, sebaiknya setiap peserta mengisi blangko tentang catatan riwayat kesehatan dan kebiasaan sehari-hari, antara lain tentang penyakit dan gangguan fisik yang pernah dialami, kebiasaan sehari-hari, meliputi pertanyaan apakah anda berolah raga secara teratur, merokok, minum alkohol, makan cemilan sepanjang hari, sedang diet, vegetarian dan riwayat kesehatan meliputi pertanyaan: adakah keluarga anda yang pernah menderita tekanan darah tinggi, kolestrol?
- b. Pemeriksaan Kesehatan dan Kebugaran, meliputi pemeriksaan tinggi badan, berat badan, detak jantung istirahat, tekanan darah dan jika perlukan dilengkapi dengan tes darah, pengukuran status kebugaran, meliputi : daya tahan paru, jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan lemak tubuh.
- c. Penyusunan Program Latihan, berdasarkan catatan kesehatan dan gaya hidup, pemeriksaan kesehatan serta pengukuran komponen kebugaran, selanjutnya disusun program latihan dengan mempertimbangkan berbagai aspek antara lain tujuan latihan ditetapkan berdasarkan keinginan peserta dengan menunjukkan hasil pemeriksaan kesehatan dan pengukuran kesehatan dan pengukuran kebugaran.. Misalnya dari pengukuran kebugaran diperoleh lemak tubuh yang berlebih maka program latihan ditujukan untuk pembakaran lemak, prioritas Program dimana program latihan tidak dapat dikerjakan sekaligus, harus

ditentukan prioritas program terlebih dahulu, memilih model latihan harus disesuaikan dengan keadaan peserta, memilih sasaran latihan.

- d. Proses Latihan, tahapan ini merupakan pelaksanaan program latihan yang dilakukan secara individual dengan memperhatikan berbagai hal antara lain mengikuti tahapan latihan, meliputi: pemanasan, kondisioning dan penenangan, memantau takaran latihan, pada tahap ini takaran latihan khususnya intensitas dipertahankan dalam jangka waktu tertentu, mempertahankan cara berlatih yang benar. Cara berlatih yang salah selain tidak efektif juga beresiko terjadinya cedera.
- e. Evaluasi Hasil Latihan, untuk mendapatkan hasil latihan yang optimal, perlu diadakan evaluasi latihan secara periodik, misalnya 1 bulanan dan 3 bulanan dengan cara mengukur komponen kebugaran.

Gambar1. Urutan proses latihan.



Dengan evaluasi akan diketahui hasil latihan, misalnya ada kecenderungan terjadi peningkatan status kebugaran, maka program latihan terus dilanjutkan, namun jika terjadi perubahan atau justru status kebugaran menurun, perlu dicari penyebabnya, misalnya pembebanan terlalu berat, latihan tidak teratur, atau peserta tidak menyukai model latihan yang dipilih sehingga menimbulkan kebosanan.

Menurut Soemarjono (1987) agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehinggal mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran, yang meliputi :

- a. *Overload* (Beban lebih). Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktivitas fisik sehari-hari. Pembebanan terus ditingkatkan secara bertahap (*Progress*) sehingga mampu memberikan pembebanan terhadap fungsi tubuh.

- b. *Specificity* (Kekhususan). Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c. *Reversible* (Kembali asal). Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 Minggu dan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 Minggu. Untuk itu latihan kebugaran, perlu dikerjakan terus menerus sepanjang tahun.

Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity and Time*).

- a. *Frekuensi*: Banyaknya unit latihan persatuan waktu. Untuk meningkatkan kebugaran memerlukan latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya: Senin - Rabu - Jumat, sedangkan hari yang lain dipergunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan *recovery* (pemulihan) tenaga.
- b. *Intensitas*: Kualitas yang menunjukkan berat - ringannya latihan. Besar nya intensitas latihan tergantung jenis dan tujuan latihan.
- c. *Time*: Waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru dan jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20 - 60 menit.

Kebugaran yang prima dapat dimiliki oleh setiap manusia dengan memperhatikan perencanaan sistematis melalui pola hidup sehat, yang meliputi tiga upaya bugar:

- a. Makan: Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 %.
- b. Istirahat: Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan terbatas, seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan, sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.
- c. Berolahraga: Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapat kebugaran misalnya dengan melakukan *massage* (pemijatan), mandi uap (*sauna, steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirrpool*) dan berlatih olah raga. Berolah raga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Fisik.

Manusia setiap saat akan mengalami perubahan pada fungsi fisiologis tubuhnya. Sebuah sel muda, selama proses pertumbuhannya akan bertambah besar ukurannya yang akhirnya sel tersebut akan mencapai besar maksimal dan berhenti tumbuh kemudian membelah jadi dua dan sel yang membelah tadi akan tumbuh lagi dan demikian seterusnya. Tiap sel dalam badan manusia sebenarnya dapat disamakan dengan sebuah mesin pembakar yang selalu membutuhkan oksigen. Oksigen adalah bahan pembakar untuk membentuk energi. Semakin banyak oksigen dalam sel, semakin banyak energi yang dihasilkan sehingga semakin besar kemampuan badan untuk melakukan pekerjaan (Soemaijono, 1987).

Proses ini adalah masalah yang dihadapi oleh setiap manusia. Dalam tubuh terjadi perubahan-perubahan struktural yang merupakan sifat yang khas dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Tetapi apabila tubuh tidak pernah bergerak, keadaannya akan semakin memburuk. Kerja paru-paru menjadi tidak efisien, jantung semakin melemah, kelenturan pembuluh darah berkurang, ketegangan otot hilang dan sel sistem penyaluran oksigen akan berkurang.

Cooper (1983) mengatakan apabila hal ini berlangsung terus menerus proses perkembangan dan pertumbuhan akan terganggu atau akan terhambat. Kurangnya aktivitas atau gerak mengakibatkan peredaran darah kurang lancar, karena didalam tubuh manusia darah merupakan alat transportasi zat-zat makanan yang disalurkan keseluruh tubuh yang memerlukannya. Bila hal ini berlangsung terus menerus maka akan timbullah apa yang dinamakan *stress psikis*. *Stress psikis* yang terus menerus

akan mengundang beberapa penyakit antara lain: penyakit jantung, diabetes mellitus, maag dan penyakit psikosomatis. Ini semua dikarenakan oleh kurangnya kegiatan fisik dan selanjutnya timbullah penurunan kebugaran jasmani.

Semakin tinggi tingkat kemampuan fisik seseorang semakin besar kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan. Dengan pengertian tersebut, Soemarjono (1987) menyatakan bahwa suatu kualitas fisik berhubungan dengan kualitas hidup yang tidak lepas dan kebugaran fisik. Dalam hal ini kebugaran fisik akan berbeda tergantung pada beberapa hal, antara lain :

- a. Jenis Pekerjaan
- b. Keadaan Kesehatan
- c. Jenis Kelamin
- d. Usia
- e. Tingkat Keterlatihan seseorang

Hairy (1989), menyatakan bahwa tingkat kebugaran fisik yang tinggi tidak dapat dicapai semata-mata hanya dengan latihan kebugaran fisik, tetapi harus pula memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala
- b. Gizi yang memadai
- c. Pemeliharaan gigi
- d. Latihan Olahraga, latihan sangat penting akan tetapi perlu dipilih yang sesuai usia, kondisi individu dan penerapannya, baik waktu serta intensitasnya

- e. Pekerjaan
- f. Rekreasi dan bermain
- g. Relaksasi dan istirahat

Kebugaran fisik tergantung pada dua komponen yaitu kesegaran organik dan kesegaran dinamik (Hairy, 1989) Kesegaran organik adalah sifat-sifat khusus yang berhubungan dengan keturunan yang diwarisi dari kedua orang tua dan dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Kesegaran dinamik variabel nya lebih banyak dan istilah ini biasanya digunakan untuk hal-hal yang mengarah pada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan kondisi yang dihadapi.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan, untuk mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi, maka perlu memperhatikan :

- a. Aktivitas Fisik: Disesuaikan dengan usia, kondisi tubuh dan jenis kelamin.
- b. Kesehatan yang perlu diperhatikan: masalah gizi (makanan yang dipilih harus mengandung nilai gizi yang baik dan jumlah yang cukup), selalu memeriksa kesehatan secara berlaka, perlu adanya relaksasi/'istirahat, untuk menghilangkan kejenuhan perlu rekreasi.
- c. Pekerjaan : Pekerjaan yang cocok dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan. Hal ini penting bagi kebugaran jasmani.

4. Keuntungan Yang Didapatkan Dari Latihan Kebugaran Fisik

Keuntungan yang diperoleh setelah berolahraga secara baik dan benar menurut Soemarjono (1987):

- a. Otot menjadi kencang dan kekuatannya bertambah.
- b. Lebih tahan terhadap stress, baik fisik maupun psikologis
- c. Mampu mengendalikan emosi
- d. Tekanan darah tidak mudah naik, tidak mudah mengalami sakit pinggang dan gangguan pencemakan
- e. Dapat tidur lebih nyenyak dengan mengendorkan otot yang lebih sempurna
- f. Merasa segar, percaya diri dan merasa gembira
- g. Lebih kreatif
- h. Akan mengalami perbaikan dalam hal berat badan, postur (sikap badan) dan penampilan
- i. Waktu pemulihan setelah sakit menjadi lebih cepat
- j. Akan lebih jarang mengalami cedera baik di persendian maupun di otot
- k. Kapasitas kerja fisik akan bertambah
- l. Efisiensi kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) akan baik
- m. Toleransi terhadap glukosa menjadi lebih baik
- n. Resiko untuk mendapatkan serangan penyakit jantung akan berkurang, terutama bila mengikuti aturan makan yang baik, tidak merokok, tidak minum alkohol dan obat-obatan berlebih

Setiap aktivitas fisik atau melakukan olahraga terutama senam aerobik dimana faktor O_2 sangat dibutuhkan akan berpengaruh pada aspek psikologis maupun fisiologis. Pengaruh pada aspek fisiologis yaitu dengan berolahraga menyebabkan terbukanya lebih banyak pembuluh darah dan apabila berolahraga yang lama saluran darah terbentuk dalam jantung. Pembuluh darah koroner akan berkembang ukurannya dan sekitar tempat terjadi penyumbatan akan tumbuh dalam pembuluh baru untuk menghasilkan darah. Kuntaraf (1992) menyebutkan aerobik dapat menghindarkan penyumbatan bagi yang belum mengalami penyumbatan pembuluh darah. Hal ini disebabkan berolahraga akan melarutkan protein yang disebut febrin.

Sel syaraf sympatis ialah memacu jantung dan melebarkan pembuluh darah, sifat syaraf parasympatis adalah sebaliknya. Dengan demikian apabila seseorang melakukan kegiatan fisik seperti halnya senam aerobik, syaraf sympatis akan memacu jantung untuk bekerja dan pembuluh darah akan melebar. Dengan demikian darah yang dialirkan keseluruh tubuh menjadi lebih banyak sehingga peredaran darah akan lancar.

Dalam melakukan gerak tubuh, CO_2 dalam darah akan naik dan tubuh akan kekurangan O_2 . Berkurangnya O_2 terjadi kenaikan frekuensi nafas untuk mensuplai O_2 lebih banyak. Dengan demikian apabila latihan dilakukan dengan teratur akan mengaktifkan kerja pada tubuh. Secara umum aerobik memungkinkan seseorang mencapai tingkat kesehatan yang lebih baik. Setiap latihan aerobik apapun bentuknya akan memberikan pengaruh pada semua sistem tubuh.

Apabila seseorang telah mencapai tingkat kebugaran yang optimal berarti tubuh dalam keadaan sehat dan segar. Selain itu juga tidak mudah terserang penyakit karena apabila keadaan tubuh sehat maka daya tahan tubuh pun juga meningkat. Orang yang telah mencapai tingkat kebugaran fisik secara baik akan merasa santai, tidur lebih nyenyak, lebih produktif dalam pekerjaan, meminimalisasikan stress, dan mampu berpenampilan lebih baik (Irianto, 2000).

Semakin tinggi tingkat kemampuan fisik seseorang semakin besar kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula kemungkinannya untuk dapat menikmati kehidupan dan mampu mengatasi beban yang timbul dalam lingkungannya (Soemarjono, 1987).

C. Pengaruh Latihan Kebugaran Fisik Terhadap Kepercayaan Diri pada wanita

Wanita menyadari bahwa lingkungan menilai dirinya dari segala sesuatu yang dimilikinya termasuk daya tarik fisik. Wanita yang mempunyai daya tarik fisik akan mengembangkan pandangan positif tentang dirinya, oleh sebab itu berbagai upaya dilakukan kaum wanita untuk menilai penampilan fisik yang ideal. Usahanya antara lain, mempercantik diri dan menutupi keadaan yang kurang baik. Usaha lain adalah mengontrol jenis dan porsi makanannya serta berolah raga. Scanlon (dalam Neny, 1999) melihat bahwa sebagian besar remaja putri berusaha mengurangi berat badannya.

Daya tarik fisik merupakan karakteristik eksternal yang mempunyai perilaku nyata seseorang (Baron and Baron, 1991), orang yang melakukan aksi pada saat menangkap karakter eksternal orang lain yang tertangkap secara *indrawn*, sebab penampilan fisik telah menarik perhatian lebih dahulu sebelum perilaku-perilaku lain muncul! (Johnson dkk, dalam Baron dan Byrne, 1991). Fengold (1990) menggambarkan bahwa daya tarik fisik sebagai keindahan (*beauty*) atau *good looks* seseorang yang tertangkap secara visual oleh orang lain sehingga menarik berarti menyenangkan hati karena keindahan yang ditampilkan oleh seseorang. Demikian juga sebaliknya, individu yang tidak menarik baik itu karena proporsi tubuh atau proporsi wajahnya tidak seimbang, hal tersebut sering memancing reaksi kurang senang dari lingkungannya.

Latihan kebugaran fisik selain bertujuan untuk menjaga kesehatan juga untuk menjaga kebugaran sehingga badan dalam kondisi segar, bugar dan prima. Latihan kebugaran fisik secara teratur dengan baik dan benar dapat memelihara tubuh menjadi sehat, segar, bugar, indah dan membentuk tubuh sehingga mampu berpenampilan prima dan lebih percaya diri. Latihan kebugaran fisik yang teratur pada penderita *obesitas* mampu mengurangi timbunan lemak yang dibakar melalui proses metabolisme tubuh.

Latihan kebugaran fisik dapat menyegarkan jiwa dan sehingga kesehatan mental pun terjaga dan vitalitas hidup meningkat. Latihan fisik akan mengolah reaksi kimia dalam tubuh yang akan membantu memperbaiki stabilitas emosi (Getchel, dalam uvun, 1993).

Latihan kebugaran fisik dapat memperbaiki suasana hati, konsep diri, dan perilaku kerja. Latihan kebugaran fisik mampu menghasilkan proses coping (*self regulation*) yang dapat membangun interaksi adaptif dengan individu di dalam lingkungannya. Scott dan Layman telah membuktikan tinjauan yang menyeluruh dari hubungan antara aktivitas fisik dengan variable psikologis, seperti persepsi, *body image*, konsep diri, suasana hati, penyesuaian diri dan kepercayaan diri (Folkins & Sime, 1981). Asumsi dalam penelitian ini adalah latihan kebugaran fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesehatan secara menyeluruh, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Latihan kebugaran fisik mampu menghasilkan proses coping (*self regulation*) yang dapat membangun interaksi adaptif dengan individu di dalam lingkungannya, yaitu seseorang dalam kondisi bugar akan mampu berinteraksi dengan baik karena suasana hati dalam kondisi segar dan bersemangat sehingga menambah vitalitas dan mampu bekerja lebih energik, lebih semangat dan termotivasi pada pekerjaan. Seseorang dalam kondisi seperti itu mampu mempengaruhi kinerja menjadi lebih baik sehingga hasil pekerjaan menjadi lebih optimal. Hasil pekerjaan yang dapat dicapai tersebut mampu menambah tingkat kepercayaan dirinya.

Menurut Sarafino (1990), keuntungan latihan kebugaran fisik dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

- a. Latihan yang menarik mampu mengurangi rasa stress dan cemas seseorang.

- b. Bagi perilaku keca dan meningkatkan sikap (Folkins & Sime, 1981). Hal ini karena dalam otak seseorang akan terjadi perubahan biokimia yang menyebabkan seseorang menjadi gembira atau menjadi baik suasana hatinya (Hidavat, 1985).
- c. Mempertinggi konsep diri seseorang (Folkins & Sime, 1981), karena dapat mengontrol maupun mengatasi kegemukan (Brown, 1991), memelihara penampilan yang menarik akan menambah kepercayaan diri.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa wanita pada umumnya lebih peduli terhadap penampilan, sehingga mereka berusaha untuk menjaga penampilannya. Latihan kebugaran fisik secara teratur dapat meningkatkan produktivitas kerja sehingga seseorang merasa yakin akan kekuatan pada diri untuk meraih kesuksesan. Seseorang yang bugar akan merasa segar dalam setiap kegiatannya, sehingga akan lebih optimal dalam melakukan aktivitasnya (Noerhadi, 1991).

D. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan hasil-hasil penelitian yang telah dipaparkan maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut : Ada Peningkatan Kepercayaan Diri pada Wanita setelah mengikuti latihan kebugaran fisik.