

BAB III
PELAKSANAAN SENAM DI GOR HAJI AGUS SALIM KOTA PADANG

1. Gambaran Umum GOR Haji Agus Salim, Kota Padang

3.1.1 Geografis GOR Haji Agus Salim Kota Padang

Kota Padang memiliki 11 kecamatan, salah satunya kecamatan Padang Barat. Kecamatan Padang Barat terdiri dari 10 kelurahan, antaranya Kelurahan Rimbo Kaluang. GOR Haji Agus Salim terletak di Kelurahan Rimbo Kaluang. Kelurahan Rimbo Kaluang merupakan wilayah kerja lurah sebagai perangkat wilayah Kabupaten/Kota dalam wilayah Kecamatan. Kelurahan Rimbo Kaluang merupakan gabungan dari 2 (dua) Kelurahan yaitu Kelurahan Padang Baru dan Kelurahan Purus Atas. Secara umum Kelurahan Rimbo Kaluang memiliki 51 Hektar dengan batas wilayah :

Sebelah Utara berbatasan dengan Kelurahan Flembayan Baru
Sebelah Selatan berbatasan dengan Kelurahan Ujung Gurun
Sebelah Barat berbatasan dengan Kelurahan Samurai Indonesia
Sebelah Timur berbatasan dengan Kelurahan Alai Parak Kopi

Geografis Kelurahan Rimbo Kaluang terletak pada ketinggian 1,5 meter permukaan laut dengan suhu 30 °C. Kelurahan Rimbo Kaluang dalam administrasi pemerintahan terdiri dari 4 Rukun Warga (RW) dan 14 Rumah Tangga (RT) yaitu RW 1 (satu) terdiri dari 3 (tiga) RT, RW 2 (dua) terdiri dari 3 (tiga) RT, RW 3 (tiga) terdiri dari 3 (tiga) RT, RW 4 (empat) terdiri dari 5 (lima) RT (Syafardi 2018).

Adapun struktur organisasi Kelurahan Rimbo Kaluang

- a. PIT Lurah (Syafardi SH).
- b. Sek Lurah (Syafardi SH).
- c. Kasi Transkip dan PB (Penanggulangan bencana) (Benny Siswanto ST, MM).
- d. Kasi Kesos dan PM (pemberdayaan masyarakat) (Elisda S.Sos).

e. Kasi Pemerintah (Doni SH). (Siswanto 2018).

1.2 Sejarah GOR Haji Agus Salim Kota Padang

Gelanggang Olah Raga (GOR) Haji Agus Salim adalah gelanggang olahraga multifungsi di Kota Padang, Sumatera Barat. Pada tahun 1970-an GOR Haji Agus Salim sebelumnya dijadikan tempat pacu kuda sehingga GOR Haji Agus Salim dinamakan dengan pacu kuda Rimbo Kaluang. Pada tahun 1983 stadion ini pertama kali dibangun untuk persiapan Musabaqah Tilawatil Quran tingkat nasional (MTQ 13). Pada saat MTQ, yang dibangun hanya tribun tertutup/barat dan tribun selatan. Setelah pelaksanaan MTQ, Pemerintah Daerah TK.1 Sumatera Barat di bawah kepemimpinan Gubernur Ir. H. Azwar Anas melanjutkan pembangunan tribun terbuka (Timur dan Utara) dan baru selesai pada tahun 1985. Pada tahun 1985 barulah GO RHaji Agus Salim menjadi pusat olahraga. Nama GOR Haji Agus Salim diambil dari nama pahlawan yang berasal dari Kota Gadang, Agam, Sumatera Barat. Tujuannya untuk tidak menghilangkan dan menghormati sejarah pahlawan yang ada di Sumatera Barat. GOR Haji Agus Salim mempunyai luas lebih kurang 10 ribu meter/kubik. Pada tahun 1999 sampai 2009 yang mengelola GOR Haji Agus Salim yaitu DIH (Dinas Lingkungan Hidup). GOR Haji Agus Salim terbentuk organisasi pada tahun 1992 dikelola oleh dinas lingkungan atau dinas kebersihan dan pertanaman (Indra 2018).

GOR Haji Agus Salim mempunyai sarana olahraga antara stadion sepak bola yang menjadi markas klub sepak bola Semen Padang dan PSP Padang, lapangan voli, lapangan basket, kolam renang dan lain sebagainya. Pada tanggal 30 September 2009, terjadi gempa yang menguncang Kota Padang dan merusak hampir keseluruhan fasilitas stadion. Beberapa fasilitas penunjang pertandingan seperti gangguan koneksi pada penerangan, ruang ganti dan gersang mengakibatkan stadion ini tidak layak dipakai. Kemudian PT Semen Padang dengan

persetujuan pemerintah Kota merenovasi stadion ini sehingga layak untuk menggelar laga Liga Super Indonesia. Perbaikan yang dilakukan di antaranya penanaman rumput, perbaikan drainase, perbaikan pagar, ruang ganti pemain, penambahan kamar mandi dan toilet, perbaikan ruangan wasit dan ruangan pers, lantainya dikeramik hingga pemasangan lampu stadion.

Mulai musim kompetisi 2010-2011 Semen Padang bisa kembali lagi bermarkas di stadion GOR Haji Agus Salim setelah sebelumnya dari stadion M. Yamin, Sijunjung. Pada tahun 2015 status kepemilikan stadion GOR Haji Agus Salim dialihkan dari Pemerintah Provinsi Sumatera Barat ke Pemerintahan Kota Padang dengan sistem pinjam pakai selama 5 tahun dan dapat diperpanjang. Pengembangan stadion GOR Haji Agus Salim lebih terbuka dilakukan Pemerintah Kota Padang (Indra 2018)..

Pada tanggal 01 bulan desember tahun 2014 telah terjadi kesepakatan pinjam pakai barang milik Daerah Provinsi Sumatera Barat oleh Pemerintah Daerah Kota Padang (Indra 2018). Adapun jenis barang pinjam pakai sebagai berikut :

Tabel: 1.1

No	Jenis Barang	Luas M2
1	Lapangan tenis I, II, III, IV, V	11.927
2	Gedung Susi FM	600
3	Lapangan Basket I, II	986
4	Bangunan Gedung Kosgoro	456
5	Lapangan Voli Pantai I, II	1.236
6	Lapangan Bola Voli I, II	1.236
7	Lapangan Pakir Barat	7.394
8	Tempat Pameran Selatan	5.464
9	Lapangan Parkir Selatan	2.984
10	Bangunan Stadion/Wing Timur	150

11	Lapangan Pertandingan Bola Kaki	7.500
12	Bangunan Stadion/Lintas Atletik	5.500
13	Bangunan Tribun Terbuka 1,2,3,4,5,6,7,8	1.782
14	Tribun Terbuka 4.5	486
15	Bangunan Stadion (tribun VIP)	1.008
16	Sarana Olahraga Belakang Gawang Utara	390
17	Lapangan Parkir Jln Batang Kampar	2.984
18	Kolam Berenang	7.000

(sumber : UPTD Dispora Padang).

Pinjam pakai dilakukan pada tahun 2014 akan berakhir pada tahun 2019 dan bisa diperpanjang masa jangka waktunya. Adapun data pengurus pencab di kawasan GORHaji Agus Salim Padang

Tabel: 1.2

No	Nama	Lokasi	Fungsi	Luas
1	Ruang DKP	Dibawah Tribun Utama	Kantor	16m
2	Gudang Perlengkapan	Dibawah Tribun Utama	Gudang	36m
3	Perbakin Sumbar	Tribun Utama	Sekretariat/latihan	108m
4	Mushola	Tribun Utama Bagian Selatan	Ibadah	28m
5	WC Umum	Tribun Utama Bagian Selatan	WC	30m
6	PSSI Kota Padang	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m
7	PSP Padang	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m
8	Pengcap Mahatma	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m
9	Wushu	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m
10	Federasi Panjat Tebing	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m
11	IMI Sumbar	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m
12	FORKI Padang	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m

13	IPSI Padang	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m
14	PODSI dan PSASI	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m
15	Dapur PODSI	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	18m
16	Hikasmi	Tribun Selatan 4 Petak	Sekretariat	48m
17	Inkanas	Tribun Selatan 3 Petak	Sekretariat	49m
18	Spartack	Tribun timur 1 Petak	Sekretariat	24m
19	Pemuda Pancasila	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m
20	Percasi Padang	Tribun Selatan 1 Petak	Sekretariat	24m
21	Semen Padang	Tribun selatan 2 Petak	Sekretariat	36m
22	PODSI Sumbar	Tribun Timur 2 Petak	Sekretariat	72m
23	Gudang Perahu Naga	Tribun Timur 3 Petak	Gudang	60m
24	Tokwondo Sumbar	Tribun Timur 1 Petak	Sekretariat	24m
25	Pemuda GOR	Tribun Timur 1 Petak	Sekretariat	20m
26	Kempo	Tribun Timur 2 Petak	Sekretariat	32m
27	Inkado Sumbar	Tribun Timur 1 Petak	Sekretariat	36m
28	Kelompok Pencinta Alam	Tribun Timur 1 Petak	Sekretariat	30m
29	Jantung Sehat	Tribun Timur 3 Petak	Sekretariat	90m
30	PASI Padang	Tribun Timur 1 Petak	Sekretariat	35m
31	Bola Voli Sumbar	Tribun Utara 3 Petak	Sekretariat	90m
32	Satria Nusantara	Tribun Utara 4 Petak	Sekretariat	60m
33	Nutrisi Atlet	Tribun Utara 1 Petak	Sekretariat	42m
34	Prima Elimic	Tribun Utara 1 Petak	Sekretariat	42m
35	Lemkari Sumbar	Tribun Utara 3 Petak	Sekretariat	90m
36	Radio Sushi 99.1 FM	Sebelah Lap Basket	Kantor	600m

(Sumber : UPTD Dispora Padang).

Pemerintah Daerah yang mengelola Gor Haji Agus Salim yaitu Dispora (Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga). Sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam peraturan Gubernur Provinsi Sumatera

Barat No. 42 tahun 2012 tentang rincian tugas pokok, fungsi dan tata kerja dinas pemuda dan olahraga Provinsi Sumatera Barat pada pasal 2 ayat (1) disebutkan bahwa tugas pokok dinas pemuda dan olahraga adalah melaksanakan urusan pemerintah daerah di bidang pemuda dan olahraga. Pada pasal 2 ayat (2) ditegaskan lagi bahwa dalam melaksanakan tugas sebagaimana dimaksud pada pasal 2 ayat (1) dinas pemuda dan olahraga mempunyai fungsi sebagai berikut :

- 1.2.1. Perumusan kebijakan teknis di bidang pemuda dan olahraga.
- 1.2.2. Pembinaan dan fasilitas bidang pemuda dan olahraga lingkup Provinsi dan Kabupaten/Kota.
- 1.2.3. Pelaksanaan kesekretariatan dinas, pemberdayaan pemuda, pengembangan pemuda, pembudayaan olahraga dan peningkatan prestasi olahraga.
- 1.2.4. Pemantauan, evaluasi dan pelaporan di bidang pemuda dan olahraga
- 1.2.5. Peningkatan prasarana dan sarana pemuda dan olahraga.
- 1.2.6. Pelaksanaan tugas lain yang diberikan oleh Gubernur sesuai dengan tugas dan fungsinya (Indra 2018).

Adapun struktur organisasi dinas pendidikan pemuda dan olahraga berdasarkan peraturan Gubernur No. 42 tahun 2012 tentang rincian tugas pokok dan fungsi eselon III dan uraian tugas eselon IV pada dinas pemuda dan olahraga Provinsi Sumatera Barat, menurut ketentuan pasal 3 ayat (3). Struktur organisasi dinas pemuda dan olahraga Kota Padang terdiri dari :

- 1.1 Kepala Dinas (Azwin SH, MH)
- 1.2 Sekretaris (Dr. Ferry Erviyan Rinaldi, MM).
 - 1.2.1 Kasubag Umum (Dra. Hj. Nila Sari, MM).
 - 1.2.2 Kasubag Keuangan (Astuti Sri Rahayu, SE).
- 1.3 Kabid. Kepemudaan (Dr. Zulkandri M.Pd).
 - 1.3.1 Kasi. Peningkatan Kompetensi Pemuda (Sesriyokto, SE).

- 1.3.2 Kasi. Pembinaan Organisasi Kepemudaan (Junita Witri, SSTP. M.Si).
- 1.3.3 Kasi. Peningkatan Kreativitas dan Kewirausahaan (Rosdianto, S.Kom).
- 1.4 Kabid Olahraga (Yuherdi, S.Pd, MM).
 - 1.4.1 Kasi. Industri dan Penerapan IPTEK Olahraga (Drs. Irwan, M.Pd).
 - 1.4.2 Kasi. Olahraga Pendidikan dan Olahraga Kreasi (Nofriadi, S.Sos).
 - 1.4.3 Kasi. Pembinaan dan Peningkatan Prestasi Olahraga (Budi Hartati, S. Sos, MM).
- 1.5 Kabid. Prasarana (Yuherdi, S.Pd, MM).
 - 1.5.1 Kasi. Sarana dan Prasarana Kepemudaan (Syofyan Jamin, S.Sos).
 - 1.5.2 Kasi. Sarana dan Prasarana Keolahragaan (Firdaus Bakhtiar, S.Sos, MM).
- 1.6 Ka. UPTD GOR (Devira) (Yuherdi 2018).

2. Senam Massal di GOR Haji Agus Salim Kota Padang

2.1 Pengertian senam massal

Senam berasal dari bahasa Inggris *Gymnastic* yang kata *Gymnas* melakukan latihan senam diruangan khusus yang disebut *Gymnasium*. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kekuatan dari keindahan jasmani. Senam di negara Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan belanda namanya *Gymnastiek*, zaman jepang dinamakan *Taiso*. Pemakaian istilah senam sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata sport. Perkembangan senam sejak Yunani kuno sampai sekarang ini telah mengalami perkembangan yang sangat pesat, seiringan dengan kemajuan bidang

ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan itu terlihat dalam bentuk-bentuk gerakan, sistematika latihan maupun tujuannya.

Senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk-bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan atau tujuan dipenusun. Senam adalah aktivitas yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengatur hasil aktivitasnya pada objek tertentu. Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, ogilitas dan ketepatan. Koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang indah (Patriani Yakub 2011, 3-9)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian massal adalah mengikut sertakan atau melibatkan orang banyak (KBBI, 518). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa senam massal adalah aktivitas olahraga jasmani yang bentuk-bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan atau tujuan dipenusun yang dilakukan beramai-ramai atau lebih dari 2 orang yang dilakukan pada tempat yang luas.

Adapun macam-macam senam antaranya senam irama. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerak. Perkembangan senam irama terdapat 3 (tiga) aliran, *pertama* senam irama yang berasal dari seni sandiwara, *kedua* senam irama yang berasal dari seni musik, *ketiga* senam irama yang berasal dari seni tari.

Senam irama yang berasal dari seni sandiwara dipelopori oleh Delsartes, sedangkan senam irama yang berasal dari seni musik yang dipelopori oleh Jacques Dolcrose. Senam irama yang berasal dari seni tari dipelopori oleh Rudolf Van Labon. Ketiga aliran senam tersebut mempunyai karakteristik tersendiri. Adapun manfaat senam irama sebagai berikut :

- 2.1 Dapat membakar lemak yang berlebihan, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan beberapa bagian tubuh tertentu, seperti pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan dan kaki.
- 2.2 Senam irama merupakan salah satu jenis senam yang dapat digunakan untuk program penurunan berat badan.
- 2.3 Jika berlatih dengan ringan akan meningkatkan nafsu makan dan jika terlatih dengan berat akan menekan rasa lapar karena banyak darah yang beredar di daerah otot yang aktif dan bukan di daerah perut.
- 2.4 Meningkatkan sistem tubuh serta dapat menghilangkan kebiasaan buruk, misalnya merokok.
- 2.5 Meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olahraga lainnya.
- 2.6 Setelah melakukan senam irama, tubuh sehat dan hati riang karena terpengaruh alunan musik.

Manfaat yang kita peroleh setelah melakukan senam irama, dapat dibedakan menjadi dua, yaitu : manfaat fisik dan manfaat mental dan sosial. Manfaat tersebut diantaranya adalah :

1. Manfaat fisik.

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability). Melalui berbagai kegiataanya, siswa yang terlibat senam akan

berkembang daya tahan otot, kekuatan, tenaga, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan.

2. Manfaat mental dan sosial.

Ketika mengikuti program senam, siswa dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilan. Untuk itu, siswa harus mampu menggunakan kemampuan berfikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya. (Patriani Yakub 2011, 27-31).

3. Mekanisme Pelaksanaan Senam Massal di GOR Haji Agus Salim Kota Padang

3.1 Jadwal pelaksanaan senam massal di GOR Haji Agus Salim Kota Padang

Vivi adalah salah satu dari anggota PORPI (pekan olahraga pernafasan Indonesia) pelaksanaan senam di GOR Haji Agus Salim Kota Padang diadakan setiap hari minggu pada jam 07.00 WIB. Alasan diadakan senam pada hari minggu karena pada hari minggu merupakan hari libur, sehingga peserta senam lebih banyak dibandingkan dengan hari lainnya. Bagi pengunjung yang ingin ikut serta dalam senam ini harus berbaris sesuai dengan yang telah ditentukan oleh pemandu senam. Senam yang dimulai pada pagi hari akan di pandu langsung oleh pemandu senam, biasanya ada sekurang-kurangnya dua orang pemandu di depan. Awalnya semua akan melaksanakan pemanasan untuk terlebih dahulu sebelum melaksanakan senam tersebut. Selanjutnya senam akan dimulai sesuai dengan alunan musik dan gerakan yang telah dibuat oleh pemandu senam, dan jika ada pengunjung yang telat datang biasanya mereka harus menyesuaikan diri sesuai barisan yang telah ada (Vivi 2018).

3.1.1 Pemandu senam massal GOR Haji Agus Salim Kota Padang

Bunda Titin merupakan pemandu senam massal GOR Haji Agus Salim berasal dari PORPI (persatuan olahraga pernafasan Indonesia). Pemandu adalah orang yang memimpin pelaksanaan senam massal yang akan diikuti oleh peserta senam. Pemandu senam mempunyai keahlian khusus dan pengetahuan yang luas tentang gerak-gerak tubuh yang akan menyehatkan anggota tubuh. Untuk gerakan setiap senam itu dibuat langsung oleh pemandu senam tersebut termasuk dengan musik yang akan dipakai pada setiap gerakannya. Sebelum senam massal dilakukan biasanya setiap pemandu senam yang telah tergabung dalam PORPI tersebut akan melakukan latihan bersama anggota PORPI yang lainnya dan disana juga mereka bisa berbagi inspirasi dalam menentukan setiap gerakan ataupun musik untuk melaksanakan senam massal (Tuti 2018).

Pemandu senam melakukan gerak-gerak tubuh atau gaya senam sesuai dengan irama musik yang dimainkan. Irama musik yang sering dimainkan oleh pemandu senam biasa musik Dj dan musik dangdut. Alasan pemandu senam menggunakan musik Dj dan dangdut karena musik tersebut dapat menghibur dan mudah untuk menciptakan gerak-gerak senam. Pemandu senam juga menggunakan musik yang sedang populer di lingkungan masyarakat. Dengan menggunakan musik Dj dan Dangdut peserta senam akan lebih banyak dan tertarik untuk melakukan senam.

3.1.2 Peserta senam massal di GOR Haji Agus Salim Kota Padang

Peserta senam adalah orang yang ikut serta dalam pelaksanaan senam yang mengikuti gerak-gerak pemandu senam. Pelaksanaan senam massal di Gor H Agus Salim peserta tidak hanya dari masyarakat daerah Rimbo Kaluang, namun peserta yang ikut senam terdiri dari berbagai daerah yang ada di Kota Padang. Biasanya peserta senam massal di Gor H. Agus Salim ini kebanyakan adalah perempuan mulai dari kalangan ibu-ibu sampai kepada anak-anak dan tidak terlepas dari ramainya anak muda yang kebanyakan adalah berstatus mahasiswa yang ada di kota

Padangi. Peserta senam tidak hanya bertujuan untuk melaksanakan senam massal, namun ada juga yang hanya untuk liburan (Vivi 2018).

Salah satu peserta senam di GOR HajiAgus Salim adalah Jul Anggraini, dia tidak mempunyai hobi dalam senam, namun ada juga peserta senam tidak suka dengan senam tetapi dia tetap juga melakukan senam massal tersebut (Anggraini 2018). Senam massal di GOR HajiAgus Salim setiap minggu pesertanya akan berbeda dengan minggu sebelumnya karena dalam pelaksanaannya bebas, yang mana peserta tidak dipungut biaya apapun dalam mengikuti senam ini dan juga tidak diwajibkan untuk hadir pada senam massal di minggu berikutnya.

Pelaksanaan senam di GOR HajiAgus Salim biasanya berombongan, seperti bersama sahabat, keluarga ataupun sepasang laki-laki dengan perempuan. Peserta senam massal di GOR HajiAgus Salim bisa mencapai ratusan peserta senam.

3.1.3 Tempat pelaksanaan senam massal di GOR Haji Agus Salim Kota Padang

Tempat pelaksanaan senam massal di GOR HajiAgus Salim Kota Padang yaitu di samping lapangan stadion GOR HajiAgus Salim tepatnya di lapangan parkir GOR HajiAgus Salim. Alasan dilaksanakannya senam massal di lapangan parkir tersebut karena di lapangan tersebut merupakan tempat yang sangat strategis untuk melaksanakan senam massal dan juga supaya bagi pengunjung tertarik untuk mengikuti senam massal karena tempatnya di area terbuka dan luas (Vivi 2018).