

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam merupakan kegiatan olahraga ringan yang sering dilakukan setiap pagi sebelum memulai beraktivitas. Senam menjadi olahraga yang bisa dilakukan oleh semua orang dari anak-anak sampai orang tua. Beberapa negara memiliki penyebutann yang berbeda beda. Di Indonesia misalnya, senam biasa di sebut SKJ (Senam Kesehatan Jasmani). Senam tersebut diiringi oleh musik dari *tape* dan biasanya dilakukan bersama sama di sekolah setiap satu minggu satu kali.

SKJ ialah rangkaian gerakan senam yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kesegaran jasmani. Sesuai dengan ciri-ciri Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), gerakan-gerakan direncanakan, disusun secara sistematis, dan bertujuan untuk memperoleh kesehatan dan kesegaran jasmani. Dalam melakukan SKJ selalu diiringi musik yang telah ada. Senam kebugaran jasmani, mampu meningkatkan daya tahan jantung dan paru seara optimal serta dapat melenturkan otot-otot tubuh. SKJ biasa dilakukan sebelum memulai aktivitas sehari-hari, agar tubuh terasa bugar dan merasa bersemangat saat bekerja dan dapat memperoleh hasil yang maksimal.

Namun ada beberapa negara yang rmenjadikan senam sebagai aktivitas rutin mereka dan tidak memerlukan hari khusus untuk melakukan aktivitas tersebut, contohnya di Jepang. Senam tersebut sudah menjadi budaya bagi mereka dan diterapkan diberbagai bidang. Seperti, karyawan, anak sekolah,

dan lansia. Di Jepang senam ini biasa disebut dengan *Rajio Taisou*. *Rajio Taisou* (ラジオ体操) pertama kali diperkenalkan tahun 1928 di Jepang, bersamaan dengan perayaan pemahkotaan kaisar Hirohito. Surat kabar The Japan Post dan *Radio NHK* yang memulai proyek tersebut, Diadakan setiap pagi pukul 6.30 – 6.40 orang di seantero negeri melakukan rutin berolahraga bersama

Taisou bertujuan untuk meningkatkan kelenturan dan energi yang tinggi, sebelum beraktivitas. Masyarakat Jepang juga percaya bahwa *Taiso* dapat meningkatkan kesehatan dan berumur panjang, karena mereka meyakini gerakan-gerakan senam, melambangkan persatuan dan kerjasama dalam sekelompok pelajar, mahasiswa, maupun pekerja dan juga anggota masyarakat atau lingkungan di mana ia tinggal. *Taisou* juga dipercayai berguna untuk memperlancar aliran darah dan mempertajam pikiran pada hari itu.

Budaya *Taisou* ini juga diterapkan di berbagai perusahaan Jepang yang ada di Indonesia, yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja para karyawan sebelum memulai aktivitas mereka setiap pagi hari. Tidak hanya di perusahaan, ternyata budaya *Taisou* ini juga diterapkan pada beberapa LPK (Lembaga pelatihan dan keterampilan kerja) yang bertujuan untuk mereka yang ingin magang atau bekerja ke Jepang. Selain mempelajari bahasa Jepang, mereka juga diajarkan tentang budaya bekerja di Jepang, sehingga mereka dapat terbiasa dengan budaya kerja Jepang yang disiplin. Salah satu LPK yang menerapkan budaya *Taisou* adalah LPK Kebun di Bekasi.

LPK Kebun memang masih terbilang baru, namun LPK Kebun sudah memiliki banyak media *partner* dan memiliki kualitas yang baik dalam perekrutan pemegang ke Jepang. Para pemegang yang lolos interview di LPK Kebun sendiri, dipastikan berangkat bekerja ke Jepang. Disini, pemegang hanya diberi waktu kurang lebih 4 bulan dan dididik semaksimal mungkin untuk bisa berbahasa Jepang dengan baik dan mengerti bagaimana budaya kerja di Jepang. Termasuk budaya *Taisou* yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas kerja. Di LPK Kebun, *Taisou* dilakukan sebanyak dua kali yaitu pagi dan sore agar fisik mereka tetap bugar, baik itu sebelum atau setelah beraktivitas seharian. Dengan dilatarbelakangi hal tersebut, penulis tertarik untuk meneliti “**Penerapan *Rajio Taisou* di LPK KEBUN**”

B. Rumusan dan Fokus Masalah

1) RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang penulis buat diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana penerapan *Taisou* di LPK Kebun?
2. Pengaruh Penerapan *Taisou* pada kegiatan belajar di LPK Kebun?

2) Fokus Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang pengambilan judul, penulis memfokuskan penelitian dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini hanya membahas tentang penerapan *Rajio Taisou* di LPK Kebun.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab permasalahan yang ada didalam rumusan masalah. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Mengetahui bagaimana penerapan *Taisou* di LPK Kebun. .
2. Mengetahui pengaruh dari penerapan *Taisou* pada pemangang di LPK Kebun.

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat secara langsung maupun tidak langsung.

Adapun manfaat yang bisa diambil dari penelitian kali ini ialah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan refrensi bagi para peneliti lain dan dapat menjadi acuan bagi para pembaca dan peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan budaya Jepang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pembaca dan mengetahui gambaran tentang penerapan *Rajio Taiso* yang ada di Indonesia.

D. Definisi Operasional

Definisi Operasional dapat menjelaskan pokok-pokok penting yang diteliti pada judul penelitian agar tidak terjadi salah pengertian. Oleh karena itu penulis mendefinisikan istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian ini sebagai berikut:

1. *Rajio* : Berasal dari bahasa Jepang yang berarti radio. Yaitu, buah perkembangan teknologi yang memungkinkan suara ditransmisikan secara serempak melalui gelombang radio di udara (Indra ; 2008; 5)
2. *Taisou* : Secara Harfiah berarti “senam radio” , pada dasarnya merupakan serangkaian gerakan senam (berat badan). (Neville , 2017, 3)
3. LPK : Lembaga pelatihan kerja adalah instansi pemerintah, badan hukum atau perorangan yang memenuhi persyaratan untuk menyelenggarakan pelatihan kerja (Dinas Tenaga Kerja ; 2003)

E. Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah metode deskriptif. Metode deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu

kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antarfenomena yang diselidiki (Nazir, 1988 ; 63). Adapun teknik yang digunakan untuk memperoleh data antara lain :

1. Teknik Observasi

Observasi ialah pengamatan langsung kepada suatu objek yang akan diteliti. Pengertian Observasi merupakan teknik pengumpulan data, dimana peneliti melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan (Riduwan, 2004 ; 104). Dengan metode ini penulis melakukan pengamatan langsung serta melakukan pencatatan tentang penerapan *Taiso* pada peserta magang di LPK Kebun.

2. Teknik Wawancara

Wawancara adalah suatu percakapan langsung dengan tujuan-tujuan tertentu dengan menggunakan format wawancara yang terencana. Dengan metode ini penulis akan mewawancarai atau menanyakan langsung kepada pengajar *Taiso* di LPK Kebun tentang bagaimana penerapan *Rajio Taiso* di LPK Kebun, Gerakan *Taiso* apa saja yang diajarkan di LPK Kebun , dan mengapa *Rajio Taiso* di terapkan di LPK Kebun.

3. Studi Pustaka

Dilakukan dengan cara pengumpulan beberapa data atau litterature dari perpustakaan yang berkaitan dengan objek yang diteliti, guna mendapatkan informasi yang bisa di tambahkan kedalam Karya Tulis Ilmiah ini.

F. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian ini dimaksudkan untuk mempermudah dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Dalam penyusunan KTI ini, penulis membaginya menjadi 5 bab dengan pokok bahasan sebagai berikut:

BAB I, pada bab ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi operasional, metode penelitian dan sistematika penelitian. BAB II, pada bab ini berisikan tentang pengertian dan definisi yang diambil dari kutipan buku yang berkaitan dengan penyusunan laporan karya tulis ilmiah temuan observasi langsung yang telah ditentukan. BAB III, pada bab ini berisi tentang sejarah singkat perusahaan, struktur organisasi, prosedur dan model kerja. BAB IV, Berisi tentang hasil observasi yang dilakukan oleh penulis. BAB V, pada bab ini berisi kesimpulan dan saran, serta pembahasan yang telah di uraikan pada bab sebelumnya.

