

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada jaman sekarang, kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan terhadap diri mereka sendiri mulai meningkat, terutama kebugaran untuk diri sendiri. Hal ini ditandai dengan semakin banyaknya tempat baru yang menyediakan fasilitas – fasilitas untuk kebugaran tubuh yang banyak bermunculan di sekitar kita, seperti Kota Bandung dan Jabotabek. Padahal pada jaman dahulu, tempat-tempat kebugaran atau olahraga masih merupakan kebutuhan yang dianggap tidak terlalu penting oleh masyarakat Indonesia, seiring dengan berkembangnya jaman, maka kepedulian masyarakat terhadap kebugaran tubuh pun semakin diperhatikan.

Dengan semakin banyaknya pusat kebugaran, pusat-pusat kebugaran tersebut tidak lagi hanya menawarkan jenis olahraga yang sama seperti aerobik dan angkat beban saja, tetapi juga menyajikan berbagai macam jenis olahraga dari jenis olahraga yang umum hingga jenis olahraga yang khusus yaitu Pilates. Pilates merupakan salah satu jenis olahraga tubuh yang masuk untuk meramaikan olahraga di Indonesia khususnya di Bandung dan Jabotabek.

Pilates merupakan jenis olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap tubuh sendiri, memperbaiki struktur tubuh yang kurang sempurna, memperkuat otot inti dari tubuh manusia, dan juga dapat memperbaiki masalah-masalah yang berhubungan dengan kelainan tulang belakang. Metode ini difokuskan untuk keseimbangan, kelenturan serta fleksibilitas seluruh bagian tubuh. Namun, Pilates merupakan olahraga yang dapat mencegah dan memperbaiki kelainan tulang belakang di luar kelahiran genetik.

Banyak manfaat yang diperoleh dari olah tubuh Pilates, tetapi masyarakat masih belum mengetahui terlalu banyak tentang Pilates itu sendiri dan masih sedikitnya peminat yang mengikuti kelas Pilates dibandingkan dengan jenis-jenis olahraga lainnya seperti yoga, aerobik, angkat beban dan masih banyak lagi. Selain itu, masyarakat masih banyak yang menganggap bahwa Pilates identik dengan yoga tetapi sebenarnya berbeda. Berikut ini merupakan sebuah kutipan dari artikel di Koran Pikiran Rakyat edisi Minggu, 23 Januari 2011 :

Hal yang membedakan antara Pilates dan yoga adalah Pilates menjadi rujukan sebagai olahraga untuk pemulihan, terutama pasien yang menderita penyakit pada perubahan ataupun postur tubuh. “ Namun saat ini yang berkembang di masyarakat, terutama kaum wanita, senam Pilates adalah bentuk olahraga senam seperti senam pada umumnya yang diperuntukkan bagi pembentukan tubuh ideal,” ujar Tinny G. Surjadi, instruktur Senam Pilates di The Pilates Studio Bandung.

Padahal, inti senam Pilates adalah otot inti berupa otot internal dari abdomen (perut) dan punggung. Ketika otot inti ini kuat, maka tulang belakang (sebagian pusat dari gerakan tubuh manusia) akan didukung dengan baik dalam melakukan gerakan. Otot perut yang ada di depan dan otot punggung yang ada di belakang akan bekerja bersama dalam mendukung tulang belakang ini. Latihan ini akan melatih dan menguatkan kedua otot ini.

“Ini adalah kunci bagaimana Pilates membantu orang untuk mengatasi sakit punggung. Jika dilakukan stabilisasi dan tekanan punggung diredakan, tubuh akan mampu bergerak dengan bebas dan efisien. Inti pada pergerakan Pilates lebih banyak melatih otot – otot perut, punggung bagian bawah, panggul, dan bokong, di mana otot – otot yang dilatih bukan hanya otot luar, tetapi juga otot dalam (*deep muscle*) yang jarang dijadikan fokus latihan senam biasa. Pemberdayaan otot dalam tubuh akan berdampak pada kekuatan dan fleksibilitas otot yang lebih baik ,” ujar Tinny.

Hal yang juga membedakan senam Pilates dengan senam olahraga pemulihan lainnya adalah karena berdasarkan rujukan dokter ahli dan hasil diagnosis dokter ahli, intensitas ataupun gerakan dilakukan sesuai kebutuhan. Namun bila dilakukan akan mendapatkan manfaat lebih, yaitu bentuk tubuh yang ideal dan fleksibilitas otot serta tulang. Karenanya, berolah raga tidak sekedar mengandalakan kekuatan fisik dan asal keluar keringat.

“Teknik napas yang digunakan dalam Pilates tidak dengan perut atau dada, melainkan dengan diafragma, sekat antara dada dan perut, sehingga akan memperlancarkan peredaran darah dan oksigen ke otak lebih cepat. Ciri khas inilah yang membedakan Pilates dengan olahraga lainnya,” ujar pemegang *Stott Certified Pilates Instructor* dari Toronto Canada ini.

Dari kutipan artikel diatas dapat dilihat bahwa olahraga Pilates berbeda dengan olahraga lainnya, khususnya olahraga yoga. Selain itu dengan mengikuti olahraga Pilates sangat baik bagi tubuh manusia dan memiliki banyak manfaat yang diambil bagi konsumen yang mengikutinya. Salah satu manfaat yang didapat dari olahraga Pilates adalah postur tubuh yang seimbang artinya seimbang bagian tubuh sebelah kiri dan kanan, depan dan belakang

Teknik Pilates menjadi cepat dikenal mulai dari para penari yang menemukan bahwa latihan ini membantu mereka meningkatkan keseimbangan tubuh dan gerakan yang fleksibel. Teknik Pilates yang lebih dikenal walaupun lebih baru adalah kelas Pilates tanpa alat yang lebih menekankan pada gerakan-gerakan latihan dan peregangan. Bentuknya memang mirip dengan kelas yoga, tetapi pendekatannya tetap pada pembentukan tubuh lebih daripada pikiran melalui postur dan pernafasan. Kelas lainnya dari Pilates adalah dengan menggunakan mesin yang mirip dengan latihan beban karena menggunakan gerakan melawan beban (biasanya menggunakan pegas) dengan tujuan menguatkan otot.

Selain itu olahraga Pilates merupakan bentuk olah tubuh yang memiliki ciri khas dan yang membedakan dengan olah tubuh lainnya adalah teknik pernapasan khusus yang harus selalu menyertai setiap gerakan. Teknik napas yang digunakan tidak dengan perut atau dada, melainkan dengan diafragma atau sekat antara dada dan perut.

Dengan adanya penjelasan dan pengarahan tentang olahraga Pilates, maka masyarakat dapat menyadari banyaknya manfaat yang akan diperoleh dari senam Pilates ini bila mereka mengikuti olahraga tersebut, terutama mereka yang memiliki masalah dengan tulang belakang. Untuk memberikan penjelasan dan pengetahuan kepada masyarakat, maka akan diselenggarakan promosi “Pengenalan olahraga Pilates sebagai salah satu cara untuk mendapatkan postur tubuh yang seimbang atau ideal.” melalui iklan kreatif sebagai media komunikasi khususnya untuk masyarakat menengah atas yang berada di kota-kota besar metropolitan seperti Bandung dan Jabotabek . Promosi tersebut dibuat untuk menunjukkan bahwa olahraga Pilates sangat berguna bagi kebugaran orang yang mengikutinya dan mendapat manfaat yang cukup banyak untuk jangka waktu ke depan. Selain itu, bagi orang yang menderita penyakit perubahan ataupun postur tubuh semisal skoliosis, penyembuhan pascastroke ataupun *oestoporosis* disarankan mengikuti pilates.

1.2 Rumusan Masalah dan Ruang Lingkup

Berdasarkan latar belakang diatas, berikut ini akan dikemukakan identifikasi masalah dan rumusan masalah .

1.2.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, berikut akan dipaparkan pokok-pokok masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

- a) Bagaimana cara membuat promosi Pilates agar Pilates dapat dikenal oleh masyarakat luas sebagai olahraga yang memiliki banyak manfaat ?

- b) Bagaimana merancang promosi yang menarik agar masyarakat tertarik mengikuti olahraga Pilates dan menjadikannya sebagai sebuah kebutuhan?

1.2.2 Ruang lingkup

- a) Membuat promosi untuk pengenalan lebih lanjut mengenai Pilates kepada masyarakat di kota Bandung dan Jabotabek
- b) Promosi akan diadakan selama 1 tahun dengan segmentasi menengah ke atas
- c) Target audience primer : wanita dan sekunder : pria (20-45 tahun)
- d) Berdasarkan geografisnya yaitu masyarakat wilayah Kota Bandung dan JABOTABEK
- e) Psikografisnya adalah masyarakat Kota Bandung dan JABOTABEK yang ingin memiliki postur tubuh yang seimbang, sehat secara fisik, pikiran, dan mental

1.3 Tujuan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penulis membuat batasan-batasan dalam membuat tujuan dari proposal ini.

Tujuan pembahasan tugas akhir ini adalah :

- a) Menjelaskan apa itu Pilates agar masyarakat dapat lebih mengetahui secara jelas tentang olahraga tersebut beserta manfaatnya
- b) Menarik minat masyarakat untuk mengikuti Pilates dan menjadikannya sebagai sebuah kebutuhan dari sebagian hidup mereka

1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang akan dipakai dalam pelaksanaan suatu perancangan ini adalah sebagai berikut :

- a) Wawancara kepada orang - orang yang berkompeten dalam bidang Pilates beserta praktisi Pilates
- b) Observasi sebagai partisipan aktif, mengikuti kegiatan dan pelatihan tersebut
- c) Kuesioner
- d) Studi pustaka dengan menggunakan kepustakaan dari buku, artikel dan internet untuk referensi data

1.5 Skema Perancangan

