



# LAYANAN KONSELING FITNESS (COUNSELING FITNESS) TEKNIK ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DIRI DALAM OLAHRAGA DI ARTHA GYM FITNESS CENTER METRO

**Hadi Pranoto<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Metro  
E-mail: [hadipranoto21@gmail.com](mailto:hadipranoto21@gmail.com)<sup>1</sup>

## **Abstract**

*This study looks at an overview of how the fitness counseling process of Islamic techniques in increasing self-motivation is carried out by case studies in the Metro fitness gym center. The purpose of this study: To find out that Fitness Counseling uses Islamic Technique to foster the enthusiasm of clients / counselees in the spirit of exercise to make the body stay fit and healthy and more confident with the client's physical condition, the Islamic technique is intended so that clients can imitate Rasulullah SAW who likes to exercise, which is horse riding, archery and swimming. The method used in this study Case Study looks directly at social phenomena that occur in the fitness center or fitness center in Metro Lampung. This research subject uses clients who have sports-related problems and the object is Fitness Center Artha GYM Metro. The results of this study are that clients become more confident and have high self awareness because of the enthusiasm of sporty counseling trainers, namely: expertise in the field of sports counseling and counseling (Fitness) to be more enthusiastic and reach the target fitness program that will be run whether the weight loss program or with the program of gaining weight, which is certainly packed with interesting and more Islamic so that all people understand better it turns out that Muslims also understand health to maintain the ideal body is important as the era of the Prophet Muhammad. Conclusions in this activity are that everyone becomes self-motivated in exercising for a healthier lifestyle and lifestyle.*

**Keywords:** *Counseling, Fitness, Islamic Technique, Self Motivation*

## **PENDAHULUAN**

Manfaat dan pentingnya peneliti membahas tentang konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri ini adalah sebagai sarana informasi fungsi pencegahan dan pengentasan dalam proses pelaksanaan konsultasi di bidang

olahraga yang mengedepankan contoh Rasulullah SAW sebagai sosok Nabi Muhammad SAW untuk mengikuti sunnahnya yang gemar berolahraga untuk menjaga stamina agar selalu sehat dan bugar untuk menyiarkan syiar Islam di seluruh dunia, melalui teknik islami



tersebut diharapkan semua kaum muslim dapat termotivasi dan bersemangat untuk lebih giat melakukan olahraga. Dalam pelaksanaan konseling fitness dengan teknik islami ini diharapkan pada saat proses konseling yang memiliki masalah terkait fisiknya yang belum ideal dapat sadar (*self awareness*) dan lebih percaya diri dan menerima gambaran dirinya untuk bersemangat untuk menjalani olahraga seperti sunnah Rasul ataupun berolahraga dalam trend masa kini yaitu olahraga ke *sport center, fitness center*.

Konseling pada dasarnya sangat di butuhkan oleh setiap orang masa kini karena di anggap dapat mengetaskan permasalahan yang dialaminya dari segi pribadi sosial dan lainnya di bantu oleh orang yang berkompeten di bidangnya pastinya yaitu bidang bimbingan dan konseling. Prayitno (2009), menjelaskan bahwa pengentasan masalah konseling bisa dimulai dari pengambilan keputusan dalam hidupnya untuk mewujudkan apa yang dicita-citakan di masa mendatang dengan rasa tanggung jawab, sehingga dapat menjalani hidup dan bertindak efektif, produktif, dan bahagia. Tujuan konseling bisa tercapai apabila konselor memiliki berbagai kompetensi yang dibutuhkan untuk

membantu konseli, sehingga mandiri, cakap dan terampil. Sedangkan Pelayanan konseling adalah pekerjaan yang profesional, yang berarti pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan keahlian, kemahiran, atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan pendidikan profesi. Menurut Marzuki dkk (2018:2), dalam melaksanakan layanan konseling individu, Guru Bimbingan dan Konseling harus mampu menerapkan dan menguasai keterampilan dasar konseling karena dapat sedikit banyak menjamin keberlangsungan suatu proses konseling untuk mencapai tujuan konseling.

Dalam Setiap Proses Konseling selalu ada tahapanya untuk megetahui proses setiap tahapanya penulis merujuk kepada tahapan, Menurut Pranoto & Wibowo (2018), proses tahapan dalam Konseling adalah : tahapan pengantaran, tahap investigasi, tahap intervensi, dan tahap penutup. Dalam sistem Informasi tahapan dalam konselingnya adalah 1) Tahap Pengantaran dalam Konseling, 2) Tahap Investigasi Masalah, 3) Tahap

Intervensi Masalah dan Tahap Terakhir  
4) Tahap Penutup (Simpulan) hasil setelah proses konseling.

Namun terkadang manusia sulit dalam memecahkan masalah yang ada, karena tidak berani dalam mengungkapkan secara langsung, dengan perkembangan teknologi sistem informasi yang semakin baik, layanan konseling berbasis sistem informasi dapat membantu dalam menyelesaikan *problem solving* individu, perkembangan jaman, terutama pada jaman modern ini, banyak menimbulkan perubahan dan kemajuan-kehidupan dalam masyarakat, disamping itu penambahan penduduk yang kian hari kian meningkat cukup banyak berpengaruh terhadap perkembangan kehidupan. Keadaan seperti di atas itu akan menantang individu untuk dapat menyesuaikan diri di era modernisasi saat ini, perubahaman perkembangan tersebut akan mengakibatkan bertambahnya jenis-jenis pekerjaan di masyarakat, bertambahnya jenis-jenis pendidikan, pola kehidupan, dan sebagainya (Sudarmaji & Pranoto, 2018).

Proses Konseling yang akan di bahas dalam tulisan ini cukup menarik karena akan mengulas tentang

Konseling Fitness, tujuan Konseling Fitness menggunakan Teknik Islami adalah: untuk menumbuhkan semangat para klien/konseli dalam semangat berolah raga menjadikan tubuh tetap fit dan sehat dan lebih percaya diri dengan keadaan diri fisik klien tersebut, di bubuhi dengan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat mencontoh Rasulullah SAW yang gemar berolah raga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang. Berbeda dengan paparan konseling konvensional yang sudah di jabarkan oleh beberapa teori di atas karena yang akan di bahas dalam penelitian study literatur dan *case study* ini membahas tentang bagaimana masalah klien terkait tentang *Ideal Body* (Bentuk Tubuh yang Ideal), selalu terlihat bugar dan sehat dengan solusi yang di tawarkan adalah program fitness untuk lebih percaya diri dengan keadaan diri terkait tubuh klien apakah akan mengikuti program menaikkan berat badan, atau menurunkan berat badan harapanya setelah mengikuti konseling fitness klien menjadi lebih percaya diri dan memiliki rasa *self awereness*.

Survey studi kasus yang dilakukan di artha gym kurang lebih 5 bulan Januari-Mei 2018 di peroleh data



bahwa mayoritas klien member fitness di Artha Gym melakukan olahraga untuk program terkait permasalahan menurunkan berat badan (*lose weight*) dan penambahan masa otot atau berat badan, beberapa klien diperoleh sadar olahraga karena anjuran dokter sebagai pemulihan setelah sakit, klien mengharapkan “*Ideal body*” yang dimaksud adalah berat badan dengan tinggi badan sesuai dan proporsional tidak *overweight* (berlebihan berat badan)/obesitas.

Penelitian Terdahulu yang relevan Carlson (1990) tentang *Counseling through physical fitness and exercise* hasilnya tentang konseling tentang fisik dalam fitness dan bagaimana latihan dalam fitness tersebut yang hasilnya bahwa sangat baik dan dibutuhkan karena klien dengan *counseling fitness*, klien menjadi lebih bersemangat dalam olahraga dan menjadi lebih percaya diri. Kemudian Penelitian Yeung, et al (2013) tentang *Interventions to Promote Spiritual Fitness* yang membahas betapa pentingnya aspek spiritual dalam berolahraga dan fitness.

Dari sinilah Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian melalui beberapa pembahasan yang sudah penulis jelaskan di atas jelaslah bahwa dengan

adanya konseling fitness dengan teknik islami sangat membantu sekali khususnya klien yang memiliki masalah tentang kondisi fisik yang belum sesuai dengan harapan yang diinginkan. Kebugaran jasmani (*Fitness*) didapat dengan pelatihan-pelatihan fisik yang sistem energinya menggunakan *pre-dominant energy system aerobics* dengan beban pelatihan *sub-maximal* dalam durasi yang cukup. Sistem *aerobics* dimana dalam prosesnya melibatkan sejumlah *O<sub>2</sub>(oxygen)* sehingga sangat bergantung pada kemampuan kerja paru jantung dan pembuluh darah, (Mitha, 2016). Dari sinilah penulis sangat tertarik untuk mengadakan studi melihat tentang kebermanfaatan konseling fitness tentunya dengan teknik islami melihat dari Sunnah Rasul tentang olah raga, yang sangat dibutuhkan oleh manusia di era modernisasi saat ini untuk bisa lebih percaya diri dengan bentuk fisik yang ideal, “*Ideal body*” yang dimaksud adalah berat badan dengan tinggi badan sesuai dan proporsional tidak *overweight* (berlebihan berat badan)/obesitas.

Tujuan dalam penelitian ini: untuk mengetahui *Konseling Fitness* menggunakan Teknik Islami untuk menumbuhkan semangat para

klien/konseli dalam semangat berolah raga menjadikan tubuh tetap fit dan sehat dan lebih percaya diri dengan keadaan diri fisik klien tersebut, di bubuhi dengan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat mencontoh Rasulullah SAW yang gemar berolah raga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang.

Perspektif Counseling Fitness dengan teknik islami dan Teknik Islami di wujudkan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat mencontoh Rasulullah SAW yang gemar berolah raga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang. *“Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.” (QS. Al-Qashash: 26).* Dari Abu Hurairah r.a. katanya: *“Rasulullah S.A.W. bersabda: **“Orang mu’min yang kuat adalah lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mu’min yang lemah.** Namun keduanya itupun sama memperoleh kebaikan. Berlombalah untuk memperoleh apa saja yang memberikan kemanfaatan padamu dan mohonlah pertolongan kepada Allah dan janganlah merasa lemah. Jikalau engkau terkena oleh sesuatu musibah,*

*maka janganlah engkau berkata: “Andaikata saya mengerjakan begini, tentu akan menjadi begini dan begitu.” Tetapi berkatalah: “Ini adalah takdir Allah dan apa saja yang dikehendaki olehNya tentu Dia melaksanakannya,” sebab sesungguhnya ucapan “andaikata” itu membuka pintu godaan syaitan.” (Hadist Riwayat Muslim).* Teknik islami inilah yang menjadi wujud dalam konseling fitness dalam meningkatkan motivasi diri setiap umat muslim.

### **1. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimanakah Konseling Fitness menggunakan Teknik Islami untuk menumbuhkan semangat para klien/konseli dalam semangat berolah raga menjadikan tubuh tetap fit dan sehat dan lebih percaya diri dengan keadaan diri fisik klien tersebut, di bubuhi dengan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat mencontoh Rasulullah SAW yang gemar berolah raga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang?



## 2. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui Konseling Fitness menggunakan Teknik Islami untuk menumbuhkan semangat para klien/konseli dalam semangat berolahraga menjadikan tubuh tetap fit dan sehat dan lebih percaya diri dengan keadaan diri fisik klien tersebut, di bubuhi dengan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat mencontoh Rasulullah SAW yang gemar berolahraga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang.

## 3. Tinjauan Pustaka

Penelitian Terdahulu yang relevan Carlson (1990) tentang *Counseling through physical fitness and exercise* hasilnya tentang konseling tentang fisik dalam fitness dan bagaimana latihan dalam fitness tersebut yang hasilnya bahwa sangat baik dan dibutuhkan karena klien dengan counseling fitness, klien menjadi lebih bersemangat dalam olahraga dan menjadi lebih percaya diri. Kemudian Penelitian Yeung, et al (2013) tentang *Interventions to*

*Promote Spiritual Fitness* yang membahas betapa pentingnya aspek spiritual dalam berolahraga dan fitness.

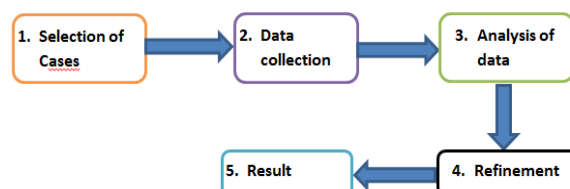
Kebugaran jasmani (Fitness) didapat dengan pelatihan-pelatihan fisik yang sistem energinya menggunakan *pre-dominant energy system aerobics* dengan beban pelatihan *sub-maximal* dalam durasi yang cukup. Sistem *aerobics* dimana dalam prosesnya melibatkan sejumlah *O<sub>2</sub>(oxygen)* sehingga sangat bergantung pada kemampuan kerja paru jantung dan pembuluh darah, (Mitha, 2016).

## METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan *Case Study* melihat langsung fenomena sosial yang terjadi di pusat kebugaran atau fitness center di Metro Lampung. Subjek Penelitian ini menggunakan 2 Klien yang memiliki masalah terkait olah raga dan objeknya adalah Fitness Center Artha GYM Metro.

Fokus dalam Penelitian ini adalah : Layanan Konseling Fitness Teknik Islami dalam Meningkatkan Motivasi Diri

**Figure 1.** Step by Step Of Case Study Counseling Fitness





Penjelasan dari proses studi kasus dalam konseling fitness ini adalah sebagai berikut:

1. Pemilihan kasus (*Selection of Cases*): pemilihan kasus yang didapat berdasarkan pemanfaatan konseling olahraga atau fitness terkait masalah bodi fisik yang tidak ideal dengan harapan gambaran diri yang dialami klien di tempat gym/fitness study kasus di temukan masalah tersebut di artha gym.
2. Pengumpulan data (*Data collection*): data yang diperoleh dalam pengumpulan penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan catatan dokumentasi lapangan . Peneliti sebagai instrumen penelitian juga karena sifatnya menggunakan *snowball sampling*, sampai jenuh dan dikatakan cukup maka penelitian dihentikan terkait masalah yang akan diungkap dalam konseling fitness, dan dilakukan tri angulasi data.
3. Analisis data (*Analysis of data*): setelah data terkumpul peneliti dapat mengolah dan menginterpretasikan mengagregasi hasil dari data yang dikumpulkan terkait studi kasus konseling fitness dalam motivasi diri klien, mengorganisasi, dan mengklasifikasi data terkait konseling fitness menjadi unit-unit yang dapat dikelola. Agregasi merupakan proses mengabstraksi hal-hal khusus menjadi hal-hal umum guna menemukan pola umum data yang di peroleh melalui pengumpulan data dalam konseling fitness. Data dapat diorganisasi secara kronologis, kategori atau dimasukkan ke dalam tipologi untuk mendapatkan analisis yang akurat dalam studi kasus konseling fitness menggunakan teknik islami.
4. Perbaikan (*Refinement*): meskipun semua data penelitian studi kasus konseling fitness teknik islami meningkatkan motivasi diri telah terkumpul, dalam pendekatan studi kasus hendaknya dilakukan penyempurnaan atau penguatan (*reinforcement*) data baru terhadap kategori yang telah ditemukan melalui pengumpulan data di lapangan. Pengumpulan data baru mengharuskan peneliti untuk kembali ke lapangan dan jika memang memungkinkan harus membuat kategori baru, data baru tidak bisa dikelompokkan ke dalam kategori yang sudah ada;
5. Hasil Temuan (*Result*): Hasil studi kasus konseling fitness teknik islami meningkatkan motivasi diri menunjukkan bahwa klien yang memiliki masalah kondisi fisik yang kurang ideal menjadi lebih semangat dan dorongan untuk berolahraga menjadi lebih tinggi data yang diperoleh melalui tri angulasi data dalam pengumpulan data penelitian ini dapat dilihat dalam hasil penelitian di bawah ini secara rinci.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini adalah klien menjadi lebih percaya diri dan memiliki *self awareness* tinggi



karena dengan adanya semangat dari *trainer counseling sporty* untuk lebih bersemangat dan mencapai target program fitness yang akan di jalankan apakah program menurunkan berat badan ataukah dengan program menambah berat badan, yang tentunya di kemas dengan menarik dan lebih islami supaya mereka paham ternyata orang muslim juga paham akan kesehatan menjaga tubuh ideal itu penting seperti jaman *Rasullullah SAW*. *Self awarness* di dapatkan dari teknik analisis Tri Angulasi data yang diperoleh dari hasil wawancara konseling, observasi partisipan dan pencatatan lapangan,

nampak terlihat bahwa setiap klien yang memiliki permasalahan fisik sadar untuk melakukan olahraga tanpa ada paksaan dari siapapun dan klien sadar akan betapa pentingnya berolah raga dan gaya hidup sehat bagi dirinya. Motivasi Diri diperoleh melalui 4 aspek yaitu: *task of choice, effort, persistence* dan *achievement* (Pranoto, 2016). Dalam Proses konseling ini di gambarkan ada 2 klien yang bercerita tentang berat badan yang kurang ideal dan ingin melaksanakan konseling olahraga atau fitness kepada trainer konseling fitness, berikut gambar 1. prosesnya di bawah:



**Gambar 1. Proses *Counseling Fitness Islamic Technique***

Berikut ini adalah dapat dijabarkan teknik islami dapat dilihat dalam Tabel tahapan dalam proses konseling fitness 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Matriks Tahapan Konseling Fitness Teknik Islami dalam Pelaksanaanya**

Tahapan Permasalahan	Deskripsi
<b>Pendahuluan</b> <i>(Introduction)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Trainer Counseling Sporty</i> mengemukakan masalah yang harus diselesaikan oleh setiap Klien (individu) terkait permasalahan tentang kondisi Fisik</li> <li>• <i>Trainer Counseling Sporty</i> mempersiapkan program fitness apa yang sesuai dengan permasalahan yang dialami klien yang akan di tentaskan terkait masalah fisik</li> </ul>





Tahapan Permasalahan	Deskripsi
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memperiapkan diri untuk lebih dapat membantu <i>goal setting</i> dalam pencapaian olah raga yang baik.</li></ul>
<b>Perencanaan (Planning)</b>	Klien mendefinisikan dan mengidentifikasi masalah yang tengah dihadapi, kemudian Trainer KonsFit mengkaji informasi ataupun literatur yang dibutuhkan, alat dan bahan apa yang diperlukan dalam hal ini merancang sebuah layanan konseling fitness guna menerima informasi <i>problem solving</i> yang sesuai terkait permasalahan yang mereka alami.
<b>Konfirmasi (Confirmation)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klien mampu menyampaikan permasalahan secara terbuka dan jujur melalui layanan konseling fitness</li><li>• Klien menyiapkan pertanyaan-pertanyaan sebelum melakukan konsultasi dengan Trainer Konseling Fitness (KonsFit) layanan konseling Fitness Teknik Islami.</li><li>• Klien melaksanakan apa yang menjadi pembahasan dosen konseling, guna diterapkan dikemudian hari setelah melakukan konsultasi melalui media layanan konseling Fitness.</li><li>• Klien memeriksa kembali hasil penyelesaian masalah yang telah dilakukannya secara berkala.</li><li>• Klien menuliskan hasil kajian teori yang relevan dan <i>Case study</i> analisis menyangkut permasalahannya.</li><li>• Klien menuliskan hasil diskusi dengan Trainer konseling Fitness (KonsFit) sebagai bahan analisis diri.</li><li>• Klien mempersiapkan diri untuk melakukan perubahan yang lebih baik setelah menjalani Konseling Fitness dengan teknik Islami.</li></ul>
<b>Penilaian (Evaluating)</b>	Klien melakukan perbaikan diri secara individu untuk mengoptimalkan diri dalam hal kebugaran yang lebih baik di jalankan dalam Sunnah Rasul. <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Trainer Counseling Sporty</i> melakukan penilaian kemampuan <i>problem solving</i>, kemampuan psikomotorik dan kinestetik terhadap klien yang telah melakukan layanan konseling Fitness di tempat Gym Artha Fitness Center Metro.</li><li>• <i>Istilah Klien</i> dalam penyebutan seseorang yang dilayani dalam hal permasalahan yang sedang dialami seseorang yang memiliki permasalahan dalam dunia medis/fisik atau olahraga, dalam layanan konseling Fitness.</li></ul>

*Tabel Di atas adopsi dari Hasil Penelitian Mandiri Pranoto (2016) Tentang [Counseling Fitness \(CounsFit\) at Centra Fitness Metro](#) dan Pranoto, Hadi. (2016). [Group Counseling Fitness Humanities at Fitmax Gym Metro.](#)*

Temuan utama setelah melakukan penelitian hasil studi kasus konseling fitness teknik islami meningkatkan motivasi diri menunjukkan bahwa klien yang memiliki masalah kondisi fisik yang kurang ideal dalam arti berat badan berlebih *over weight* dan badan terlalu kurus menjadi lebih semangat dan dorongan untuk berolahraga menjadi lebih tinggi data yang diperoleh melalui tri angulasi data dalam pengumpulan data penelitian ini dapat dilihat dalam hasil penelitian, sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian yang telah ditetapkan, maka pada bagian hasil penelitian akan diuraikan atau dideskripsikan sevara naratif tentang

layanan konseling fitness teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri. Petikan wawancara yang diperoleh Hal tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh informan penelitian I, yang terrangkum dalam petikan wawancara berikut:

**W.01/No. 07:** Pada dasarnya peran layanan konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri yaitu memiliki fungsi sebagai penggerak atau memberi motivasi bagi diri klien dan orang lain untuk saling belajar kesadaran diri tentang pentingnya olahraga.

Dan hasil Observasi dan Catatan Lapangan membuktikan hal yang sama



berikut hasilnya dari informan penelitian I, adalah sebagai berikut:

**O.01/No. 07:** hasil observasi partisipan dapat terlihat bahwa klien memotivasi dirinya dan sangat bersemangat continue dan konsisten dalam melaksanakan olahraga, dilihat dari kegiatan dia melakukan fitness pada setiap minggu rutin 3-4 kali dalam seminggu melakukan olahraga nampak kesadaran diri klien melakukan olahraga.

**CL.01/No. 07:** catatan lapangan membuktikan dengan kehadiran klien pada setiap sesi latihan fitness di tempat fitness tersebut dan terlihat antusias dalam kegiatan olahraga dari persentasi kegiatan lapangan dalam setiap minggunya tercatat kehadirannya sekitar 80% kehadirannya.

Informan penelitian menjelaskan bahwa kekuatan utama dari konseling fitness memotivasi diri adalah adanya suatu dorongan dan semangat dari orang lain. Hal yang sama juga diungkapkan oleh informan penelitian ke II, yang menyebutkan bahwa peran layanan konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri adalah suatu hal yang sangat dibutuhkan. Hal tersebut terungkap dalam petikan wawancara berikut:

**W.02/No. 06 :** saya menumbuhkan semangat pada diri saya dalam semangat berolah raga menjadikan tubuh tetap fit dan sehat dan lebih percaya diri dengan keadaan diri fisik saya sendiri, di informasikan dengan teknik islami dimaksudkan agar saya dapat mencontoh Rasulullah SAW yang gemar berolah raga yaitu olah raga berkuda, memanah dan berenang dan tidak hanya itu saja saya jadi bersemangat melakukan olahraga

fitness, saya lebih paham bahwa Rasulullah saja gemar olahraga saya wajib mengikuti sunnah Rasul untuk gemar melakukan olahraga.

Lebih lanjut dijelaskan oleh informan penelitian II, bagaimana fungsi konseling fitness teknik islami ini dapat meningkatkan motivasi diri, yaitu sebagai berikut:

**W.02/No. 08:** wujud dari kegiatan konseling fitness teknik islami ini dapat meningkatkan motivasi diri dan kesadaran diri dalam berolahraga, memang sangat mendukung sekali karena keluh kesah dan permasalahan yang dialami terkait aspek fisik dapat diatasi dengan konseling fitness teknik islami yang digunakan semakin memberi motivasi diri ternyata Rasulullah memang gemar berolahraga pada masanya.

Dan hasil Observasi dan Catatan Lapangan membuktikan hal yang sama berikut hasilnya dari informan penelitian II, adalah sebagai berikut:

**O.02/No. 08:** hasil observasi partisipan dapat dilihat secara nyata bahwa klien yang mengalami permasalahan pada aspek fisiknya yang bermasalah jadi lebih bersemangat berolahraga karena kesadaran dirinya dan motivasi dirinya untuk berolahraga.

**CL.02/No. 08:** catatan lapangan membuktikan dengan kehadiran klien pada setiap sesi latihan fitness di tempat fitness tersebut dan terlihat aktif bersemangat dalam kegiatan olahraga dari persentasi kegiatan lapangan dalam setiap minggunya tercatat kehadirannya sekitar 90% kehadirannya nampak perbedaannya pada informan I hanya 10% saja

jika di rata-rata tingkat kehadiran klien cukup baik untuk melaksanakan kegiatan olahraga di tempat fitness.

Berdasarkan pemaparan data penelitian yang telah diberikan oleh para informan penelitian, maka dapat dirumuskan temuan penelitian terkait layanan konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri, yaitu:

- 1) Layanan konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri menjadikan klien memiliki motivasi yang tinggi untuk lebih

memiliki kesadaran diri dalam berolahraga

- 2) Layanan konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri yang terbuka, dalam arti terbuka saling memotivasi diri kepada orang lain bahwa olahraga itu memang sangat penting bagi diri setiap orang.

Hasil Temuan Penting Motivasi diri dalam melakukan olahraga atau fitness yang diperoleh dari data studi kasus dapat dilihat dalam tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Indeks Motivasi Diri dalam Layanan Konseling Fitness Teknik Islami

Indeks Motivasi Diri	Hubungan dengan Layanan Konseling Fitness Teknik Islami
<i>Task of choice</i>	Dalam kondisi klien memilih tugas hal olahraga semangat fitness mengindikasikan klien bersemangat dalam mengerjakan tugasnya dalam hal melakukan fitness setelah mengikuti layanan konseling fitness
<i>Effort</i>	Level usaha yang tinggi: terutama pada hal menyelesaikan permasalahan kondisi fisik yang dialami klien, memotivasi klien untuk mencapai goal dalam usaha untuk gaya hidup sehat selain itu gambaran diri menjadi lebih jelas dalam menjalani hidup terutama melihat dari aspek fisik yang sudah sesuai harapan.
<i>Persistence</i>	Berusaha/ bekerja konsisten dalam melaksanakan gaya hidup sehat yaitu dengan berolahraga <i>self awareness</i> (kesadaran diri) untuk berolahraga menjadi lebih tinggi setelah mengikuti layanan konseling fitness dengan teknik islami karena melihat sunnah Rasul.
<i>Achievement</i>	Pilihan, usaha, dan kegigihan meningkatkan prestasi dalam mencapai goal olahraga, prestasi disini dilihat dalam kesuksesan program fitness yang dilakukan terkait menambah masa otot atau <i>lose weight</i> (menurunkan berat badan).

Sumber: diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan catatan lapangan.

## 2. Pembahasan Penelitian

Kebugaran jasmani (Fitness) didapat dengan pelatihan-pelatihan fisik yang sistem energinya menggunakan *pre-dominant energy system aerobics* dengan beban pelatihan *sub-maximal* dalam durasi yang cukup. Sistem *aerobics* dimana dalam prosesnya melibatkan sejumlah *O2(oxygen)* sehingga sangat bergantung pada

kemampuan kerja paru jantung dan pembuluh darah, (Mitha, 2016).

Penelitian Terdahulu yang relevan Carlson (1990) tentang *Counseling through physical fitness and exercise* hasilnya tentang konseling tentang fisik dalam fitness dan bagaimana latihan dalam fitness tersebut yang hasilnya bahwa sangat baik dan dibutuhkan karena klien dengan *counseling fitness*, klien



menjadi lebih bersemangat dalam olahraga dan menjadi lebih percaya diri. Kemudian Penelitian Yeung, et al (2013) tentang *Interventions to Promote Spiritual Fitness* yang membahas betapa pentingnya aspek spiritual dalam berolahraga dan fitness.

Yang menjadi pembeda dalam penelitian ini adalah menyisipkan teknik islami dalam layanan konseling fitness dalam meningkatkan motivasi diri khususnya dalam berolahraga berikut sisipan dalam konseling fitness Teknik islami dalam layanan konseling fitness ini memasukan Sabda Rasulullah SAW tentang :

“Lemparkanlah (panah) dan tunggailah (kuda).”(Riwayat Muslim)

### **1. Panahan/memanah**

Apa manfaat olahraga memanah? Ternyata latihan memanah akan melatih emosi dan fisik untuk meletakkan target pada sasaran. Memanah sangat menitik beratkan *body balancing*. Maka jika pemanah emosinya tertekan, maka panahan amat mudah tersasar. Secara tidak langsung, ini melatih manusia tenang, konsentrasi dan menstabilkan emosi. Individu yang tidak tenang, gopoh, pemarah, kurang sabar atau kurang sehat mentalnya tidak akan menjadi pemanah yang

baik. Perbuatan melenturkan anak panah di busurnya, kemudian melepaskannya perlu satu kekuatan fisik, ini juga satu latihan holistik kepada diri seseorang dari segi fisik dan mental.

Di Hadist lain dijelaskan:

Bersabda Rasulullah SAW, “*Kamu harus belajar memanah karena memanah itu termasuk sebaik-baik permainanmu.*” (Riwayat Bazzar, dan Thabarani dengan sanad yang baik)

### **2. Berkuda**

Selain olahraga memanah, Rasulullah SAW juga suka olahraga berkuda. Berkuda sangat baik untuk kesehatan. Seluruh anggota tubuh atau badan dari kepala sampai kaki, dari fisik hingga mental akan dapat manfaatnya. Bentuk lekuk badan belakang kuda (tempat tunggangan) baik untuk merawat segala masalah tulang belakang manusia.

Sewaktu pergerakan galloping yaitu cara kuda melompat dan berlari, menyebabkan vertebra tulang belakang manusia bergeser antara satu sama lain dalam keadaan harmoni, dan merangsang saraf-saraf tulang belakang, seolah-olah diurut, sedangkan pakar chiropraktik pun tidak mampu berbuat seperti gerakan natural tulang-tulang vertebra sewaktu orang menunggang kuda.

### **3. Berenang**

Selain melakukan olahraga panahan dan berkuda ada lagi olahraga yang disarankan oleh Rasulullah SAW. Olahraga itu adalah berenang untuk *balancing* (keseimbangan). Sewaktu berenang, mental, fisik, semua otot dan tulang rangka digerakkan untuk membuat satu gerakan yang berkoordinasi antara dua anggota kaki dan dua anggota tangan, selain merangsang stamina (sistem kardiovaskular) sangat bermanfaat untuk keseimbangan tubuh, berenang dapat juga memberi peluang manusia untuk dapat menguasai air serta menjadi lebih berani. Islam menganjurkan umatnya hidup sehat dan kuat sebagaimana hadis Rasulullah S.A.W, "Orang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih Allah kasihan daripada mukmin yang lemah". (Hadist Riwayat Muslim)

Teknik Islami diwujudkan teknik islami dimaksudkan agar klien dapat mencontoh Rasulullah SAW yang gemar berolahraga yaitu olahraga berkuda, memanah dan berenang. "Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya." (QS. Al-Qashash: 26). Dari Abu Hurairah r.a. katanya:

*"Rasulullah S.A.W. bersabda: "Orang mu'min yang kuat adalah lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mu'min yang lemah. Namun keduanya itupun sama memperoleh kebaikan. Berlombalah untuk memperoleh apa saja yang memberikan kemanfaatan padamu dan mohonlah pertolongan kepada Allah dan janganlah merasa lemah. Jikalau engkau terkena oleh sesuatu musibah, maka janganlah engkau berkata: "Andaikata saya mengerjakan begini, tentu akan menjadi begini dan begitu." Tetapi berkatalah: "Ini adalah takdir Allah dan apa saja yang dikehendaki olehNya tentu Dia melaksanakannya," sebab sesungguhnya ucapan "andaikata" itu membuka pintu godaan syaitan."* (Hadist Riwayat Muslim).

Dapat disimpulkan peneliti bahwa Konseling Fitness adalah: Sebuah Konsultasi Konseling yang fokus untuk mengentaskan permasalahan kebugaran jasmani atau Fisik seseorang dengan tenaga Ahli di bidang konseling dan juga olahraga, untuk pencapaian konseli/klien lebih percaya diri dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal, dengan azas kerahasiaan yang tetap dipegang teguh oleh para konselor namun apabila



konseli mengizinkan untuk mempublikasikan permasalahan olahraga tersebut untuk kepentingan motivasi kepada orang lain maka sangat diperkenankan, asas kesukarelaan, azas keterbukaan, dan fungsi yang digunakan fungsi pemahaman, pencegahan (preventif) dan penyembuhan (kuratif). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata memang konseling fitness sangat dibutuhkan bagi seseorang yang memiliki permasalahan pada aspek fisik sebagai sarana memotivasi agar menjadi lebih bersemangat dalam beolahraga bedanya adanya teknik islami yang disisikan dalam layanan konseling fitness tersebut dilihat gambaran dari sunnah Rasul.

Tahapan-Tahapan dalam Layanan Konseling Fitness Teknik Islami dalam Meningkatkan Motivasi Diri dapat digambarkan pembahasan dari penelitian adalah sebagai berikut:

#### 1) Tahap Pengantaran dalam Konseling

Tahapan pengantaran adalah tahap awal dalam melaksanakan layanan konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri. Dalam pelaksanaan layanan konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri, pada tahap ini teknik islami digunakan oleh konselor dalam hal:

- 1) Memahami karakter konseli dengan dasar pemahaman terhadap sunnah Rasul yang

gemar olahraga dan perwujudannya dalam kehidupan klien dan melibatkan aspek indikasi motivasi diri.

- 2) Berdasarkan pemahaman yang utuh atas karakter klien yang beragama islam, maka konselor memasuki kedirian klien dalam rangka mencapai *rapport* dengan klien untuk mencapai motivasi diri dalam manfaat olahraga bagi dirinya
- 3) Suasana yang terbangun, akan memudahkan konselor untuk membawa klien ketahap berikutnya. Klien akan memiliki kepercayaan dan penerimaan dengan konselor dalam pelaksanaan tentang *self imagery* (gambaran diri) dan *self awareness* (kesadaran diri).

#### 2) Tahap Investigasi Masalah

Pada tahap ini, internalisasi layanan konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri berada pada komponen:

- 1) Pemahaman terhadap perilaku klien berdasarkan agama islam yang diyakini. Konselor harus mampu mengidentifikasi kondisi karakter klien apakah sesuai dengan nilai-nilai agama islam sunnah Rasul SAW dalam berolahraga.

- 2) Menjadikan nilai islam sebagai salah satu pedoman untuk menggali dan kemudian memberikan penafsiran awal apakah kondisi masalah klien terkait dengan masalah olahraga khususnya aspek fisik

#### 3) Tahap Intervensi Masalah dan Tahap Terakhir

Berdasarkan penjajagan dan juga penafsiran yang sudah dilakukan dalam proses layanan konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri, pada pada tahap intervensi konselor harus mampu membangun kesadaran diri dan gambaran diri serta pemahaman yang muaranya kemandirian klien yang mengacu pada karakter kepribadian klien yang bersumber pada Agama Islam dan Sunnah Rasul SAW.

4) Tahap Penutup (Simpulan) hasil setelah proses konseling

Pada tahap terakhir, internalisasi layanan konseling fitness dengan teknik islami dalam meningkatkan motivasi diri terletak pada kemampuan konselor dalam memberikan motivasi-motivasi yang tinggi serta positif kepada klien yang beragama Islam bahwa Sunnah Rasul dalam berolahraga itu nyata adanya karena Rasul memang gemar olahraga. Hal tersebut didasarkan pada klien Islam yang memiliki motivasi tinggi untuk memiliki gambaran diri tinggi dan kesadaran diri tinggi dalam melakukan olahraga.

#### **Implikasi dan Keterbatasan Penelitian**

Implikasi dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memotivasi orang lain agar sadar untuk berolahraga dan dapat menjadikan gaya hidup sehat sesuai dengan sunnah Rasullullah SAW. Keterbatasan dalam penelitian ini hanya dapat diberlakukan kepada kaum muslim saja karena teknik yang digunakan adalah teknik islami merujuk pada sunnah Rasul SAW.

#### **Saran untuk penelitian selanjutnya**

Saran kepada peneliti selanjutnya agar lebih menguasai teknik

dalam konseling karena kita akan menemui klien yang bermacam-macam dari latarbelakang budaya yang berbeda-beda. Untuk melakukan konseling fitness harapanya peneliti harus berkolaborasi dengan trainer yang ada di tempat fitness tersebut. Dan dapat meneliti secara universal tidak harus dengan menggunakan teknik islami saja.

#### **SIMPULAN**

Hasil Penelitian ini adalah klien menjadi lebih percaya diri dan memiliki kesadaran diri (*self awareness*) tinggi karena dengan adanya semangat dari *trainer counseling sporty* untuk lebih bersemangat dan mencapai target program fitness yang akan di jalankan apakah program menurunkan berat badan ataukah dengan program menambah berat badan, yang tentunya di kemas dengan menarik dan lebih islami supaya mereka paham ternyata orang muslim juga paham akan kesehatan menjaga tubuh ideal itu penting seperti jaman *Rasullullah SAW*. Dan harapanya sebagai guru bimbingan dan konseling dapat memberikan motivator kepada klien yang memiliki permasalahan terkait masalah fisik disesuaikan dengan latarbelakang



masalah yang dialaminya melalui fungsi pemahaman, pencegahan (preventif) dan penyembuhan (kuratif), untuk program olahraga apabila guru bimbingan dan konseling atau ahli bidang bimbingan

dan konseling, belum kompeten untuk melakukan program fitness bisa diserahkan kepada ahlinya yang lebih kompeten di bidang tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran Created by Mohamad Tufiq. (2007). Al-Quran In Microsoft Word Vesi 1.3. Yahoo Messenger, Mtaufiq.rm: TaufiQPproduct.
- Carlson, J. (1990). Counseling through physical fitness and exercise. Elementary School Guidance & Counseling, 24(4), 298-302. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/42869115>.
- Hadist Riwayat Muslim.(2019). Tafsirku. Media Online diakses pada <http://tafsirq.com/>.
- Marzuki, Pranoto, Hadi, Wibowo, Agus, & Anjar, Tri.(2018). *Penguasaan Keterampilan Dasar Menuju Konseling Efektif*. Metro: Lemlit UMMetro Press.
- Pranoto, H., Atieka, N., Wihardjo, S. D., Wibowo, A., & Nurlaila, S. (2016). Group Guidance Services with Self-Regulation Technique to Improve Student Learning Motivation in Junior High School (JHS). *Educational Research and Reviews*, 11(24), 2146-2154.
- Pranoto, Hadi. (2016). [Counseling Fitness \(CounsFit\) at Centra Fitness Metro](#). Penelitian Mandiri: Metro.
- Pranoto, Hadi. (2016). [Group Counseling Fitness Humanities at Fitmax Gym Metro](#). Penelitian Mandiri: Metro.
- Pranoto, Hadi dan Wibowo, Agus. (2018). *Identifikasi Nilai Kearifan Lokal (Local Wisdom) Piiil Pesenggiri dan Perannya dalam dalam Pelayanan Konseling Lintas Budaya*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume 3 Nomor 2 bulan September 2018. Halaman 36-42 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370.
- Prayitno. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mitha Nanda Yudianti. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani (Fitness) (Vo2max) Atlet Hockey (Field) Putri SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Volume 04 Nomer 1 Edisi Maret 2016.
- Sudarmaji, S., & Pranoto, H. (2018). *Model Integrated Counseling Problem Solving Mahasiswa Berbasis Layanan Sistem Informasi*. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(2), 59-66.
- Yeung, D., & Martin, M. (2013). Interventions to Promote Spiritual Fitness. In *Spiritual Fitness and Resilience: A Review of Relevant Constructs, Measures, and Links to Well-Being* (pp. 29-





ISSN 2541-2922 (Online)  
ISSN 2527-8436 (Print)

38). RAND Corporation.  
Retrieved from

<http://www.jstor.org/stable/10.7249/j.ctt5hhv6n.9>.