

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Istilah olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri menjadi orang yang terampil sedangkan rogo artinya badan. Jadi, olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju kualitas yang lebih tinggi (Kemal, 2020).

Arti olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani, misalnya catur. Berdasarkan arti kata dalam undang-undang ketentuan pokok olahraga tahun 1997 ayat 1, yang dimaksud dengan olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara kesatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia (Siregar, 2020).

Adapaun fungsi utama olahraga adalah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Olahraga sangat penting, karena didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Pendapat orang tentu berbeda, namun secara garis besar olahraga merupakan aktivitas fisik yang sangat penting dilakukan dalam

keseharian, baik dengan gerakan-gerakan terarah (cabang olahraga) ataupun gerakan bebas lainnya.

Menurut KEMENPORA (2019) olahraga dibagi menjadi 4, yaitu:

1. Olahraga prestasi, yaitu permainan dan pertandingan yang terbatas waktunya yang melibatkan usaha fisik dan keterampilan.
2. Olahraga rekreasi, yaitu olahraga yang merupakan rekreasi dan aktifitas yang dilakukan di waktu senggang bahkan merupakan hiburan. (Perrin Gerald A, 1981, PL).
3. Olahraga Pendidikan, yaitu digunakan dalam kurikulum Pendidikan, olahraga Pendidikan adalah Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses Pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. (Undang-undang No.3 Tahun 2005).
4. Olahraga Rehabilitas atau Kesehatan, yaitu memelihara atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari (sehat dinamis).

Berdasarkan tempat dilakukannya kegiatan olahraga tersebut dibagi menjadi olahraga air (renang, senam air, polo air, lompat indah, dll), olahraga darat (sepak bola, bola volley, bola basket, ice skating, tenis lantai), dan olahraga udara (bunge jumping, dll).

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah dikenal banyak orang sejak dulu. Jika melihat sejarah perkembangan senam ternyata belum diketahui sejak kapan senam itu berada namun sebagai patokan menurut Hidayat dalam Atmaja (2008:17) mengatakan “senam dalam arti yang sebenarnya baru berkembang pada abad ke-18, akan tetapi unsur-unsur senam dalam bentuk latihan akrobatik, latihan pernafasan dan latihan penyembuhan sudah ada sejak zaman kebudayaan kuno”. Dengan pernyataan ini sudah jelas senam ini memang sudah dikenal sejak lama yang diperkirakan sejak awal abad ke-18 atau bahkan lebih awal lagi. Di era modern sekarang, cabang olahraga ini sudah menjadi salah satu bagian penting dalam dunia pendidikan, pembelajaran senam sudah diberikan dari mulai sekolah tingkat dasar sampai tingkat perguruan tinggi, ini membuktikan bahwa senam merupakan salah satu cabang olahraga yang baik untuk menunjang kebugaran jasmani pada seseorang.

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang didalamnya terdapat berbagai aktivitas gerakan fisik yang ditampilkan mulai dari gerakan yang sederhana hingga gerakan yang kompleks, serta disusun dan dipilih dengan sedemikian rupa sehingga membentuk gerakan yang *artistic* dan indah untuk ditonton.

Dalam cabang olahraga senam, khususnya senam *artistik* terdapat beragam gerakan yang ringan hingga gerakan yang sulit seperti salto, *double* salto dan banyak lagi gerakan-gerakan sulit lainnya yang tentunya dengan kompleksitas yang tinggi dan resiko mencederai atletnya juga tinggi. *Diveroll* merupakan salah satu gerakan pada senam *artistic* dengan kompleksitas tidak terlalu tinggi dan juga tidak terlalu rendah.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik secara cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain yang umumnya mengukur hasil aktivitasnya pada obyek 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, *agilitas* dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak *artistic* yang menarik. Untuk mengetahui perbedaan senam, kita harus mengetahui ciri-ciri senam antara lain: 1) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja. 2) Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh). 3) Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Berdasarkan ciri-ciri diatas, Batasan senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Olahraga senam memiliki beberapa jenis, yaitu: 1) Senam lantai. 2) Senam *artistic*. 3) Senam *aerobic*. 4) Senam irama. Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukkan oksigen sebanyak mungkin kedalam tubuh.

Salah satu *factor* yang mempengaruhi kesehatan seseorang ialah kebugaran jasmaninya. Dimana kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari, dan juga merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan lelah yang berlebih. Kecukupan kebugaran jasmani yang baik akan memberikan energi yang cukup untuk beraktivitas fisik dengan lancar.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang *relative* lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu keturunan (*genetic*), usia, kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi (Afandi Ahmad, Miftaah Azrin, 2019). Kebiasaan berolahraga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani. Terutama intensitas, frekuensi, dan durasi latihan, membiasakan berolahraga sangat membantu meningkatkan kebugaran, dan beberapa hal positif tentang kebiasaan berolahraga dapat membantu untuk menyalurkan ekspresi mereka (Ilyas, 2020).

Seseorang tentunya harus melakukan aktivitas fisik setiap harinya, berkurangnya aktivitas fisik tentu saja akan berakibat pada lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kebugaran jasmani seseorang. Lemahnya kebugaran jasmani mengakibatkan berkurangnya produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerjanya.

Seperti yang dijelaskan Mutaqin (2018: 2) bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seseorang mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, bekerja lebih bergairah dan bersemangat serta dapat menghadapi tantangan dalam kehidupan dilingkungan secara optimal.

Olahraga yang dianjurkan untuk melihat kebugaran jasmani seseorang adalah melalui senam irama, dimana senam irama adalah senam yang menggunakan komposisi gerak yang diantar melalui tuntunan irama atau musik dalam menghasilkan gerakan-gerakan tubuh, dimana senam irama juga termasuk kedalam salah satu jenis olahraga kesehatan.

Hasil observasi awal dan pengamatan peneliti di lapangan atau tepatnya saat peneliti berkunjung ke *Car Free Day Community (CFDC) SKJ Banda Aceh* pada tanggal 10 dan 24 Desember 2023 tepatnya dikawasan simpang lima, peneliti sempat melihat langsung dan mengamati jalannya kegiatan senam yang dilakukan oleh beberapa anggota komunitas tersebut dan juga peneliti sempat berdiskusi dengan beberapa orang disana tentang apa yang mereka rasakan setelah melakukan kegiatan senam tersebut, jawaban dari mereka adalah selain rata – rata adalah hanya untuk mengisi waktu kosong pada saat *weekend* juga mereka mengatakan bahwasannya tubuhnya menjadi lebih bugar dan lebih ringan untuk melakukan kegiatan apapun, baik

yang ringan maupun yang berat. Oleh sebab itu peneliti menyimpulkan ini adalah masalah yang harus di teliti secara ilmiah, dan peneliti tertarik untuk meneliti secara ilmiah.

Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa aktifitas fisik seseorang berhubungan erat dengan tingkat kebugaran jasmaninya, maka dari itu peneliti mengusung judul penelitian **“Hubungan Senam Irama 30 Menit Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Komunitas CFDC SKJ Banda Aceh”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sejalan dengan berkembangnya era globalisasi, permasalahan kesehatan pun bermunculan. Permasalahan tersebut antara lain meningkatnya angka kejadian penyakit kronis pada seseorang akibat pola hidup yang tidak sehat dan berkepanjangan, seperti penyakit jantung, penyakit pembuluh darah, darah tinggi, diabetes melitus, reumatik, dan lain sebagainya, sehingga meningkatkan angka kesakitan/dan kematian pada seseorang. (Khomarun, Wahyuni Nugroho, 2013).

Selain dari itu, seseorang juga banyak mengalami penurunan kebugaran jasmani mereka, dimana jika penurunan kebugaran jasmani terjadi, maka akan menyebabkan berat badan seseorang menjadi tidak terkontrol, dan tentunya memberikan dampak bagi tubuh, seperti tubuh menjadi lemas, obesistas, kekurangan berat badan, nafsu makan yang tidak normal, dan kurangnya kepercayaan diri.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini, maka dirasa perlu melakukan pembatasan masalah agar dalam pengkajian yang dilakukan lebih terfokus pada masalah-masalah yang ingin dipecahkan. Penelitian ini menitik beratkan pada Kebugaran Jasmani pada komunitas CFDC SKJ Banda Aceh.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah penulis bahas di poin latar belakang, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah; Apakah ada Hubungan senam irama 30 menit terhadap kebugaran jasmani pada komunitas CFDC SKJ Banda Aceh?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan bahasan yang telah peneliti uraikan pada poin latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah; Untuk mengetahui hubungan senam irama 30 menit terhadap kebugaran jasmani pada komunitas CFDC SKJ Banda Aceh.

### **1.6 Hipotesis Penelitian**

Pada bagian ini dibuat hipotesis yang merupakan jawaban sementara, yang selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya melalui penelitian yang dilakukan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat efek kerja senam irama 30 menit terhadap kebugaran jasmani pada seseorang, artinya menurut penulis Senam Irama selama 30 menit memiliki hubungan terhadap kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan teori yang di kemukakan oleh Abdurahman & Hariadi, 2018 menyatakan

bahwa terdapat hubungan senam irama terhadap kebugaran jasmani apabila dilakukan secara teratur dan efisien.

Ha : Terdapat hubungan senam irama 30 menitt terhadap kebugaran jasmani.

H0 : Tidak terdapat hubungan senam irama 30 menit terhadap kebugaran jasmani.

Hipotesis penulis : Berdasarkan dari uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan senam irama terhadap kebugaran jasmani karena dengan adanya tes kebugaran jasmani maka akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian hipotesis berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Abdurrahman dan Hariadi, maka yang menjadi hipotesis bagi peneliti secara pribadi adalah bahwa senam irama 30 menit berhubungan erat dengan tingkat kebugaran jasmani komunitas CFDC SKJ Banda Aceh.

## **1.7 Manfaat penelitian**

### 1.7.1 Manfaat Teoritis

1. Untuk memenuhi teori bahwa ada/tidak hubungan senam irama 30 menit terhadap kebugaran jasmani.

### 1.7.2 Manfaat Praktis

1. Agar seseorang dapat percaya diri dalam melakukan kegiatan yang aktif baik dilapangan maupun didalam ruangan.
2. Tidak berlebihan dan tidak melakukan kompensasi dari keterbatasannya.