

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah anugrah terbesar yang Tuhan berikan pada manusia. Dengan sehat, manusia dapat melakukan aktivitas dan menjalani hidupnya dengan baik. Sehat tidak hanya sebatas pada aspek fisik saja, tetapi juga psikis dan sosial, itulah yang disebut dengan sejahtera. Sehat juga bukan hanya sekedar sehat ketika sedang beristirahat, tetapi saat kita sedang melakukan aktivitas. Oleh karenanya dikenal istilah sehat statis dan sehat dinamis. Sehat dinamis seperti yang diungkapkan Giriwijoyo (2007:11).

Sehat dinamis yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu bekerja/berolahraga, yang juga bertingkat-tingkat, tergantung pada beratnya kerja atau olahraga yang dilakukan, sehingga terdapat istilah derajat sehat dinamis.

Sehat dinamis sangat didambakan setiap orang, terutama bagi mereka yang memiliki aktifitas dan mobilitas tinggi. Sehat dinamis merupakan sasaran yang harus dicapai melalui aktivitas olahraga. Sehat dinamis seringkali diartikan sama dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau *physical fitness* secara harfiah adalah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Menurut Giriwijoyo (2007:17), “Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja tanpa kelelahan yang berarti.

Oleh karenanya, untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal setiap individu harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan tingkatan aktivitasnya. Pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani tidak hanya dilakukan hanya oleh orang dewasa, namun harus ditanamkan sejak dini melalui penerapan pola hidup sehat. Tentu saja ini juga merupakan upaya untuk menghindari penyakit kurang gerak (Hipokinesia) yang mengakibatkan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi,

stroke, kencing manis dan lainnya. Namun upaya ini tidak hanya harus dilakukan oleh orangtua terhadap anak-anak mereka, tetapi juga tanggungjawab lembaga sekolah berikut guru Penjas agar dapat menciptakan generasi sehat yang memiliki kualitas hidup yang baik. Ini dapat dilakukan melalui pelaksanaan program pembelajaran penjas secara optimal supaya tujuan Penjas agar anak memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat tercapai.

Pendidikan jasmani sebagai integral dari pendidikan nasional memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Seperti yang diungkapkan oleh Mahendra (2009: 3):

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani meliputi 3 domain yaitu domain psikomotor, domain afektif dan domain kognitif. Pengembangan domain psikomotor diarahkan pada perkembangan motorik dan perkembangan kebugaran jasmani. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran Penjas harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang perkembangan peningkatan kebugaran jasmani.

Namun yang menjadi krisis dalam permasalahan ini, selain pada keterbatasan pengetahuan guru Penjas dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani siswa, adalah juga mengenai waktu pelaksanaan pembelajaran Penjas yang hanya satu minggu satu kali dengan waktu 2 x 30 menit untuk sekolah dasar, 2 x 40 menit untuk sekolah menengah pertama dan 2 x 45 menit untuk sekolah menengah atas dirasa tidak mungkin cukup untuk dapat mencapai tujuan tersebut. Sebab untuk dapat memperoleh kebugaran jasmani yang baik harus mengikuti rumusan FITT. Penjelasan mengenai FITT yang diungkapkan Tarigan (2012:18):

Heri Fadli Hukmi Wibisana, 2015

PERBANDINGAN PENGARUH SENAM IRAMA LINE DANCE DAN SENAM BODY COMBAT TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMAN 1 BATUJAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

F = Frekuensi latihan 3-5 kali/minggu; I = Intensitas ringan dan sedang dengan zona denyut nadi latihan (Target Heart Range): $50\% - 70\% \times (220 - \text{Usia})$; T = Time = waktu lamanya melakukan aktivitas olahraga yang dilakukan yaitu 30-60 menit; Type = Tipe yaitu jenis olahraga yang dilakukan bersifat aerobik, antara lain: jalan, jogging, lari, berenang, poco-poco, dansa bermacam-macam senam seperti, senam kesegaran jasmani, senam osteoporosis, senam tai chi dan sejenisnya, gerak jalan dan lain sebagainya.

Seperti yang juga dipaparkan oleh pendapat Tarigan diatas, beberapa jenis aktivitas yang dapat digunakan yang bersifat aerobik seperti jalan, jogging, lari renang dan macam-macam senam. Dalam upaya perancangan program untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di berbagai tingkatan pendidikan tentu berorientasi pada kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related-fitness*). Hal ini tentu berkaitan dengan pemilihan aktivitas fisik atau olahraga bagi kesehatan siswa yang harus dapat memfasilitasi banyaknya siswa di suatu sekolah dan dengan memperhatikan fasilitas dan perlengkapan olahraga di sekolah.

Senam kesegaran jasmani merupakan salahsatu alternatif yang kerap diterapkan dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Senam kesegaran jasmani yang kita kenal sesungguhnya adalah senam aerobik. Marta Dinata, 2007 (diunduh dari insanajisubekti.wordpress.com, 2012) menjelaskan, “Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu”.

Senam kesegaran jasmani termasuk kedalam olahraga kesehatan. Giriwijoyo, dkk (2007: 27) mengemukakan bahwa:

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan/atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat di kala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/atau mengatasi keadaan gawat darurat.

Selanjutnya Giriwijoyo, dkk (2007:37) mengungkapkan bahwa olahraga kesehatan mempunyai konsep/ciri-ciri, yaitu:

1. Intensitasnya sedang, setingkat diatas aktivitas fisik untuk menjalani kehidupan sehari-hari
2. Meningkatkan derajat kesehatan dinamis yaitu sehat dengan kemampuan gerak yang dapat memenuhi kebutuhan gerak kehidupan sehari-hari
3. Bersifat padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, mudah, murah, meriah, massal, fisiologis (bermanfaat dan aman)

Aktivitas ritmik merupakan istilah yang baru dipergunakan dalam pendidikan jasmani di Indonesia. Hadirnya kurikulum berbasis kompetensi (KBK) tahun 2004 secara tegas memasukan aktivitas ritmik sebagai salah satu muatan materi dalam pendidikan jasmani. Menurut Suharjana (2004:2) aktivitas ritmik adalah :

Aktivitas ritmik merupakan rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam pola ikatan irama, disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan diluar musik. Kesesuaian antara gerakan tubuh dengan irama sangat diutamakan dalam aktivitas ritmik.

Aktivitas ritmik di sekolah diarahkan untuk meningkatkan kepekaan irama serta memberikan pengalaman gerak sebagai alat ekspresi. Sebagai salah satu aspek yang ada di ruang lingkup pendidikan jasmani, senam adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat membantu mengembangkan gerak bagi siswa, karena di dalam senam anak-anak dapat menggerakkan semua badannya apalagi dalam senam irama atau aktivitas ritmik semua anggota badan dituntut bergerak bebas, tidak hanya aspek kebugaran (psikomotor) saja, tapi mencakup juga aspek kognitif dan afektif. Dengan demikian secara tidak langsung aktivitas ritmik bisa berdampak pada peningkatan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dua diantara jenis aktivitas ritmik ini adalah *line dance* dan senam *body combat*.

Line dance diterjemahkan sebagai dansa berderet, adalah sejenis olahraga dansa yang menyenangkan dan merupakan perpaduan olahraga dan olah pikir. *Line dance* disebut olahraga dansa karena tidak terlalu menekankan estetika dan

teknik dansa yang rumit. *Line dance* mencakup berbagai genre dansa, baik tradisional maupun modern. Gerakan-gerakannya mudah dan dapat diikuti siapa saja, baik laki-laki ataupun perempuan, anak-anak, kaum muda dan tua.

Body Combat adalah salah satu dari kelas kebugaran yang menggabungkan seni bela diri dari seluruh dunia. *Body Combat* terinspirasi ilmu bela diri seperti Taijiquan, Muay Thai, Taekwondo, Kungfu dan Karate. Walaupun mengusung nama besar ilmu bela diri namun peserta kelas *Body Combat* tidak diharuskan memiliki stamina ataupun ketahanan otot bak atlet dan tidak memiliki gerakan kontak fisik seperti bela diri umumnya. Karena *Body Combat* adalah kelas dimana peserta mengatur sendiri intensitas gerakan maka keamanan serta keberhasilan semua tergantung kepada peserta.

Pertama kali dirilis tahun Juni tahun 1999 di New Zealand. Semenjak itu kumpulan gerakan dan musik pengiring yang berbeda setiap tiga bulan sekali. Dengan diiringi musik terkini dan gerakan bela diri, *Body Combat* adalah kombinasi kelas kebugaran yang bersemangat dan dinamis.

Dari pemaparan diatas, penulis tertarik untuk mengkaji kedua senam kesegaran jasmani tersebut dengan judul “Perbandingan Pengaruh Antara Senam Irama *Line Dance* dengan Senam *Body Combat* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa”.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicari jawaban melalui pengumpulan data, dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, masalah penelitian yang penulis rumuskan adalah :

1. Bagaimana pengaruh senam irama *line dance* terhadap kebugaran jasmani?
2. Bagaimana pengaruh senam *body combat* terhadap kebugaran jasmani?
3. Manakah diantara kedua senam irama tersebut yang berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa?

Heri Fadli Hukmi Wibisana, 2015

PERBANDINGAN PENGARUH SENAM IRAMA LINE DANCE DAN SENAM BODY COMBAT TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMAN 1 BATUJAJAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh senam irama *line dance* terhadap kebugaran jasmani.
2. Untuk mengetahui pengaruh senam *body combat* terhadap kebugaran jasmani.
3. Untuk mengetahui diantara kedua senam diatas manakah yang lebih berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan diatas, maka penelitian ini diharapkan memberi manfaat seperti berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis peneliti ini dapat dijadikan sumbangan pikiran untuk bahan pengajaran dan pembelajaran Penjas dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai program alternatif untuk sekolah, dan khususnya untuk guru Penjas dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani siswa.

E. Batasan Penelitian

Supaya masalah yang akan dibahas tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya dan supaya penelitian dapat dilakukan secara mendalam, maka dari itu penulis memberikan batasan-batasan masalah pada penelitian ini. Adapun ruang lingkup permasalahan yang ingin dibahas adalah:

1. Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan salah satunya adalah pembelajaran aktivitas ritmik

2. Menurut Mahendra (2007:3), aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan diluar musik
3. *Line dance* dan *body combat* merupakan bagian dari pembelajaran aktivitas ritmik
4. Menurut Gilbert (1974), *Line dance* adalah sebuah tarian koreografi dengan urutan berulang dari langkah-langkah di mana sekelompok orang menari di satu atau lebih garis atau baris tanpa memperhatikan perbedaan gender, semua menghadap baik satu sama lain atau ke arah yang sama, dan melakukan langkah-langkah pada waktu yang sama
5. BodyCombat adalah salah satu dari kelas kebugaran yang menggabungkan seni bela diri dari seluruh dunia. *Body Combat* terinspirasi ilmu bela diri seperti Taijiquan, Muay Thai, Taekwondo, Kungfu dan Karate.
6. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam irama yaitu *line dance* dan *body combat*, variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani siswa
7. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen
8. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Batujajar Kabupaten Bandung Barat sebanyak 204 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak (*simple random sampling*). Penulis akan mengambil sampel sebanyak 68 orang, 34 orang untuk kelompok eksperimen dan 34 orang untuk kelompok kontrol
9. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

