

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa sekarang ini masyarakat telah menyadari akan perlunya melakukan olahraga. Ini terbukti dari banyaknya anggota masyarakat yang melakukan olahraga pada hari-hari libur di lapangan-lapangan serta di tempat-tempat tertentu yang memungkinkan. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh karena dengan berolahraga maka tubuh akan menjadi lebih sehat dan bugar. Salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat yaitu olahraga senam. Terbukti dengan menjamurnya sanggar-sanggar senam dan fitness center yang banyak dikunjungi oleh masyarakat. Olahraga senam juga dapat menjadi sebuah media untuk pendidikan dan rekreasi serta untuk meningkatkan kebugaran. Olahraga senam ini menuntut individu untuk tidak hanya sekedar mengandalkan segi fisik dan kekuatan semata, tetapi juga di tuntut untuk dapat menggunakan kemampuan dalam mengembangkan koordinasi gerakannya. Dan perlu diperhatikan olahraga ini memerlukan keahlian dan daya ingat dari tiap individu yang melakukannya, sehingga gerakan-gerakan dalam senam dapat dilakukan dengan benar. Semua jenis senam memberikan input yang baik bagi individu yang melakukannya dan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani bila dilakukan secara teratur. Sampai saat ini belum ada definisi senam yang tepat, artinya yang dapat mencakup semua jenis senam, karena sekarang

begitu banyak macamnya dan tujuannya pun berbeda-beda seperti SKJ, Senam Artistik, Senam Ritmik, dan sebagainya.

Senam menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnatique*) dalam Atmaja (2008:5) senam dibagi menjadi enam kelompok, yaitu:

1. Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*).
2. Senam Ritmik Sportif (*Rhymic Sportive gymnastics*).
3. Senam Umum (*General gymnastics*).
4. Senam aerobik Gymnastik (*aerobic Gymnastics*).
5. Senam akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*).
6. Senam trampolin (*Trampolinning*).

Dari uraian-uraian di atas penulis ingin membahas lebih lanjut mengenai senam umum yaitu, segala jenis senam selain kelima macam senam yang dikelompokkan oleh FIG.

Yang termasuk ke dalam senam umum menurut Mahendra (2006:16) diantaranya:

1. Senam Aerobik.
2. Senam Kesegaran Jasmani.
 - SKJ 2008
 - Senam Indonesia Jaya
 - Senam Santri 2005
 - Senam Santri 2010
 - Senam Pagi Indonesia (SPI)
 - Dan lain sebagainya

“Senam Aerobik adalah olahraga kesehatan bertingkat sasaran III (Sasaran utamanya, yaitu memelihara dan/ atau meningkatkan kapasitas Aerobik) yang wujudnya adalah gerakan-gerakan senam” (Giriwijoyo, 2010:53). Senam aerobik selain untuk rekreasi atau sekedar mengeluarkan keringat tetapi juga bermanfaat terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Senam Kebugaran Jasmani

termasuk juga SKJ 2008 adalah senam yang dilakukan dengan menggunakan iringan musik, dan gerakan-gerakannya berupa dasar-dasar gerak aerobik dengan tidak mengabaikan kaidah-kaidah senam itu sendiri, yang gunanya untuk mendapatkan, mempertahankan, dan meningkatkan kebugaran jasmani dan SKJ 2008 ini diciptakan oleh KEMENEGPORA.

Perbedaan antara senam aerobik dan SKJ 2008 terletak pada gerakannya yaitu jika dalam aerobik gerakannya lebih bebas dilakukan tanpa harus terpaku kepada satu gerakan, sedangkan SKJ 2008 gerakannya lebih baku karena sudah ada ketentuan dan aturan-aturan dari pencipta atau pembuat. Dalam hal musik senam aerobik bervariasi dan bisa membangkitkan semangat siswi untuk melakukannya dan kemungkinan besar tidak menimbulkan kejenuhan sedangkan SKJ 2008 dalam hal musik tidak bervariasi, musiknya baku dan sudah ditentukan oleh penciptanya atau pembuatnya dan kemungkinan besar akan cepat menimbulkan kejenuhan pada siswi. Namun kedua model latihan senam ini tujuannya sama yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Senam aerobik dan SKJ 2008 termasuk olahraga kesehatan. Pengertian olahraga kesehatan menurut Giriwijoyo, (2007:26) sebagai berikut: "Olahraga Kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan/ atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis."

Olahraga kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan status kesehatan/ atau meningkatkan derajat sehat dinamis. Sehat dinamis hanya dapat diperoleh bila ada kemauan mendinamiskan diri sendiri, khususnya melalui kegiatan olahraga. Siapa saja, dan kalangan apa saja bisa melakukannya, baik anak kecil,

dewasa, muda maupun tua dan olahraga kesehatan juga dapat kita lakukan sendiri, dimana pun termasuk di rumah, tanpa kita sadari dengan kita berjalan, melakukan aktifitas sehari-hari seperti melakukan pekerjaan rumah kita sudah melakukan olahraga.

Adapun ciri-ciri olahraga kesehatan. Menurut Giriwijoyo (2010:43) ciri umum Olahraga Kesehatan yaitu:

- Mudah : gerakannya mudah, sehingga dapat diikuti oleh orang kebanyakan dalam jumlah banyak (bersifat massal), yang dapat memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketirampilan gerak dasar, yaitu gerak yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan hidup sehari-hari.
- Murah : peralatannya sangat minim atau bahkan tanpa peralatan sama sekali.
- Meriah : mampu membangkitkan kegembiraan dan tidak membosankan.
- Massal : olahraga kesehatan harus mampu menampung sejumlah besar peserta secara bersama-sama.
- Aman : manfaatnya benar-benar bisa dirasakan peserta, dengan mengikuti kaidah ilmu faal olahraga maka pelaksanaannya dapat dilakukan secara aman.

Olahraga kesehatan juga mampu memelihara/ atau meningkatkan kemampuan fungsional jasmani. Kedua model senam ini pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena dengan jasmani yang bugar kita dapat melakukan kegiatan dengan baik sesuai dengan yang kita inginkan. Giriwijoyo, (2010:21) menjelaskan sebagai berikut: “Kebugaran Jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan.”

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah

satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Dengan demikian pula bagi pelajar dimana siswi SMA sangat membutuhkan kebugaran jasmani. Agar dapat belajar dengan baik, siswi yang sehat, bugar dan tidak mudah lelah dalam belajar, untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani bisa melalui kegiatan senam aerobik dan juga bisa dengan melakukan SKJ 2008.

Oleh karena itu penulis tertarik ingin meneliti perbandingan antara Senam Aerobik dengan SKJ 2008 terhadap peningkatan kemampuan kebugaran jasmani siswi di SMAN 2 Indramayu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan dengan pertanyaannya adalah: “Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Senam Aerobik dengan SKJ 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi di SMAN 2 Indramayu?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Secara khusus penelitian ini bertujuan: “Untuk mengetahui perbedaan pengaruh senam Aerobik dan SKJ 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi di SMAN 2 Indramayu.”

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk menyajikan salah satu alternatif yang terbaik bagi upaya mengatasi masalah yang dihadapi siswa yang berkenaan dengan cara peningkatan kebugaran jasmani yang lebih efektif. Oleh karena itu penelitian ini dapat memberikan pedoman dan wawasan lebih jauh kepada para guru penjas disekolah-sekolah.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini adalah menambah keilmuan dalam cabang olahraga senam, khususnya berkenaan dengan senam umum, yaitu senam aerobik dan SKJ 2008.
2. Hasil penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan acuan dan pedoman bagi para guru penjas di sekolah, pelatih atau pembina senam dan instruktur senam dalam kiprahnya membina memberinya.

E. Batasan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai ruang lingkup masalah penelitian dan agar tidak terjadi perluasan masalah penelitian, maka diperlukan pembatasan penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Surakhmad (1998:36) sebagai berikut:

“Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.”

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Variabel bebas
 - a. Variabel bebas kesatu adalah latihan senam aerobik
 - b. Variabel bebas kedua adalah latihan SKJ 2008
2. Variable terikat adalah kebugaran jasmani siswi.

F. Definisi Oprasional

Ada beberapa istilah yang harus di garis bawah dan dibatasi dalam penelitian ini untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran, maka penulis memberikan batasan dalam istilah sebagai berikut:

- Perbandingan adalah perbedaan (selisih), kesamaan (Triatmojo, 2001:111).
- Pengaruh adalah daya yang ada atau tumbui dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang (Depdikbud, 1988:664).
- Senam Aerobik menurut Giriwijioyo (2010:53) adalah kesehatan bertingkat sasaran III yang wujudnya adalah gerakan-gerakan senam.
- SKJ 2008 adalah senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga (KEMENEGPORA),

yang mencerninkan keinginan untuk melestarikan kesehatan dan olahraga masyarakat. (KEMENEGPORA).

- Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2010:21) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan.

G. Asumsi Dasar

Asumsi Dasar merupakan suatu titik tolak ukur dalam memberikan arahan dan batasan-batasan berdasarkan pemikiran secara keseluruhan pada proses penelitian dan menjadi alat pembantu terhadap kesimpulan yang akan diambil. Lebih lanjut Arikunto (1993:79) memaparkan bahwa: “Asumsi dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya.”

Asumsi dasar dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Latihan fisik atau olahraga yang teratur dan masuk kedalam denyut nadi latihan (traening zone) akan mendapatkan, meningkatkan, dan mempertahankan kebugaran jasmani. Untuk efektif latihan harus dilakukan minimal tiga kali dan maksimal lima kali dalm seminggu.

Senam aerobik adalah latihan jasmani yang dipimpin oleh insruktur dan di iringi musik akan lebih menarik bagi siswi SMA karena latihannya selalu berubah

dan juga musiknya berubah-ubah sehingga tidak terjadi kebosanan hal ini akan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

