

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masyarakat Indonesia saat ini mulai menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan . Banyak cara yang bisa dilakukan oleh masyarakat dalam menjaga kesehatan yang optimal dan prima salah satunya olahraga senam. Menurut Madjiono (2010:01), pengertian senam merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang dilakukan secara sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat bagi tubuh. Senam berasal dari bahasa Yunani “*gymnos*” yang artinya telanjang. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah “*gymnastic*” yang berarti menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh seseorang yang telanjang. Hal ini dapat terjadi dikarenakan pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan untuk membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya. Salah satu senam yang saat ini paling diminati banyak masyarakat adalah senam aerobik.

Hidayat dalam D.M. Kamajaya et.al (2013): “Senam ialah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi secara sengaja, yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”. Di samping definisi tersebut, senam juga memiliki ciri-ciri seperti yang dikemukakan oleh Atmaja dalam D.M. Kamajaya et.al (2013) yaitu: Senam merupakan latihan tubuh, artinya latihan untuk seluruh anggota tubuh.

Banyak jenis olahraga yang ditawarkan dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran tubuh seseorang, salah satunya adalah senam aerobik. Muhajir dalam bukunya yang berjudul Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan (2007: 145) menyatakan bahwa senam aerobik adalah serangkaian gerakan senam yang dipilih secara sengaja dan mengikuti irama musik sehingga membentuk ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu.

Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang mudah dan sangat diminati pada saat ini oleh sebagian masyarakat, baik remaja, dewasa hingga orang tua. Karena senam aerobik merupakan olahraga yang bersifat kelompok dan melibatkan banyak orang, sehingga hubungan sosial juga akan terbentuk. Selain berkelompok, senam aerobik juga olahraga yang mudah dilakukan dimana saja dan terhitung olahraga yang murah meriah. Cukup menggunakan pakaian olahraga dan sepatu olahraga yang nyaman.

Senam aerobik dilakukan dengan cara menggunakan musik sebagai pengiringnya. Musik pengiring adalah sebagai nyawa dari proses latihan senam, untuk itu diperlukan kejelian dalam memilih musik dan lagu sebagai pengiring. Musik pengiring senam aerobik yang dipilih harus jelas ketukannya, tempo yang sesuai dengan gerakan, disesuaikan dengan intensitas latihan, musik yang mengundang keceriaan dan yang mengundang semangat untuk peserta *senam*. *Beberapa komponen dari senam aerobik adalah pemanasan, stretching, low impact, mix impact, high impact, dan diakhiri dengan pendinginan.*

Senam aerobik sering kita jumpai di sebagian kota-kota besar dan sering dilakukan di acara tertentu. salah satunya *car free day* /hari tanpa kendaraan bermotor yang selalu dilaksanakan setiap hari minggu. Di sebagian kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya setiap kali *car free day* dilaksanakan pasti akan kita jumpai sekelompok orang yang sedang melakukan senam aerobik. Di sekolah juga mulai banyak yang mengadakan senam aerobik dan dilaksanakan setiap satu minggu sekali. tujuannya agar para guru dan siswa bisa refreshing sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani warga sekolah. Karena disini peran senam aerobik sangat berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani dalam diri siswa. Siswa akan berhasil dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani yang maksimal apabila siswa diberikan latihan senam aerobik. Karena apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik siswa tidak akan pernah merasakan kelelahan ketika dalam proses kegiatan belajar mengajar dan siswa akan terus bersemangat dalam mengikuti setiap pembelajaran yang telah

ditentukan. Dalam kondisi inilah yang sangat diinginkan para guru. Karena ketika para siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik, materi yang disampaikan oleh guru pun akan dengan mudah dapat diterima oleh siswa.

Menurut U.Z.Mikdar dalam Syarifuddin (2012:2) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Selain itu menurut Tarigan dalam Budi Sukarno (2013) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja, selanjutnya kembali dijelaskan oleh Budi Sukarno (2013) kebugaran anak-anak usia sekolah juga sangat penting. Terutama kebugaran dalam mendukung motivasi belajar siswa. Secara logika, apabila seorang siswa sakit pasti akan sulit untuk berkonsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar.

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Dimana siswa memiliki kebugaran yang baik diyakini memiliki daya tahan tubuh dan konsentrasi mengatasi beban belajar yang terus meningkat seiring dengan terus bertambahnya usia siswa. Senam aerobik adalah senam kebugaran jasmani yang diciptakan oleh federasi olahraga masyarakat Indonesia yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga. Senam aerobik mudah dilakukan kapan saja, senam aerobik ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani para siswa.

Menurut BM. WaraKushartanti(1992: 2-3), program kebugaran jasmani selain dapat meningkatkan semangat kerja dan daya tahan tubuh, juga dapat mencegah dari berbagai penyakit.

Lebih dari itu program kebugaran jasmani juga dapat menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira, dan melatih konsentrasi.

Terutama di masa pandemi yang akhir-akhir ini yang sedang melanda seluruh dunia, kita diharuskan untuk tetap selalu menjaga tubuh kita agar tetap terjaga. Karena salah satu agar tubuh kita tetap stabil dan baik adalah dengan cara tetap selalu berolahraga dan selalu mengonsumsi makanan yang sehat dan juga bergizi. Karena pada saat kondisi pandemi seperti ini kebugaran jasmani pada tubuh kita harus sangat diperhatikan. Dikarenakan virus dapat menyebar disaat kondisi tubuh kita sedang melemah.

Hal ini membuat kegiatan senam yang dilakukan oleh sekolah-sekolah menjadi terhenti karena pandemi. Tidak terkecuali siswa kelas VI SDN Bungurasih Sidoarjo. Banyak laporan dari para guru kelas VI yang sejak masa pandemi siswa mengalami badan yang kurang sehat dan banyak siswa yang tidak bisa mengikuti kegiatan daring akibat kurang sehat. Dari sinilah timbul sebuah permasalahan untuk mengetahui penyebab siswa kelas VI SDN Bungurasih Sidoarjo menjadi sering kurang sehat. Disini peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Olahraga Senam aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN Bungurasih Sidoarjo Di Masa Pandemi *Covid 19*”.

B. Batasan Masalah

Masalah ini hanya dibatasi pada “Pengaruh Olahraga Senam aerobik Pada Siswa Kelas VI SDN Bungurasih Sidoarjo”

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil dalam penelitian adalah sebagai berikut “Bagaimanakah Pengaruh Olahraga Senam aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN Bungurasih Sidoarjo Di Masa Pandemi *Covid 19*”.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Adakah Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Bungrasih Sidoarjo Di Masa Pandemi *Covid-19*.”

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi Siswa

Penelitian ini bertujuan agar siswa memiliki rasa senang terhadap olahragasenam aerobik karena selain bisa meningkatkan kebugaran jasmani olahraga ini juga bisa dipakai belajar sekaligus bermain yang bisa menjadi daya tarik tersendiri bagi para siswa.

2. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk referensi lain bagi para guru dalam proses belajar mengajar berlangsung karena dengan belajar sambil bermain para siswa akan lebih tertarik belajar dan mencoba.

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat di jadikan sebagai masukan dalam proses belajar mengajar atau kegiatan rutin sekolah baik untuk tahun ini dan tahun-tahun yang akan datang