

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang Masalah

Senam Kesegaran Jasmani di Indonesia merupakan aktivitas yang biasa dilakukan pada kalangan masyarakat maupun instansi pendidikan secara rutin saat pagi dan sore hari. Senam Kesegaran Jasmani saat ini sudah banyak dikembangkan masyarakat maupun instansi pemerintahan dengan mengadopsi unsur-unsur kebudayaan pada setiap daerah. Pada setiap tahun Senam Kesegaran Jasmani memiliki inovasi baru yaitu hasil dari upaya pengembangan oleh instansi pemerintahan maupun masyarakat untuk menciptakan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani dengan menanamkan nilai-nilai kebudayaan Indonesia.

Keanekaragaman budaya membuktikan bahwa masyarakat Indonesia memiliki kualitas produksi budaya yang luar biasa, jika mengacu pada pengertian kebudayaan yaitu hasil karya manusia. Kebudayaan sudah melekat pada masyarakat dan sudah turun temurun oleh nenek moyang dan leluhur pada setiap daerah serta akan semakin terkonsep dalam kehidupan masyarakat sehingga menjadi sebuah kepercayaan terhadap hal-hal yang berhubungan dengan sebuah keyakinan yang sulit untuk dihilangkan. Kepercayaan-kepercayaan yang masih berkembang dalam kehidupan suatu masyarakat, biasanya dipertahankan melalui sifat-sifat lokal yang dimilikinya. Kemajuan budaya lokal akan mempengaruhi kemajuan suatu Negara tergantung bagaimana perhatian dari masyarakat dalam mengembangkan budaya mereka. Crane (2010:6) menjelaskan bahwa menerapkan

perspektif ketahanan terhadap sistem budaya membutuhkan pemahaman tentang bagaimana sistem-sistem budaya telah berkembang dari waktu ke waktu, dengan perhatian khusus pada lembaga-lembaga sosial di sekitar yang identitas budaya yang terorganisir. Membangun karakter generasi muda tidak luput dari peran kebudayaan masyarakat yang harus dipelihara dan diimplikasikan dalam setiap tatanan kehidupan. Budaya memiliki peranan penting bagi aspek perilaku masyarakat.

C.A. Van Peursen (1988:10) mengatakan bahwa manusia modern hendaknya dijadikan sadar tentang kebudayaannya, dan ini berarti bahwa ia secara aktif harap turut memikirkan dan merencanakan arah yang akan ditempuh oleh kebudayaan manusiawi. Pentingnya kebudayaan akan membawa perilaku anak sesuai harapan budaya daerah bertujuan untuk mewujudkan masyarakat kaya akan budaya daerahnya, sejahtera lahir dan batin, termasuk sehat jasmani dan rohani. Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan, oleh karena itu aktivitas olahraga harus di terapkan kepada masyarakat agar menjadi manusia yang sehat jasmani serta siap menajalani aktivitas hidup tanpa meninggalkan budaya daerah masing-masing. Aktivitas budaya pada suatu daerah sangat penting dipertahankan untuk mempertahankan identitas dan jati diri suatu bangsa.

Setiap daerah atau Provinsi diseluruh pelosok Negara Indonesia memiliki beragam budaya salah satunya olahraga tradisional yang merupakan ciri khas olahraga pada suatu daerah. Sumatera Barat dengan adat dan budaya Minang memiliki budaya olahraga tradisional *silek* yaitu suatu olahraga tradisional bela

diri masyarakat. Budaya olahraga tradisional masyarakat Minang “*basilek*” biasa dikenal dengan Pencak Silat. Olahraga tradisional *silek tuo* merupakan *silek* pertama dari Minangkabau kemudian diikuti oleh aliran *taralak (talago biru)*, *silek harimau*, *silek kucing*, *silek kumango*. Olahraga tradisional *silek* merupakan aktivitas religius yang menanamkan nilai-nilai luhur untuk mempedomani generasi muda dalam berkehidupan sosial dan bermasyarakat. Olahraga tradisional *silek tuo* pada masyarakat Minangkabau memiliki beberapa aspek gerakan dasar yang bertujuan untuk kebugaran tubuh masyarakat. Gerakan dasar *silek tuo* memiliki karakteristik gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Aspek gerakan dasar pada olahraga tradisional *silek tuo* diantaranya memiliki gerakan memukul, menangkap, melangkah, dan melakukan elakan. Aspek gerakan tersebut merupakan aspek untuk meningkatkan kebugaran tubuh pada masyarakatnya. Gerakan dasar *silek tuo* yang sudah turun temurun dirangkai dan dikombinasikan antara dengan seluruh anggota tubuh agar bergerak secara maksimal. Gerakan dasar pada *silek tuo* ini dirangkai secara sistematis dan terstruktur dengan tujuan kebugaran fisik serta sebagai dasar untuk menjaga diri sendiri dari kemungkinan hal-hal yang membahayakan diri masyarakatnya.

Namun proses globalisasi dan modernisasi zaman, lambat laun aktivitas olahraga tradisional *silek tuo* sudah mulai ditinggalkan bahkan tersisihkan, sehingga kemudian berakibat banyak kebudayaan tidak lagi dikenali oleh pemuda-pemudi zaman sekarang dikarenakan kurangnya perhatian dan upaya pelestariannya. Karakteristik gerakan kebugaran jasmani sebagai suatu landasan untuk mengingatkan masyarakat akan budaya itu sendiri melalui rangkaian gerak

yang sistematis dan memiliki nilai kedekatan akan budaya masyarakat sekitar. Salah satu upaya untuk melestarikan olahraga tradisional *silek tuo* yaitu dengan mengadopsi karakteristik gerakan dasar menjadi sebuah rangkaian gerak yang tersusun dan sistematis seperti aktivitas senam.

Senam merupakan sebuah aktivitas kebugaran yang banyak dilakukan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Suharjana, F (2011:20) menyampaikan setiap macam dari senam merupakan latihan atau gerakan-gerakannya memang sengaja dibuat, kemudian disusun secara sistematis, serta mempunyai tujuan tertentu. Aktivitas senam saat ini yang ramai pada kalangan masyarakat dan rutin dilakukan adalah Senam Kesegaran Jasmani. Senam Kesegaran Jasmani merupakan aktivitas gerak untuk kesegaran jasmani yang dilakukan masyarakat secara massal dengan gerakan yang terstruktur. Senam Kesegaran Jasmani dapat diiringi oleh lagu berirama dari Sumatera Barat dan dapat menarik minat dan motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas dengan iringan musik daerah sendiri.

Hasil pengamatan dari beberapa sumber bahwa banyak masyarakat maupun instansi pendidikan yang mengembangkan sebuah Senam Kesegaran Jasmani yang berciri khas daerah masing-masing. Senam Kesegaran Jasmani berjuan untuk menonjolkan karakteristik pada masyarakatnya untuk dikenal masyarakat luar. Sebagai contoh upaya masyarakat dalam melestarikan budaya daerah dan identitas diri suatu wadah atau kelompok tertentu yaitu tampak pada Senam Kesegaran Jasmani Sumatera Utara yaitu Senam yang memadukan berbagai kebudayaan di Sumatera Utara serta musik-musik tradisional dalam

bentuk Senam Kesegaran Jasmani dengan mengadopsi beberapa beberapa gerakan yang menjadi budaya dari masyarakat Sumatera Utara (Youtube. Methodist Kuala, Diakses Juli 2018). Aktivitas pelestarian budaya pada suatu daerah dilakukan dengan cara beraktivitas fisik secara rutin melalui gerakan-gerakan senam untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Dari upaya diatas dapat disimpulkan bahwa sudah banyak upaya masyarakat dengan memanfaatkan ilmu teknologi untuk mengangkat kembali budaya lokal pada suatu daerah.

Senam Kesegaran Jasmani merupakan aktivitas pelestarian budaya lokal seperti olahraga tradisional *silek tuo*. Senam Kesegaran Jasmani mengadopsi karakteristik gerak dasar *silek tuo* dan diiringi dengan musik tradisional Minang. *Silek tuo* Minangkabau memiliki nilai-nilai luhur yang baik menjadi cerminan bagi generasi muda. Melalui aktivitas Senam Kesegaran Jasmani menjadi salah satu bentuk upaya pelestarian olahraga *silek tuo* dan memberikan manfaat positif untuk kebugaran jasmani masyarakat. Untuk itu perlu adanya pengembangan Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* pada kalangan masyarakat Minangkabau.

Dari hasil obeservasi peneliti mengamati perihal aktivitas pelestarian olahraga tradisional *silek tuo* pada masyarakat Minangkabau. Pada pelaksanaan olahraga *silek tuo* ini memiliki tujuan yang baik yaitu untuk kebugaran tubuh masyarakat, menjaga diri dan menanamkan nilai-nilai religius pada masyarakatnya. Dari pengamatan peneliti sebagian besar masyarakat yang masih aktif dalam melaksanakan aktivitas *basilek* yaitu pada kalangan umur 30-40 tahun. Melihat fenomena yang terjadi sangat sedikit peran generasi muda dalam

melaksanakan aktivitas budaya lokal dan akan berakibat kehilangan akan budaya lokal yang mencerminkan identitas diri masyarakat.

Selanjutnya peneliti melakukan analisis kebutuhan yaitu melakukan wawancara kepada guru besar *silek tuo* Minangkabau. Hasil wawancara dengan bapak Admarjas Koto, bapak Afrizal Chan Sutan Rajo Mudo, dan bapak Musra Dahrial Katik Rajo Mangkuto diperoleh adanya kebutuhan terhadap bentuk pelestarian atau pengembangan olahraga tradisional *silek tuo* Minangkabau dalam bentuk Senam Kesegaran Jasmani tanpa mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Dari hasil analisis kebutuhan Senam Kesegaran Jasmani merupakan kebutuhan untuk bagi perkembangan olahraga *silek tuo* Minangkabau.

Dari pembahasan di atas penulis tertarik mengembangkan sebuah media Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* sebagai suatu usaha penulis dalam mengatasi kesenjangan sosial generasi muda masyarakat Minang dan sebagai usaha mengantisipasi tingkat kesadaran akan budaya masyarakat yang seiring perkembangan ilmu teknologi dan masuknya budaya-budaya asing yang dapat menurunkan kesadaran berbudaya masyarakat Minang. Untuk itu peneliti menetapkan judul dalam penelitian ini yaitu “Pengembangan Senam Kesegaran Jasmani Berbasis Olahraga Tradisional *Silek tuo* Pada Masyarakat Minang.”

## 1.2.Fokus Penelitian

Dari latar belakang masalah di atas maka fokus penelitian ini adalah Pengembangan Senam Kesegaran Jasmani Berbasis Olahraga Tradisional *Silek tuo*.

## 1.3.Rumusan Masalah

Setelah mencermati dari latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan di kaji adalah :

1. Bagaimanakah gerakan *silek tuo* pada Senam Kesegaran Jasmani.
2. Bagaimanakah musik pengiring Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* Minangkabau?
3. Bagaimanakah pengembangan Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo*?
4. Bagaimakah kelayakan produk video Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo*?

## 1.4.Tujuan

Penelitian dan pengembangan Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo* Minangkabau secara khusus akan diuraikan dengan beberapa tujuan antara lain :

1. Untuk mengetahui gerakan *silek tuo* pada produk Senam Kesegaran Jasmani.

2. Mengembangkan instrumen musik pengiring Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo*.
3. Untuk mengetahui pengembangan produk Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo*
4. Untuk mengetahui kelayakan produk Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo*.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara praktis maupun manfaat secara teoritis.

#### **1.5.1. Manfaat Secara Praktis**

- a. Memberikan sumbangan dalam upaya pelestarian budaya olahraga tradisional *silek tuo* melalui perkembangan IPTEK.
- b. Siswa/generasi muda dapat mengaplikasikan budaya dan adat istiadat menjadi sebuah kebiasaan-kebiasaan yang dituangkan melalui rangkaian gerakan senam dengan mengikuti alunan musik tradisional Minangkabau.
- c. Menambah tingkat kesadaran siswa/generasi muda pada budaya olahraga tradisional Minangkabau.
- d. Sumber ilmu pengetahuan siswa/generasi muda dengan rangkaian gerak Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo*.
- e. Menambah minat masyarakat dalam melakukan aktivitas senam yang terkesan menarik dan memiliki unsur dan nilai budaya Minangkabau.



- f. Sebagai Sumbangan buat masyarakat Minang khususnya untuk beraktivitas senam dipagi hari maupun sore hari.

#### 1.5.2. Manfaat Secara Teoritis

Selain manfaat praktis yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini juga memiliki manfaat teoritis yaitu :

- a. Untuk memberikan landasan bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.
- b. Menambah referensi dan literatur tentang modifikasi Senam Kesegaran Jasmani berbasis olahraga tradisional *silek tuo*.