

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah disiplin ilmu yang fundamental dan esensial bagi kemajuan suatu bangsa. Ini bukan hanya sekadar mata pelajaran, tetapi sebuah fondasi yang berkontribusi pada pengembangan individu secara holistik, yang pada gilirannya akan memajukan negara dalam berbagai aspek, termasuk ilmu pengetahuan dan teknologi (Hadjarati & Haryanto, 2020, p. 137). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat membentuk individu yang seimbang dan berkualitas. Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan suatu bangsa dapat memajukan negara dalam berbagai aspek termasuk ilmu pengetahuan dan teknologi.

Agar memperoleh kebugaran dan kesehatan, olahraga atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Suatu pembelajaran memerlukan adanya suatu penilaian suatu hasil belajar sebagai tolak ukur suatu pembelajaran tersebut yang berkaitan dengan pencapaian dalam memperoleh kemampuan sesuai dengan tujuan khusus yang direncanakan (Husdarta, 2021a, pp. 9–23). Perubahan perilaku terutama pada aspek-aspek strategis untuk perkembangan ranah-ranah afektif maupun psikomotor yang pada akhirnya akan dibutuhkan dalam pengembangan suatu individu mempunyai suatu tolak ukur baik secara kasat mata (fisik) maupun tidak kasat mata (psikologis) (Burhaein, 2021a, p. 51).

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, motorik, dan kesehatan siswa secara keseluruhan (Husdarta, 2021b, pp. 9–23). Melalui pendidikan jasmani siswa dapat meningkatkan kemampuan fisiknya dan mengembangkan keterampilan motoriknya yang esensial. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membantu siswa memahami pentingnya kesehatan dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian pendidikan jasmani dapat membentuk siswa yang sehat, aktif, dan berkualitas.

Salah satu aspek yang krusial dalam pendidikan jasmani adalah kelenturan tubuh, yang berkontribusi terhadap peningkatan mobilitas sendi, pencegahan cedera, serta mendukung aktivitas fisik sehari-hari. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak-anak usia sekolah dasar sering mengalami penurunan tingkat kelenturan akibat kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka (Faridah & Siregar, 2021, pp. 20-26). Maka pendidikan jasmani siswa sekolah dasar sangat perlu dilakukan agar tingkat kelenturan siswa dapat meningkat. Dengan meningkatnya kelenturan siswa maka berpengaruh juga terhadap peningkatan mobilitas sendi dan pencegahan terjadinya cedera. Dengan demikian pendidikan jasmani sangat penting untuk dilakukan karena memiliki banyak manfaat.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek fisik dan motorik anak, termasuk kelenturan tubuh yang berperan penting dalam menunjang mobilitas dan mengurangi risiko cedera (Gustian, 2021, pp. 75–80). Program latihan harian yang sukses akan memperhatikan karakteristik tiap individu, diseimbangkan, dan mengalami peningkatan.. Program tersebut

disusun untuk memberikan kesempatan pada atlet untuk mengembangkan suatu kebiasaan teratur dalam melakukan bentuk aktif dari gerakan yang ringan dan mudah menuju ke inti, sehingga dapat memberikan efek latihan yang bermakna.

Senam tradisional khususnya senam etnis Melayu memiliki potensi besar dalam meningkatkan kelenturan tubuh siswa. Gerakan dalam senam ini, seperti Selangkah Guru dan Senaman Tua, mengandung unsur peregangan, keseimbangan, dan koordinasi yang tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan fisik tetapi juga berperan dalam pelestarian nilai-nilai budaya local (M. I. et al., 2022). Penelitian oleh Sawitri menegaskan bahwa integrasi elemen budaya dalam aktivitas senam, termasuk penggunaan musik tradisional, dapat meningkatkan efektivitas latihan serta keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik (Sawitri & Pujiati, 2023a, pp. 17–30)

Keunggulan senam tradisional terletak pada kemampuan untuk meningkatkan kelenturan melalui gerakan yang terstruktur dan ritmis. Menurut Meliniawati, modifikasi senam tradisional seperti permainan engklek dapat meningkatkan keseimbangan dinamis, yang merupakan komponen penting dari kelenturan (Meliniawati et al., 2023, p. 208). Kerana memiliki keunggulan tersebut maka senam tradisional menjadi pilihan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain itu, penelitian oleh Rusli menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat berfungsi sebagai media pembelajaran edukatif yang meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya aktivitas fisik secara keseluruhan. Dengan demikian, senam etnis Melayu memiliki potensi untuk memberikan manfaat fisik sekaligus mendukung pelestarian warisan budaya lokal (Rusli et al., 2022a, pp. 582–589).

Senam etnis Melayu menawarkan potensi yang signifikan sebagai alternatif metode pembelajaran jasmani yang berbasis budaya lokal. Gerakan-gerakan dalam senam ini, seperti Selangkah Guru dan Senaman Tua, dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi tubuh melalui latihan ritmis yang terstruktur (Hastiani, 2021a, pp. 4218–4224). Namun, efektivitas senam etnis Melayu dalam meningkatkan kelenturan siswa sekolah dasar belum banyak diteliti, terutama di daerah pedesaan seperti Gunung Lonceng. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam upaya mengintegrasikan pendekatan berbasis budaya ini ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis budaya lokal dapat memberikan manfaat tidak hanya bagi aspek fisik, tetapi juga bagi perkembangan sosial dan emosional anak (Fajarwati & Nugrahanta, 2022a, pp. 437–446). Oleh karena itu, kurangnya studi empiris mengenai efektivitas senam etnis Melayu menjadi salah satu kesenjangan penelitian yang signifikan.

Selain permasalahan terbatasnya pendekatan berbasis budaya, faktor lain seperti intensitas, frekuensi, dan konsistensi latihan juga menjadi hambatan dalam mencapai hasil yang optimal dalam peningkatan kelenturan tubuh siswa. Faridah menunjukkan bahwa latihan yang teratur dan terstruktur memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap fleksibilitas tubuh anak. Namun, tanpa pengawasan yang memadai dan pendekatan yang menyenangkan, siswa cenderung kehilangan minat untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik (Faridah & Siregar, 2021a, pp. 20–26). Di sisi lain, kurangnya pemahaman tentang nilai edukatif dari senam tradisional juga menjadi kendala dalam penerapan metode ini di sekolah dasar. Dengan demikian, ada kebutuhan mendesak untuk mengembangkan pendekatan pelatihan

jasmani yang tidak hanya efektif secara fisik, tetapi juga relevan secara budaya dan menarik bagi siswa.

Penelitian mengenai aktivitas fisik berbasis budaya lokal menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kelenturan dan perkembangan motorik anak usia sekolah. Menurut Indriyani permainan tradisional seperti engklek mampu melatih fleksibilitas dan ketangkasan anak melalui gerakan yang menggabungkan keseimbangan dan kelincahan (Indriyani et al., 2021a, p. 349). Penemuan ini sejalan dengan studi Ulfah yang menunjukkan bahwa senam irama berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Integrasi elemen budaya lokal, seperti gerakan senam etnis Melayu, berpotensi memberikan manfaat serupa, dengan tambahan nilai pelestarian budaya yang relevan untuk siswa sekolah dasar (Ulfah et al., 2021, pp. 1844–1852).

Senam tradisional berperan tidak hanya dalam meningkatkan aspek fisik, tetapi juga aspek sosial dan emosional anak. Penelitian Fajarwati mengungkapkan bahwa permainan tradisional dapat menumbuhkan karakter empati dan kerja sama melalui interaksi sosial (Fajarwati & Nugrahanta, 2022b, pp. 437–446). Aktivitas fisik berbasis budaya ini memungkinkan anak untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dan membangun hubungan sosial yang sehat. Yusup dalam artikelnya menambahkan bahwa senam tradisional juga berfungsi sebagai media untuk melestarikan budaya lokal, mengajarkan nilai-nilai warisan budaya kepada generasi muda (Yusup et al., 2023a, pp. 67–78). Dengan demikian, senam etnis Melayu memiliki potensi untuk menjadi alat edukasi multidimensional dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Dalam hal efektivitas latihan senam, penelitian oleh Faridah menekankan bahwa pentingnya latihan yang terstruktur dan konsisten untuk mencapai hasil yang optimal (Faridah & Siregar, 2021b). Penelitian ini mendukung gagasan bahwa senam tradisional seperti gerakan Selangkah Guru dalam senam etnis Melayu dapat memberikan peningkatan signifikan pada kelenturan tubuh anak jika dilakukan secara teratur (Bade et al., 2023, pp. 22–23). Gerakan ritmis yang terstruktur dalam senam ini memungkinkan peserta untuk meningkatkan fleksibilitas sekaligus memperkuat koordinasi tubuh mereka. Oleh karena itu, mengintegrasikan senam etnis Melayu ke dalam pendidikan jasmani dapat memberikan pendekatan holistik untuk mendukung perkembangan fisik, sosial, dan budaya siswa (Hastiani, 2021b, pp. 4218–4224).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam etnis Melayu terhadap kelenturan tubuh siswa kelas V SDN 112268 Gunung Lonceng. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh bukti empiris mengenai efektivitas senam berbasis budaya lokal sebagai pendekatan pendidikan jasmani yang tidak hanya mendukung pengembangan fisik siswa tetapi juga melestarikan nilai-nilai budaya. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan tingkat kelenturan siswa sebelum dan sesudah program senam etnis Melayu, serta menentukan sejauh mana penerapan senam ini dapat memberikan dampak positif dalam pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi integrasi senam etnis Melayu ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai upaya menciptakan pendekatan pembelajaran yang lebih inklusif dan berbasis kearifan lokal.

Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa senam etnis Melayu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelenturan siswa. Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan adanya pengaruh positif yang signifikan, sementara hipotesis nol (H_o) menyatakan tidak adanya pengaruh tersebut. Untuk menguji hipotesis ini, desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* (Sawitri & Pujiati, 2023b, pp. 17–30). Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur secara kuantitatif perubahan kelenturan siswa sebelum dan sesudah melakukan senam etnis Melayu. Penggunaan metode eksperimen memberikan validitas internal yang kuat dalam mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara intervensi senam etnis Melayu dan hasil yang diukur, yaitu tingkat kelenturan siswa.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada upayanya untuk mengintegrasikan senam berbasis budaya lokal ke dalam konteks pendidikan jasmani formal di sekolah dasar. Sebagian besar program pendidikan jasmani yang ada saat ini masih cenderung berfokus pada senam modern, yang seringkali mengabaikan potensi aktivitas fisik berbasis budaya lokal. Senam etnis Melayu, dengan elemen ritmis dan gerakan fleksibel yang terstruktur, tidak hanya menawarkan manfaat fisik tetapi juga menjadi sarana pelestarian budaya. Penelitian ini mengisi kesenjangan dalam literatur dengan menyoroti pentingnya pendekatan berbasis budaya dalam pendidikan jasmani, terutama di daerah pedesaan seperti yang terletak di Kabupaten Labuhanbatu Utara.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih relevan dengan kebutuhan siswa dan masyarakat. Dengan memadukan aktivitas fisik dan nilai-nilai budaya, senam

etnis Melayu memiliki potensi untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani serta membentuk karakter mereka melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang warisan budaya (Yusup et al., 2023b, pp. 67–78). Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak signifikan bagi pengembangan pendekatan holistik dalam pendidikan jasmani, yang tidak hanya berorientasi pada hasil fisik tetapi juga mendukung pelestarian budaya lokal sebagai bagian dari identitas nasional.

Penelitian ini dilakukan di SDN 112268 Gunung Lonceng, Labuhanbatu Utara dengan subjek siswa kelas Va dan Vb yang berusia antara 10 hingga 11 tahun. Yang berjumlah 43 siswa. Penelitian difokuskan pada analisis pengaruh senam etnis Melayu terhadap kelenturan tubuh siswa. Senam etnis Melayu dipilih sebagai variabel bebas karena gerakannya yang kaya akan unsur fleksibilitas, ritmis, dan koordinasi, yang secara potensial dapat memberikan manfaat signifikan bagi peningkatan kelenturan tubuh siswa. Sementara itu, variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kelenturan tubuh siswa yang diukur menggunakan metode penilaian standar. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk mengevaluasi manfaat dari pengintegrasian aktivitas berbasis budaya lokal dalam pendidikan jasmani.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* (Sawitri & Pujiati, 2023c, pp. 17–30). Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan tingkat kelenturan siswa sebelum dan sesudah intervensi senam etnis Melayu. Setiap sesi latihan mencakup gerakan inti senam etnis Melayu, seperti Selangkah Guru dan Senaman Tua yang dirancang untuk mengoptimalkan kelenturan melalui peregangan, keseimbangan, dan koordinasi

tubuh. Latihan dilakukan di bawah pengawasan guru pendidikan jasmani untuk memastikan pelaksanaan gerakan yang benar dan mencegah risiko cedera.

Dalam penelitian ini, aspek kelenturan tubuh menjadi fokus utama, tanpa mencakup aspek fisik lainnya seperti kekuatan atau daya tahan. Hal ini dilakukan untuk menjaga validitas hasil dan memastikan analisis hanya berpusat pada hubungan antara senam etnis Melayu dan kelenturan tubuh. Selain itu, pelaksanaan penelitian di lingkungan sekolah bertujuan untuk memberikan wawasan praktis tentang bagaimana senam berbasis budaya lokal dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan formal, khususnya di sekolah dasar di daerah pedesaan seperti Kabupaten Labuhanbatu Utara. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih relevan secara budaya, efektif secara fisik, dan holistik dalam mendukung perkembangan siswa.

Berdasarkan observasi awal yang sudah dilakukan di SDN 112268 Gunung Lonceng terdapat banyak permasalahan yang peneliti temukan diantaranya: 1) beberapa anak yang memiliki gerakan tubuh kaku dan kurang lentur saat melakukan senam, 2) terdapat beberapa anak yang mudah terjatuh dan tidak bisa menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan senam, 3) hanya beberapa anak yang mampu mengikuti gerakan senam yang dicontohkan oleh gurunya, 4) sebagian besar anak belum mampu melakukan gerakan senam dengan tepat sehingga anak bergerak terlalu cepat atau terlalu lambat dan kerap mengganggu

ruang gerak pribadi temannya. Dibawah ini terdapat data persentase sebagai berikut :

Tabel 1.1 Persentase Kelenturan Siswa

No	Kelas	Jumlah Siswa	Siswa Yang Lentur	Siswa Yang Kurang Lentur	Persentase Kelenturan
1	Va	20 Siswa	8 siswa	12	40%
2	Vb	20 Siswa	6 siswa	14	30%

Dari data persentase diatas menunjukkan bahwa setengah dari siswa SDN 112268 Gunung Lonceng yang kurang lentur. Dapat dilihat dari persentase kelenturan siswa kelas Va dengan jumlah 20 siswa dan yang dapat dikategorikan lentur hanya berjumlah 8 orang maka persentase yang didapat adalah 40% dan dari kelas Vb dengan jumlah 20 siswa yang dapat dikategorikan lentur 6 siswa dengan persentase 30% .

Sehingga dari perbandingan masalah diatas bahwa siswa membutuhkan gerakan yang menambah kelenturan, dan dari hasil observasi yang dilakukan bahwa senam dapat menjadi solusi yang berpengaruh pada kelenturan siswa, etnis melayu merupakan sebuah etnis menggunakan gerakan dan etnis melayu dapat dijadikan sebagai contoh Gerakan senam yang dapat menambah meningkatkan kelenturan tubuh siswa.

Kenyataannya banyak siswa sekolah dasar di daerah pedesaan, SDN 112268 Gunung Lonceng, mengalami penurunan tingkat kelenturan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur, serta terbatasnya akses terhadap metode pelatihan yang sesuai dengan perkembangan usia mereka (Faridah & Siregar, 2021). Selain itu, program pendidikan jasmani di sekolah sering kali hanya mengadopsi model senam modern, yang cenderung kurang memanfaatkan potensi aktivitas fisik berbasis budaya lokal. Kondisi ini menimbulkan kebutuhan

mendesak untuk menghadirkan pendekatan yang lebih relevan secara budaya sekaligus efektif dalam meningkatkan kelenturan siswa (Hastiani, 2021c, pp. 4218–4224).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin membuat inovasi baru dalam senam yang baik, inovatif, dan menarik yang diharapkan dapat menjadi alternatif bagi anak dan untuk mengenalkan salah satu etnis daerah yaitu etnis melayu, Maka dari itu peneliti tertarik meneliti dengan judul “Pengaruh Senam Etnis Melayu Terhadap Kelenturan Pada Siswa Kelas V SDN 112268 Gunung Lonceng Labuhanbatu Utara”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam Identifikasi masalah adapun permasalahan yang peneliti lihat adalah:

- 1. Rendahnya tingkat kelenturan tubuh siswa kelas V SDN 112268 Gunung Lonceng Kabupaten Labuhanbatu Utara.**
- 2. Model penerapan senam yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani belum memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kelenturan tubuh siswa.**
- 3. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang tersedia belum dimanfaatkan secara optimal sesuai dengan kondisi dan kearifan budaya lokal di sekolah.**

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini dibatasi pada upaya pemberian perlakuan berupa senam etnis Melayu sebagai bentuk kearifan lokal dalam pembelajaran pendidikan jasmani

untuk meningkatkan kelenturan tubuh siswa kelas V SDN 112268 Gunung Lonceng-Kabupaten Labuhanbatu Utara. Penelitian ini tidak membahas aspek kebugaran jasmani lainnya, melainkan difokuskan secara khusus pada peningkatan kelenturan tubuh siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut, apa pengaruh senam etnis melayu terhadap kelenturan pada siswa kelas V SDN 112268 Gunung Lonceng ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Bagaimana Pengaruh yang didapat pada senam etnis melayu terhadap kelenturan Pada siswa SDN 112268 Gunung Lonceng.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai efektivitas senam berbasis budaya lokal, khususnya senam etnis Melayu, dalam meningkatkan kelenturan tubuh siswa. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pendidikan jasmani yang berbasis kearifan lokal sebagai alternatif pendekatan pembelajaran yang holistik.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Guru dan Praktisi Pendidikan

Penelitian ini memberikan rekomendasi praktis untuk mengintegrasikan senam etnis Melayu ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, sehingga dapat meningkatkan partisipasi siswa dan memberikan pengalaman belajar yang lebih relevan secara budaya.

b. Bagi Orang Tua dan Masyarakat

Penelitian ini mengedukasi orang tua dan masyarakat mengenai pentingnya senam tradisional dalam mendukung perkembangan fisik anak serta melestarikan nilai-nilai budaya lokal.

1.6.3 Manfaat Bagi Sekolah

Penelitian ini memberikan sekolah panduan praktis untuk mengadopsi senam etnis Melayu sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani. Integrasi ini tidak hanya meningkatkan kualitas pembelajaran fisik siswa, tetapi juga memperkuat identitas budaya lokal di lingkungan sekolah.

1.6.4 Manfaat Bagi Peneliti dan Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti, hasil penelitian ini menjadi referensi untuk mengembangkan studi lebih lanjut mengenai manfaat senam tradisional dalam berbagai aspek, seperti koordinasi motorik, kesehatan mental, atau pembentukan karakter siswa. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk eksplorasi senam etnis lainnya sebagai bagian dari pendidikan jasmani berbasis budaya. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini membuka peluang untuk memperluas cakupan studi, baik dari segi populasi, variabel, maupun metode yang digunakan.