

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam tradisional banyak diminati oleh kalangan masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, dan lain sebagainya. Senam tradisional merupakan latihan yang menggabungkan berbagai gerak, berirama, teratur, dan terarah serta pembawaannya yang menggemirakan karena di dukung jenis musik daerah yang riang. Hal ini sesuai yang diutarakan oleh Jane Fonda (1988:70), bahwa berolahraga dengan musik terasa lebih mudah dan menyenangkan, rasa sakit dan lelah seolah hilang dan terlupakan, sebab pada dasarnya setiap manusia memiliki jiwa seni dan musik.

Senam tradisional adalah sebuah cara yang terbaik untuk berlatih sebab senam tradisional dapat dilakukan secara seponatan atau dengan persiapan. Aman, efektif, menyenangkan, dan menawarkan berbagai macam bentuk tanpa menghiraukan tingkat pengalaman anda.

Senam tradisional merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dan metodis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi keseluruhan yang harmonis. Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Menurut para ahli Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur gerakannya. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak

dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor sampai ke manipulative (Agus Mahendra, 2000:15).

Senam tradisional adalah sebuah aktifitas yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Senam tradisional merupakan latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah, serta pembawaannya riang karena menggunakan musik daerah. Senam tradisional mempunyai susunan latihan yang seimbang antara latihan *upper body* dan *lower body*. Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik tradisional, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis, dan harmonis serta beberapa pendukung materi yang lain. (<http://kumpulan-olahraga.blogspot.com/2016/11/macam-macam-senam-ir5ama.html?m=1>)

Pada pesenam yang sedang melakukan latihan juga membutuhkan istirahat dalam rangka pemulihan kondisi fisik. Pada saat melakukan senam yang dilakukan berulang-ulang atau interval juga dibutuhkan istirahat masa pemulihan diantara pengulangan latihan, bahkan pada saat setelah selesai melakukan senam istirahat untuk pemulihan kondisi fisik untuk menurunkan denyut nadi secara berangsur-angsur kembali normal. Hal ini yang membuat peneliti untuk mengetahui bagaimana “Pengaruh senam tradisional terhadap kebugaran jasmani pada ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan”.

Salah satu parameter untuk mengukur kebugaran jasmani ialah dengan menghitung denyut nadi. Seseorang yang sering melakukan latihan akan mengalami denyut nadi awal lebih cepat kembali setelah latihan. Denyut nadi

merupakan gambaran curah jantung per menit yang dipakai dalam proses sirkulasi darah dalam tubuh. Artinya berat dan ringanya seseorang dalam melakukan latihan dapat ditinjau dengan perubahan yang terjadi pada denyut nadi. Kenyataan ini berlaku juga pada saat melakukan latihan olahraga. Perubahan yang terjadi pada respon denyut nadi pemulihan setelah selesai melakukan senam, menunjukkan bahwa peserta tersebut mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Apabila tingkat kebugaran jasmani baik akan ada peningkatan dalam kemampuan serta sirkulasi dan kerja jantung dan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan (Harsono 1988:153).

Desa Sengon Sari adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan. Di desa ini, senam termasuk salah satu program dari ibu PKK. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, ditemukan beberapa permasalahan seperti kurangnya derajat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh para ibu PKK, kurangnya istirahat malam, kurangnya perhatian masukan gizi pada ibu PKK. Dari jumlah 25 orang data base PKK Desa Sengon Sari sebanyak 20 orang dinyatakan kategori tidak bugar dan selebihnya masuk dalam kategori sedang. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti terdorong untuk mengetahui “Pengaruh senam tradisional terhadap kebugaran jasmani pada ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan”.

Aktivitas fisik adalah penting dilakukan sebagai bagian dari gaya hidup sehat, dan perlu di dukung asupan gizi yang seimbang. Hembing (2006) menulis bahwa: untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar perlu ditunjang dengan kegiatan olahraga atau latihan fisik secara teratur dan terukur sesuai dengan

kebutuhan tubuh. Perlu diterapkan prinsip 3G yaitu: gizi cukup, gerak cukup, dan gaya hidup yang baik. Seseorang yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik setiap hari tanpa kelelahan yang berarti. Olahraga harus dilakukan secara teratur. (<http://inspiration.blog.uns.ac.id/2009/06/11/3g-yang-bikin-sehat>).

Macam dan takaran olahraga berbeda menurut usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan kondisi kesehatan. Ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan aktivitas fisik, banyak dijumpai dikalangan tertentu. Misalnya dikalangan para eksekutif. Kesibukan kerja, cenderung memaksa para eksekutif tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur dan mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhannya. Berdasarkan penjelasan diatas penulis ingin mengetahui bagaimana “Pengaruh senam tradisional terhadap kebugaran jasmani pada ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah terkait dengan judul diatas, yaitu: apakah senam tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang dikemukakan dan arena keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis, maka penelitian ini di batasi pada

masalah “Pengaruh Senam Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani pada ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan”.

D. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada Pengaruh Senam Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani pada ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut: untuk mengetahui “ Pengaruh Senam Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani pada ibu PKK di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menambah pengetahuan tentang pengaruh kebugaran jasmani terhadap senam tradisional.
2. Untuk memperluas pengetahuan penelitian khususnya, mahasiswa PJKR umumnya.
3. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani ibu PKK
4. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut