

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga dewasa ini telah berkembang menjadi kebutuhan dan gaya hidup bagi masyarakat. Olahraga dilakukan sebagai bentuk usaha untuk memperoleh kebugaran tubuh dan derajat kesehatan. Banyak pilihan jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat maupun siswa disekolah. Salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan sering menjadi pilihan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga adalah senam *aerobik*.

Menurut Mahendra dalam Armade dkk, (2019: 146) “senam merupakan latihan olahraga yang diambil dan dikonstruksi dengan sadar, serta dilaksanakan secara terprogram dan tersusun sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, melatih keterampilan serta menghasilkan nilai-nilai spiritual. Senam aerobik secara rutin diharapkan akan dapat menolong peserta didik dalam meningkatkan kebugaran jasmani lewat pengenalan dan pengembangan sikap positif serta memahami kemampuan gerak yang dimilikinya. Serta senam aerobik yang dilakukan secara rutin diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Oleh karena itu tujuan pendidikan jasmani bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, pendidikan jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan.

Menurut Depdiknas (2003: 2) bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 3) bahwa pendidikan dari jasmani dan perlu diberikan di lembaga pendidikan karena aktivitas jasmani yang berbentuk latihan memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kesegaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan.

Selanjutnya itu Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 16) yang menjelaskan tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan pemahaman positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani agar:

1. Tercapainya pertumbuhan dan kesegaran jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
2. Terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, mengikuti peraturan yang berlaku.
3. Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang dan kebiasaan hidup sehat.
4. Mengerti manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta tercapainya kemampuan dalam keterampilan gerakan yang lebih baik.
5. Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani sekaligus sebagai proses ajar untuk menguasai kebugaran jasmani serta dapat mengembangkan sikap sportifitas.

Dengan proses pembelajaran seperti itu dikhawatirkan siswa menjadi bosan dengan mata pelajaran yang sama, tidak hanya itu media pembelajaran pun dapat berpengaruh terhadap proses pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan satu kali dalam seminggu tidaklah cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, oleh sebab itu perlu disediakan aktivitas jasmani diluar jam pelajaran sekolah. Dengan program yang mempertimbangkan aturan dan waktu pelaksanaannya, salah satunya dengan menyisipkan "Senam aerobik" dalam pembelajaran. Disamping itu lingkungan sekolah juga sangat berpengaruh terhadap aktivitas anak untuk bermain. Halaman yang sempit membuat anak tidak banyak bergerak bebas, hal ini banyak kita lihat pada sekolah-sekolah diperkotaan sebagaimana kita ketahui pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang banyak dilakukan diluar ruangan. Dikota sulit ditemui lapangan yang luas untuk bermain, walaupun ada harus ditempuh dengan waktu yang tidak sedikit. Oleh karena itu perlu adanya aktivitas yang tidak banyak membutuhkan tempat luas.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dasis latihan konsep FIT (*Frequency, Intensity, and Time*).

Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang meningkatkan dan sangat diminati oleh hampir sebagian besar masyarakat, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dikarenakan senam aerobik merupakan olahraga yang

dapat dilakukan secara massal, individu, murah, meriah, menyenangkan dan memberikan manfaat yang langsung dan nyata.

Senam aerobik itu sendiri sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan menggunakan iringan musik. Senam aerobik dilakukan sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswa mempunyai keunggulan bila dibandingkan kegiatan olahraga yang lain.

Menurut Jonni dalam Ovalia, dkk (2020: 153) senam aerobik merupakan latihan olahraga yang membutuhkan banyak oksigen dalam melakukan gerakan latihannya. Gerakan dalam latihan senam akan di pilih sesuai kebutuhan dan kemampuan pesertanya. Gerakan yang di pilih dan di bentuk dalam senam aerobik bertujuan untuk menciptakan pribadi yang harmonis serta melalui senam aerobik yang dilakukan dapat memberi efek yang baik terhadap pertumbuhan perkembangan unsur organ-organ tubuh. Pengertian lain dari senam aerobik adalah latihan yang dilakukan untuk membakar lemak sambil meningkatkan nada otot yang dipimpin oleh instruktur berpengalaman bersama dan diiringi musik mengikuti ritme atau gerakan. Senam aerobik adalah olahraga murah, mudah dilakukan secara individu dan kelompok, tidak lepas dari itu senam juga banyak digemari orang, anak-anak, remaja, dewasa, orang tua.

Salah satu yang perlu diperhatikan ialah kebugaran jasmani siswa sangatlah penting untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan siswa. SMP Tunas Karya Batang Kuis dengan jumlah siswa 297 orang, dengan

rincian siswa kelas VII berjumlah 68 siswa, kelas VIII berjumlah 109 siswa, kelas IX berjumlah 120 siswa.

Kesadaran akan tingkat kebugaran jasmani siswa oleh guru penjasorkes saat ini belum begitu di perhatikan. Padahal sangatlah penting dilakukan tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur bugarnya tidaknya tubuh peserta didiknya. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Apabila kita melakukan sesuatu dan fisik terasa sangat letih, padahal seharusnya tidak, maka bisa jadi kita memang kurang bugar.

Dengan demikian perlu diadakan tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa yang dapat dilakukan setiap sebulan sekali atau setiap awal semester. Dengan mengadakan tes kebugaran sebagai evaluasi atau peningkatan proses pembelajaran dan diharapkan guru dapat memantau kebugaran jasmani siswa pada umumnya dan pada khususnya siswa putri di SMP Tunas Karya Batang Kuis.

Sampai saat ini senam aerobik banyak diminati oleh orang dewasa dan ibu-ibu rumah tangga. Sedangkan bagi pelajar sekolah menengah pertama senam aerobik masih jarang atau bahkan belum pernah diajarkan di sekolah. Rendahnya perhatian terhadap bidang ini dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkenalkan dan mengembangkan senam aerobik di kalangan siswa SMP. Oleh karena ini penting untuk dilakukan sebagai bahan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Tunas Karya Batang Kuis.

1.2. Identifikasi Masalah

Kebugaran jasmani siswa putri SMP perlu diukur sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya dengan memberikan senam aerobik dalam proses pembelajarannya. Dari uraian latar belakang tersebut maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum pernah dilaksanakan pembelajaran senam aerobik di SMP Tunas Karya Batang Kuis
2. Belum adanya pemberian latihan kebugaran jasmani di SMP Tunas Karya Batang Kuis.
3. Belum di ketahui pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani di SMP Tunas Karya Batang Kuis.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka perlu adanya batasan masalah. Masalah yang akan di bahas adalah "Pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Tunas Karya Batang Kuis."

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang diangkat adalah "Adakah pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Tunas Karya Batang Kuis."

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Tunas Karya Batang Kuis.

1.6. Kegunaan Penelitian

Setelah mengetahui pengaruh latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran siswa putri kelas IX SMP Tunas Karya Batang Kuis, penelitian ini diharapkan mempunyai :

1.6.1. Kegunaan Teoritis

1. Dapat memberikan sumbangan yang baik atau memberikan wawasan terkait manfaat dari latihan senam *aerobic* pada bidang olahraga.
2. Diharapkan mampu membuktikan secara signifikan Pengaruh Senam *Aerobic* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Tunas Karya Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2021.
3. Diharapkan dapat menjadikan landasan empiris untuk peneliti selanjutnya.

1.6.2. Kegunaan Praktis

1. Bagi siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan menjadi salah satu bahan pertimbangan di sekolah untuk kegiatan tambahan ekstrakurikuler yang ada di sekolah.
2. Bagi guru dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengajar sebagai salah satu cara agar anak gemar berolahraga.
3. Bagi peneliti dapat menambah wawasan ilmu yang dapat dipergunakan dalam dunia kerja pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.