

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Senam merupakan satu di antara cabang olahraga yang melibatkan beberapa gerakan tubuh serta membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan keserasian gerakan fisik. Senam dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual kepada individu yang melakukannya. Tak hanya itu, senam juga membuat seseorang merasa lebih percaya diri. Jika dilakukan secara rutin, senam bisa membuat tubuh lebih ideal sehingga dapat membuat seorang tampil lebih percaya diri. Seiring berkembangnya era yang makin modern, senam mengalami perkembangan cukup pesat, yakni makin bertambahnya macam-macam senam. Senam juga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Itu sebabnya senam disebut sebagai olahraga dasar. Senam adalah setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga pada khususnya merupakan bidang yang hendaknya selalu dikembangkan dan dibudayakan di lingkungan peserta didik agar yang bersangkutan selalu dalam kondisi kesehatan yang prima. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menjadikan setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan aktivitas olahraga warga negaranya, terlebih bagi negara maju, dimana manusianya dapat dikatakan sangat kurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darah dan juga sistem syarafnya. Olahraga mempunyai banyak manfaat. Salah satunya memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati manfaat olahraga bagi kesehatannya. Selain itu, yang jauh lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh

kebugaran atau kesegaran jasmani yang dimilikinya. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesejahteraan atau kesegaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Oleh karena pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani ini sangat perlu dilakukan. Pengembangan kesegaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani. Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah. Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Selain itu pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pembinaan kesegaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Sesuai dengan semangat pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi

dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani, maka yang menjadi obyek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Melalui kesegaran jasmani yang baik, sudah pasti siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasi. Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga dapat bertahan dan menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain. Selain itu melalui kesegaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri di dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional. Hasil belajar siswa dalam bidang akademik ini secara sederhana dapat diamati melalui rekap hasil belajar yang biasa disebut raport. Indikator yang dapat dilihat adalah setiap siswa dapat menikmati manfaat olahraga secara umum melalui tingkat kesegaran jasmani yang semakin baik yang berdampak pada semangat, motivasi dan tingkat kesehatan siswa yang bersangkutan sehingga dapat menempuh kegiatan pembelajaran secara optimal. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **Pengaruh Latihan Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Merek Tahun Pelajaran 2020/2021**".

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya status latihan senam iram
2. Faktor-faktor yang memengaruhi senam irama siswa.
3. Senam belum berjalan dengan baik.
4. Belum diketahuinya hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap senam

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah penulis dapat merumuskan sebagai berikut: Dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dari penulis, dari segi kemampuan, biaya, waktu dan tenaga. Penulis hanya membatasi pada pengaruh latihan senam irama terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Merek.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Adakah pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap latihan senam irama pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Merek tahun pelajaran 2020/2021.

1. Bagaimana kebugaran jasmani pada kelas VIII SMP Negeri 1 Merek tahun pelajaran 2020/2021?
2. Bagaimana Latihan senam irama siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Merek tahun pelajaran 2020/2021?
3. Apakah terdapat pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP 1 Merek tahun pelajaran 2020/2021?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dapat disimpulkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran senam irama siswa terhadap kebugaran jasmani pada kelas VIII SMP Negeri 1 Merek tahun pelajaran 2020/2021

2. Bagaimana gambaran kebugaran jasmani pada senam irama siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Merek tahun pelajaran 2020/2021
3. Apakah terdapat hubungan senam irama terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP 1 Merek tahun pelajaran 2020/2021

#### **F. Manfaat Penelitian**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Merek. Kegunaan Penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan / manfaat baik Bagi Siswa, dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya,

- a) Bagi Guru penjaskes, dapat memperoleh masukan berupa data-data kebugaran jasmani dan dapat menyusun program-program yang akan diajarkan kepada siswanya untuk mempertahankan maupun meningkatkan kesegaran jasmani
- b) Bagi Sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan sekolah bisa menyediakan sarana dan prasarana yang dapat digunakan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani siswa.