

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Olahraga bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Selain berguna untuk menyehatkan tubuh agar dapat beraktifitas dengan maksimal, olahraga juga menjadi sarana dan salah satu cara pemersatu bangsa.

Kehidupan yang sehat merupakan faktor penting agar setiap individu dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Kehidupan yang sehat dan produktif dapat memerlukan kondisi fisik yang optimal. Kebugaran fisik merupakan salah satu tolak ukur dalam menentukan derajat kesehatan dikarenakan dengan kebugaran maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berlebihan dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Ferdinato & Prihanto, 2017). Dari pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa orang yang berada dalam tingkat kebugaran yang baik adalah dengan kondisi fisik yang ideal yakni tidak kurus dan tidak gemuk, dan juga dalam keadaan sehat jasmani yang terhindar dari penyakit. Kebugaran jasmani dapat ditandai dengan adanya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan semangat serta menunjukkan sifat dan kapasitas yang berhubungan dengan risiko rendah pengembangan prematur penyakit hipokinetik (yaitu, yang terkait dengan aktivitas fisik) (Pate, 2012). Merujuk kutipan di atas, maka seseorang dapat dikatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik bila memenuhi dua unsur yang dikemukakan Pate (2012), yaitu dengan melakukan aktivitas sehari-hari dengan semangat dan juga terhindar dari penyakit

hipokinetik yang terkait dengan aktifitas fisik. Selain itu juga, Giriwijoyo (2017) mengemukakan bahwa seseorang yang bugar secara jasmani akan memiliki keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Kebugaran jasmani juga memiliki fungsi dan manfaat bagi setiap orang dengan latar belakang atau kalangan yang berbeda-beda. Sebagai contoh, bagi olahragawan, kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan prestasi, sementara bagi karyawan, kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan produktivitas kerja, sedangkan bagi pelajar, kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan belajar (Suanda, 2014), yang secara tidak langsung dapat menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas seseorang. Secara konseptual kebugaran jasmani lebih menunjuk kepada aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantung paru), dan kelentukan (otot dan persendian). Sehingga dengan demikian kebugaran jasmani juga kerap diartikan sebagai keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa kelelahan.

Kebugaran jasmani dapat diukur salah satunya dengan mengukur daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan untuk melakukan latihan dinamis menggunakan otot tubuh dengan intensitas sedang hingga tinggi pada jangka waktu yang cukup lama yang berhubungan dengan respon jantung, pembuluh darah, serta paru untuk mengangkut oksigen ke otot.

Daya tahan kardiorespirasi dapat ditingkatkan melalui adaptasi sistem kardiorespirasi terhadap pelatihan fisik yang dilakukan tubuh. Seseorang dengan daya tahan kardiorespirasi yang baik memiliki jantung yang efisiensi, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik, dapat mensuplai otot-otot sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selama bergerak pada senam otot membutuhkan

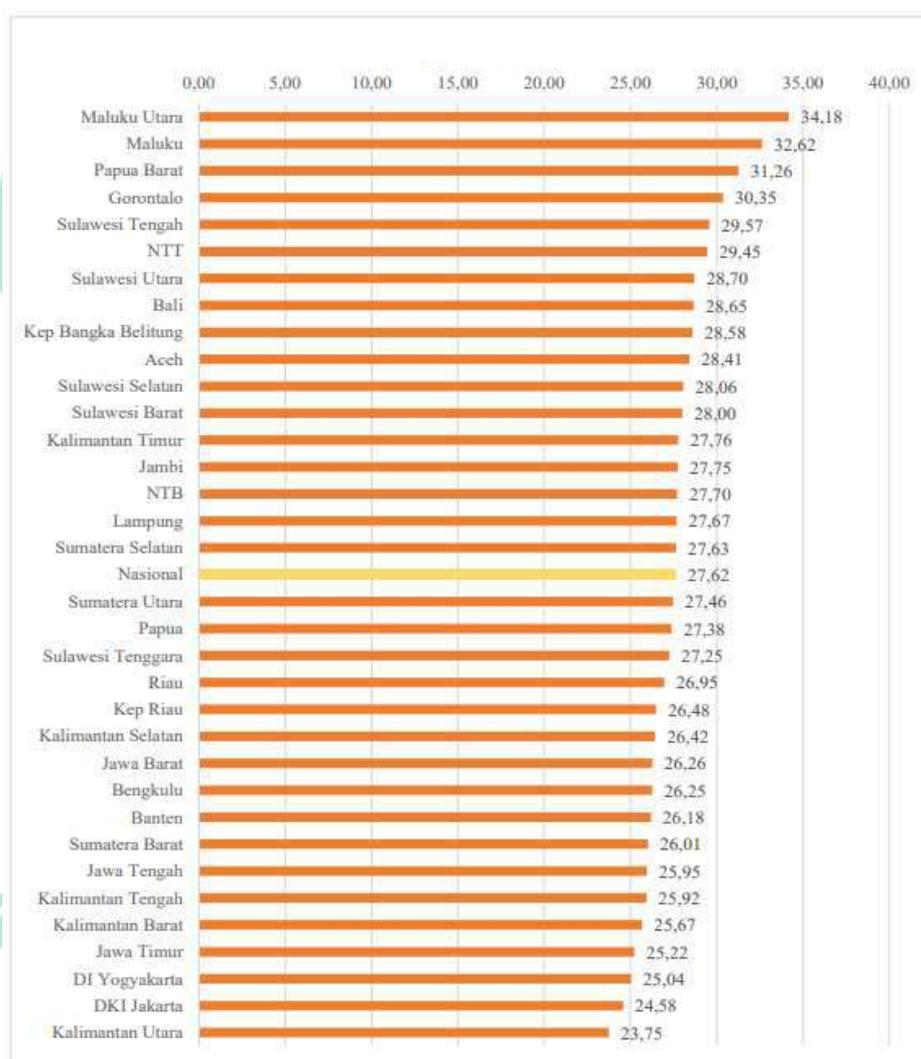
oksigen untuk bekerja secara efisien. Ketika beban otot meningkat tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke dalam otot-otot dan jantung. Akibatnya kerja jantung, sirkulasi maupun sistem pernapasan akan meningkat sesuai kebutuhan yang ditandai oleh detak jantung dan frekuensi nafas meningkat. Pelatihan fisik yang teratur sesuai dengan dosis yang tepat dapat meningkatkan kondisi fisik yang bugar. Pelatihan fisik yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskular dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan latihan olahraga atau kegiatan fisik yang baik dan benar berarti seluruh organ dipicu untuk menjalankan fungsinya sehingga mampu beradaptasi terhadap setiap beban yang diberikan.

Membugarkan masyarakat merupakan misi strategis keolahragaan, karena membangun masyarakat bugar itu menjadi fondasi utama serta pilar penegak yang diandalkan untuk implementasi gerakan *sport for all*. Masyarakat disini merupakan orang-orang yang kurang berolahraga baik di lingkungan pekerjaan maupun lingkungan rumahnya. Kesadaran kolektif tentang perlunya budaya bugar perlu ditingkatkan juga terkait dengan kecenderungan semakin maraknya penyakit degeneratif yang disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat serta kurang gerak. Kecenderungan meningkatnya penyakit hipertensi, obesitas, diabetes, jantung koroner, dan lain-lain tentunya harus menjadi penggugah betapa kebugaran jasmani itu sangat vital. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan, performa, produktivitas, dan kualitas hidup. Persoalan umum budaya kurang gerak dan perilaku sedentary menjadi telaah kekinian terkait dengan mekanisme adaptasi tumbuh kembang masyarakat pada umumnya dengan situasi baru.

Situasi baru tersebut terkait dengan nilai-nilai baru kehidupan dan perikehidupan yang berdampak pada bentuk relasi sosial baru. Lahirnya generasi teknologi baru menimbulkan eksis hidup yang semakin mudah. Pada satu sisi teknologi menjadikan hidup lebih efisien dan efektif, tetapi pada sisi lain menimbulkan ekses, yang diantaranya adalah fenomena kekurangan gerak

Secara nasional berdasarkan data 34 Provinsi, angka $vo2_max$ sebesar 27,62 ml/kg/min. Ada tiga Provinsi dengan $vo2_max$ tertinggi, yakni Maluku Utara, Maluku, dan Papua Barat. Sementara itu, untuk Provinsi dengan $vo2_max$ terendah adalah Kalimantan Utara, DKI Jakarta, dan DI Yogyakarta.

Untuk Jawa Barat sendiri berada di angka 26,26% artinya termasuk cukup. Sementara untuk Kabupaten Sukabumi sendiri berdasarkan data dari SP3OR (Sarjana Pendamping Penggerak Pembangunan Olahraga) Jawa Barat tahun 2021 menunjukkan angka 36 % yang diambil sample 8 Kecamatan dari 47 Kecamatan.



Gambar 1.1 Vo2max berdasarkan Provinsi

Pengembangan olahraga kebugaran harus memenuhi sifat dan ciri umum dan khusus olahraga kesehatan. Olahraga senam dengan menggunakan irama musik dapat dijadikan pilihan untuk mengembangkan model latihan kebugaran. Model latihan kebugaran berbasis senam Gurilapss dengan gerakan variatif dan berkarakter kedaerahan dapat dikembangkan sebagai salah satu upaya peningkatan kebugaran jasmani masyarakat agar masyarakat tidak bosan karena mempunyai kebanggaan tersendiri pada gerakan senam yang menjadi ciri khas daerahnya. Model latihan kebugaran yang diterapkan juga harus sesuai kebutuhan dan berlandaskan pada ciri dan sifat umum olahraga kesehatan. Latihan yang dilakukan harus tersusun secara sistematis dimulai dari latihan yang termudah hingga yang tersulit dilakukan secara bertahap. Latihan senam yang dilakukan dari intensitas rendah sampai pada intensitas yang adekuat akan menciptakan fondasi kebugaran jasmani yang baik.

Maka dari itu Pemasaran senam Gurilapss ini sangat penting untuk dikembangkan kedepan, dimana Kabupaten sukabumi dengan 47 kecamatan terluas kedua se jawa bali dengan potensi dan peminat senam sangat tinggi, dimana penciptaan senam Gurilapss ini didukung oleh pemerintah daerah kabupaten sukabumi dan Kormi Kabupaten Sukabumi dan akan menjadi ikon kabupaten sukabumi dalam bidang olahraga kesehatan dan kebugaran, serta akan di masalkan pada kegiatan minggu bergerak di 47 kecamatan. Jika masyarakat biasa dengan pola hidup sehat, juga menjadikan olahraga sebagai kebiasaan, maka pencegahan terserangnya penyakit-penyakit tertentu.

Dengan keberadaan Senam Gurilapss ini semangat visi dan Misi Kabupaten Sukabumi melalui Inovasi dan Kolaborasi tidak hanya terlihat dalam pembangunan pada umumnya tapi juga di bidang olahraga akan terus semarak. Sehingga kegiatan olahraga bisa jadi energi untuk pencapaian visi misi tersebut. Dalam penyebaran informasi, sosialisasi dan pengenalan Senam Gurilapss, Peneliti Kedepan akan melakukan kolaborasi dengan berbagai pihak terkait. Dengan demikian, Senam Gurilapss bisa diterapkan di seluruh wilayah Kabupaten Sukabumi.

Maka dari itu penulis ingin membuat sebuah produk yang menghasilkan terutama untuk Kabupaten Sukabumi. Dengan kearifan lokalnya yang dituangkan dalam Gerakan-gerakan senam yaitu dengan judul “Pengembangan Model Kebugaran Jasmani berbasis Senam GURILAPSS (Gunung, Rimba, Lautan, Pantai, Sungai, Seni Budaya) kepada Masyarakat. Bagaimana nantinya model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis senam GURILAPSS ini menjadi sebuah senam khas daerah Sukabumi dan pengembangan model senam ini bisa meningkatkan kebugaran jasmani untuk masyarakat

B. Fokus Penelitian

Fokus utamanya adalah Model latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam Gurilapss. Berdasarkan uraian di latar belakang masalah terdapat beberapa permasalahan, utamanya adalah yang terkait dengan optimalisasi Model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis Gurilapss, serta belum maksimalnya pelaksanaan pembinaan kebugaran jasmani dan belum adanya Senam khas Kabupaten Sukabumi.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

1. Bagaimana membuat model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis senam Gurilapss (Gunung, Rimba, Lautan, Pantai, Sungai, Seni Budaya) Untuk Usia 20-40 Tahun?
2. Apakah model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis senam GURILAPSS (Gunung, Rimba, Lautan, Pantai, Sungai, Seni Budaya) efektif dan Efisien untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani?

D. Tujuan Penelitian

- a. Tujuan penelitian ini bertujuan yaitu untuk membuat model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam Gurilapss.
- b. Bertujuan untuk menguji efektifitas produk yang dikembangkan berupa Model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis senam Gurilapss

Hasil penelitian ini diharapkan memberi masukan, manfaat dan solusi khususnya kepada Pemerintah Daerah dan Masyarakat Kabupaten Sukabumi yang meliputi:

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Diharapkan dapat memperluas kajian teoritis dalam bidang aktivitas jasmani.
 - b. Diharapkan dapat memberikan sumbangsih dan menjadi suatu kebanggaan untuk masyarakat sukabumi khususnya.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Sebagai wadah untuk inovasi daerah dalam pengembangan olahraga rekreasi di masyarakat khususnya di Kabupaten Sukabumi
 - b. Sebagai masukan maupun inspirasi dan pengalaman bagi penulis dalam upaya mengembangkan lebih lanjut inovasi tentang Model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis senam Gurilapss atau lainnya.

E. *State of the art*

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, belum ada yang secara rinci membahas mengenai Model Latihan Kebugaran Jasmani berbasis Senam Gurilapss. Oleh karena itu, peneliti bermaksud membahas secara rinci

Berikut adalah penulusaran studi literatur untuk menemukan gap dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *State of the art* dari penelitian ini :

**MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS SENAM
GURILAPSS (GUNUNG, RIMBA, LAUTAN, PANTAI, SUNGAI, SENI
BUDAYA) USIA 20-40 TAHUN**

Tabel 1.2 Penelusuran Studi Literatur

No	Nama Penulis, Tahun	Hasil
1	(Yuniarti et al, 2019)	Hasil Penelitian ini berupa produk video senam animasi berbasis budaya khas Kalimantan Barat dengan tujuan untuk meningkatkan minat anak dalam melakukan olahraga senam di PAUD
2	(Ni Luh Putu Indrawathi, S.Pd., M.Fis, 2015)	Hasil Penelitian ini berupa Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan <i>Mix Impact</i> terhadap tingkat Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) FPOK IKIP Bali Tahun Pelajaran 2015
3	(Noviria Sukmawati, 2022)	Hasil Penelitian ini membuat Model Senam ACIK (Anak Ceria dan Kreatif) Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Usia 5-6 Tahun
4	(Dede Taufik Hidayatulloh, 2018)	Dihasilkan suatu produk model latihan daya tahan cardiorespiratory berbasis permainan yang secara keseluruhan layak digunakan pada atlet pencaksilat usia SMP dan terbukti secara empiris bahwa hasil produk yang berupa model tersebut memiliki efektifitas yang baik
5	Robertus Lili Bile (2021)	Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK

Berdasarkan penelusuran studi literatur diatas masing-masing telah berhasil menghasilkan penelitiannya. Diantaranya Membuat Produk Video Animasi untuk anak PAUD, Membuat Produk Senam untuk Anak PAUD, Perbedaan pengaruh Senam Aerobik *Low* dan *Mix Impact*, Model Latihan daya tahan cardiorespiratory berbasis permainan, dan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional. Tentunya tujuan Peneliti adalah membuat suatu rangkaian Gerakan senam dengan menggabungkan tema yaitu Gunung, Rimba, Lautan, Pantai, Sungai, Seni Budaya. Senam dibuat terstruktur menggabungkan dengan musik tradisional kebudayaan yang ada Kabupaten Sukabumi.

F. Road Map Penelitian

Road Map dalam Bahasa Indonesia disebut peta jalan, dalam konteks penelitian menerangkan bahwa; *Roadmap* atau peta jalan penelitian memiliki tiga komponen penting yang harus saling terkait satu dengan yang lainnya. Ketiga komponen tersebut adalah : 1) aktivitas penelitian yang telah dilakukan, 2) aktivitas penelitian yang pada periode ini akan dilakukan, dan 3) aktivitas penelitian pada periode berikutnya yang akan menuntun seorang peneliti mencapai tujuan akhirnya. Dalam konteks penelitian, peta jalan suatu penelitian sangat diperlukan oleh peneliti untuk memahami masalah penelitian yang dikaji. Peneliti dapat memecahkan masalah dengan mengacu pada submasalah yang lebih rinci. Dengan peta jalan, penulis diharapkan mampu membuat perencanaan, arah, dan target luaran dari penelitian yang dilakukan. Peta jalan penelitian dapat diilustrasikan melalui gambar berikut :

*Mencerahkan &
Memartabatkan Bangsa*

Tabel 1.3 Road Map Penelitian

No.	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan (2022)							
		Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	
1.	Menganalisa produk yang dibutuhkan	■							
2.	Menentukan materi dan komponen yang diperlukan dalam pembuatan produk	■							
3.	Menentukan kolabolator	■							
4.	Menyusun <i>schedule</i>		■						
5.	Merancang produk yang dibuat dan menyusun instrument		■						
6.	Membuat produk dengan konsep Latihan kebugaran jasmani berbasis Senam Gurilapss			■					
7.	Memvalidasi produk				■				
8.	Merevisi produk				■				
9.	Melakukan uji coba produk melalui kelompok terbatas					■			
10.	Melaksanakan validasi empiris dari review kelompok terbatas terhadap produk					■			
11.	Melaksanakan Pretest						■		
12.	Implementasi produk melalui uji keseluruhan						■		
13.	Pelaksanaan posttest						■		

14.	Mengevaluasi seluruh validasi yang dilaksanakan beserta hasil pre dan postest								
15.	Pelaporan hasil penelitian								



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*