

# BAB I

## PENDAHULUAN

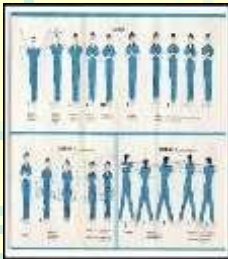

### A. Latar Belakang Masalah

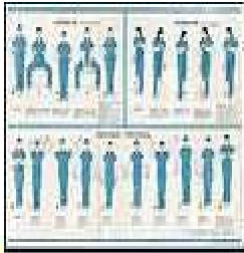
Lansia adalah sekelompok orang yang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu masalah pada lansia yang terjadi tentunya masalah kesehatan fisik dan kesehatan jiwa yang berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani. Untuk membantu mempertahankan kebugaran jasmani bagi Lansia perlu diupayakan cara agar Lansia tetap mempunyai kebugaran jasmani yang baik supaya tidak menjadikan beban bagi keluarganya. Dalam konsep kebugaran jasmani, Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar yaitu daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. (2) komponen Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan ada enam komponen yaitu keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan. Dengan adanya proses penuaan pada seseorang menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang, untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran jasmani maka diperlukan beberapa Jenis olahraga yang sesuai bagi Lansia yaitu jenis olahraga yang sifatnya aerobic seperti jalan kaki, berenang dan tentunya senam hal yang tepat untuk lansia.

Senam merupakan latihan tubuh pada lantai atau alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri (Tangkudung, J. 2004). Senam yang tepat adalah dengan mengamati tahapan dan sarana spesifiknya, pengurangan kerja dalam jantung, peningkatan oksigen sentral dan perifer serta terjadi penurunan tingkat stres dan tekanan darah (Anca, 2014).

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, pada masa penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah. Karena senam merupakan bagian dari penjaskes, maka dengan sendirinya senam juga turut diajarkan di sekolah. Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan gerak-gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916, sistem itu digantikan oleh sistem Swedia yang lebih menekankan pada manfaat gerak. Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda yang bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Minkema inilah senam di Indonesia mulai tersebar untuk lebih jelasnya dapat dilihat matrix sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Matrix Senam Kebugaran Jasmani Di Indonesia 1970 s/d 2019**

No	Nama senam	Pencetus	Tahun	Gerakan & durasi	Gambar
1	(SPI) senam pagi indonesia olahraga massal	Abdul Gafur	1970	Pemanasan, inti, pendinginan, dan pelemasan durasi 10 menit	Commons Atribusi-BerbagiSerupa 3.0
2	Senam pagi indonesia seri D	Abdul Gafur	1982	Pemanasan, inti, pendinginan, dan pelemasan durasi 15 menit	
3	SKJ senam kesegaran jasmani	Nortier Simanungkalit	Menpora Nomor : B/0227/K/MENPORA/84,	Pemanasan, inti, pendinginan, dan pelemasan durasi 10-20 menit	
4	SKJ senam kesegaran jasmani	Januar ishak	1988	Satu seri berdurasi 5 menit dengan 6 seri	Commons Atribusi-BerbagiSerupa 3.0
5	1. Yangko rambe (PAPUA) 2. Jali-Jali (JAKARTA) 3. Tanduk majeng (JAWA TIMUR) 4. Cing Cangkaling (Jawa Barat) 5. Rasa Sayange (Maluku) 6. Paris Barantai (kalimantan selatan)	Januar ishak	1992	Satu seri berdurasi 12 menit 9 detik untuk versi satu seri, berisi Pemanasan, Inti, dimulai dari lagu	

No	Nama senam	Pencetus	Tahun	Gerakan & durasi	Gambar
6	SKJ senam kebugaran jasmani	Januar ishak	1994	Setiap seri di beri hitungan sampai dengan 8	
7	SKJ usia SD 1. Senam sajojo 2. Senam poco-poco 3. Senam kubro siswo 4. Senam lansia 5. Senam Indonesia bersatu	FX sutopo	1996 s/d 2019	Pemanasan, inti, pendinginan, dan pelepasan durasi 15menit	Commons Atribusi-BerbagiSerupa 3.0 

Berdasar dari tabel 1.1 diatas bahwa senam kebugaran jasmani di Indonesia dimulai dari 1970 s/d 2019 memiliki gerakan pada dasarnya hanya bendasar pada gerakan pencak silat yang terus dimodifikasi seiring berkembangnya zaman, pada dasarnya tidak mengangkat budaya daerah dan kesenian gerak yang tentunya Kebudayaan salah satu bentuk aktivitas tindakan berpola gerak sistematis dimulai dari musik daerah serta hitungan pada instrumental daerah tersebut yang menciptakan, karsa manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya yang kompleks serta mengandung unsur senang dan gembira.

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat yang ada disulawesi selatan adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (lansia). Menurut Titus, ketua umum Lembaga Lanjut Usia Indonesia, dalam Kompas 3 Desember 2008, Lansia adalah warga yang berusia di atas 60 tahun. Pada tahun 2020 jumlah Lansia diproyeksikan mencapai sekitar 30 juta jiwa atau 11,5% dari total populasi. Saat ini di Indonesia terdapat sekitar 18 juta jiwa Lansia. Jumlah ini merupakan 7,8% dari total populasi. Sebanyak 25% Lansia menderita penyakit degeneratif dan hidup tergantung pada orang lain. Sekitar 99% diantaranya mengkonsumsi obat dan sebagian besar

menghabiskan hidupnya dengan beristirahat, tanpa berbuat apa-apa. Saat ini secara ekonomi biaya tahunan untuk perawatan kesehatan yang ada disulawesi selatan Lansia cukup tinggi. Biaya ini semakin meningkat apabila usia harapan hidup bertambah. Olahraga lebih murah biayanya bila dibandingkan dengan biaya pengobatan Lansia. Lanjut usia sering dikaitkan dengan usia yang sudah tidak produktif, bahkan diasumsikan menjadi beban bagi yang berusia produktif.

Hal ini terjadi karena pada Lansia secara fisiologis terjadi kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan Lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Namun demikian, masih banyak Lansia yang kurang aktif secara fisik seperti halnya lansia yang ada disulawesi. Beberapa hal yang diduga menjadi penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik, seberapa banyak dan apa jenis aktivitas fisik yang harus dilakukan, terlalu sibuk sehingga tidak mempunyai waktu untuk melakukan olahraga, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sosial. Pengetahuan tentang pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Bagi Lansia yang menderita gangguan penyakit, penerapan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya akan sangat membantu mengontrol penyakit yang diderita, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu menerapkan kemudian mempertahankan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok Pola hidup tidak aktif (sedentary) diketahui banyak menimbulkan berbagai keluhan. Aktif berolahraga merupakan bagian pola hidup sehat yang sebaiknya dilakukan sejak usia muda sampai Lansia.

Adapun hasil observasi melalui pengamatan dan wawancara kepada beberapa tokoh masyarakat terkhusus Lansia yang ada di Sulawesi selatan, rata rata jenis

penyakit yang diderita Lansia disulawesi selatan Lebih Cenderung kurang bergerak tidak aktif dalam melakukan aktifitas fisik, Sehingga kualitas fisiknya sangat rendah akibatnya mudah lelah dalam aktifitas,nafas terasa berat,mudah sakit,pegal pegal,detak jantung tidak beraturan,tekanan darah meningkat hingga menjadi kurang produktif.Itu Diluar dari penyakit bawaan yang diderita dari lansianya, Latihan pada penderita penyakit kardiovaskular difokuskan pada latihan aerobik 30-60 menit per hari untuk menurunkan tekanan darah. Latihan lebih rendah, repetisi lebih banyak dan menghindari terjadinya manuver valsava. Suatu metaanalisis menunjukkan bahwa latihan aerobik intensitas sedang dapat menurunkan tekanan sistolik 11 poin dan diastolik rata-rata 8 poin.ini menunjukkan bahwasanya tingkat kebugaran lansia khususnya kesehatan daya tahan jantung-paru disulawesi sangat kurang.

Hasil dari tinjauan diatas penulis sangat termotivasi untuk membuat model senam kebugaran jasmani berbasis *Tari Tradisional Padduppa* Sulawesi-selatan yang pada dasarnya untuk kebugaran khususnya untuk melatih daya tahan jantung paru, senam kebugaran jasmani berbasis *Tari Tradisional Padduppa* Sulawesi-selatan belum ada yang memadukan antara budaya kesenian tradisional Sulawesi Selatan dan unsur gerak kebugaran jasmani. dari uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Pengembangan Model Senam Kebugaran jasmani LEGAH (Lansia Sehat Bugar Bahagia) Berbasis *Tari Tradisional Padduppa* Sulawesi-selatan.

Produk yang akan dihasilkan melalui model *Tari Tradisional Padduppa* Sulawesi-selatan memenuhi aspek kebugaran secara keseluruhan yang dapat menarik perhatian masyarakat terkhusus kepada Lansia. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia.

## B. Fokus Penelitian

Berkaitan dengan dari hasil analisis kebutuhan lansia tentang tingkat kebugaran jasmani yang ada disulawesi selatan maka diperlukan sebuah penelitian tentang “Model senam kebugaran jasmani LEGAH (lansia sehat bugar bahagia) berbasis tari tradisional Sulawesi selatan ”, yang dirumuskan dalam subfokus penelitian dalam hal berikut:

1. Mengembangkan model senam kebugaran jasmani berbasis tari tradisional Sulawesi selatan untuk lansia.
2. Mengembangkan model senam kebugaran jasmani berbasis tari tradisional Sulawesi selatan untuk peningkatan kebugaran daya tahan jantung paru pada lansia.

## C. Perumusan Masalah

Setelah mencermati dari uraian latar belakang tersebut maka fokus yang akan dikaji adalah: Model Senam Kebugaran Lansia Berbasis *Tari Tradisional Padduppa* Sulawesi-selatan?, dengan subfokus:

1. Bagaimana model senam kebugaran jasmani LEGAH Lansia berbasis *Tari Tradisional Padduppa* Sulawesi-selatan.
2. Apakah efektif Senam kebugaran jasmani LEGAH Lansia berbasis *Tari Tradisional Padduppa* Sulawesi-selatan dalam Meningkatkan daya tahan jantung Paru?

## D. Tujuan model

Sesuai dengan permasalahan maka tujuan penelitian ini adalah: untuk menghasilkan produk model Senam kebugaran jasmani LEGAH (Lansia sehat bugar bahagia) berbasis *Tari Tradisional Padduppa* Sulawesi-selatan.

## E. Manfaat model

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Menjadi landasan pengembangan wawasan pengetahuan secara ilmiah, terkait dengan peningkatan tingkat kebugaran jasmani khususnya untuk lansia yang ada di Sulawesi selatan yang bersifat konseptual.
- b. Dijadikan kajian-kajian teoritis dalam telaah pengembangan dan pengaplikasian senam kebugaran jasmani khususnya untuk lansia yang ada di Sulawesi selatan, agar ditemukan sebuah konsep sebagai dasar pengembangan senam kebugaran jasmani untuk lansia yang relevan bagi kebutuhan lansia yang ada di Sulawesi selatan.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai dasar penelitian lebih lanjut bila mempunyai permasalahan yang sama tetapi dengan tempat yang berbeda.
- b. Sebagai dasar pertimbangan untuk penelitian pengembangan model kebugaran jasmani berbasis tari tradisional dengan irama tulolona Sulawesi bagi lansia.
- c. Sebagai kontribusi positif bagi perbaikan kualitas senam khususnya untuk lansia.
- d. Sebagai bahan masukan bagi instruktur senam pegiat olahraga dalam pengembangan ke depannya, agar tingkat kebugaran yang lebih baik dan berkualitas.

### 3. Manfaat Ekologi

- a. Dengan tingkat kebugaran lansia yang baik, penerapan ekologi lansia dapat meningkat di kehidupan sehari-harinya.

*State of the art*

**Tabel 1.2 Matriks Jurnal Penelitian Terdahulu**

Nama Penulis, Tahun	Temuan Penelitian
(Muliarta, 2017)	Dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa senam ayo bersatu lebih cenderung dan hanya bisa dilakukan untuk usia muda dikarenakan gerakan yang cepat dan kompleks.

(Bahar, 2017)	Bahwa pembelajaran tari tradisional memberikan pengaruh yang sangat efektif terhadap peningkatan daya ingat.
(Rodrigues-Krause et al., 2018)	Dalam penelitiannya Ini menunjukkan bahwa Beberapa bagian dari yang mengikuti kelas senam dapat dimodifikasi untuk mendorong peningkatan kebugaran kardiorespirasi
(Setyaningsih & Yuliandi, 2018)	Dalam penelitiannya disimpulkan bahwa Adanya perbedaan tingkat fisik atau tingkat kebugaran mahasiswa putra dan putri yang mengikuti kegiatan sanggar tari dengan mahasiswa putra dan putri yang tidak mengikuti kegiatan sanggar tari dipengaruhi oleh perbedaan aktifitas fisik yang mereka lakukan dalam kesehariannya.
(Blackler et al., 2019)	Hasil peneletianya menunjukkan bahwa tarian legong sebagai bentuk untuk kesenasngan saja tidak mengandung unsur Latihan dan kebugaran.
(DiPasquale & Wood, 2017) pelatihan	Hasil penelitiannya bahwa tari sangat berpengaruh untuk untuk meningkatkan daya ingat individu.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian yang diuraikan diatas, maka peneliti ini merupakan kebaruan tipe 1 *invention* yaitu menghasilkan produk model senam kebugaran jasmani LEGAH (Lansia Sehat Bugar Bahagia ) berbasis tari padduppa Sulawesi selatan dan kebaruan 2 *improvement* yaitu melakukan inovasi dan memodifikasi bentuk senam kebugaran jasmani dari budaya lokal memadukan menjadi senam khususnya untuk lansia. Karakteristik senam LEGAH yang sifatnya efektifitas, artinya model senam kebugaran jasmani LEGAH dapat memudahkan intruktur dan praktisi Memberikan senam untuk peningkatan daya tahan jantung paru pada lansia. efisiennya proses senam ini sangat efisien untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada lansia



khususnya untuk tahan tahan jantung paru.dari segi variatif, artinya model senam kebugaran jasmani legah memiliki variasi variasi gerakan yang bisamembuat lansia aktif bergerak karena irama dan gerakan yang sangat bagus.dan untuk daya tarik dari irama musik memberikan stimulan untuk bergerak.

