

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seorang individu untuk memenuhi kebutuhan biasa serta tuntutan yang tidak biasa dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan secara efektif tanpa merasa terlalu lelah dan masih memiliki energi yang tersisa untuk kegiatan bersantai dan rekreasi (Werner & Sharon, 2011). Kebugaran jasmani pada umumnya dapat dicapai melalui latihan dan dapat digunakan sebagai ukuran kemampuan tubuh seseorang sehingga dapat berfungsi secara efisien dan efektif dalam melakukan aktivitas kerja dan liburan, untuk menjadi lebih sehat, melawan penyakit, dan untuk memenuhi situasi darurat yang sewaktu-waktu dapat terjadi (Powell, 2011). Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok hari berikutnya. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani apabila orang tersebut dapat memiliki kekuatan, kemampuan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efektif dan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kata lain setelah melakukan aktivitas atau pekerjaan, seseorang masih memiliki cadangan energi yang cukup untuk mengisi waktu luangnya.

Kebugaran merupakan keadaan yang sangat didambakan oleh setiap orang, seseorang dapat dikatakan bugar apabila mampu melaksanakan tugas yang dibebankan secara efektif dalam jangka waktu yang cukup lama dengan tanpa merasakan kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain dalam rangka mengisi waktu senggangnya. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui latihan yang efektif. Latihan dapat dikatakan efektif apabila latihan yang dilakukan selalu memperhatikan prinsip-prinsip latihan untuk mencapai performa fisik yang lebih optimal bagi setiap individu. Prinsip latihan merupakan salah satu kunci utama dalam penyusunan program latihan agar tujuan latihan dapat tercapai, (Nasrulloh et al., 2018). Prinsip-prinsip latihan terdiri atas: (1) prinsip beban meningkat progresif (2) prinsip bervariasi (3) prinsip individual dan (4) prinsip spesifik (Bompa & Buzzichelli, 2015). Prinsip latihan terdiri atas: prinsip beban berlebih, prinsip beban meningkat

berkelanjutan, prinsip individual, prinsip kekhususan, prinsip adaptasi, prinsip bervariasi, prinsip periodisasi, prinsip berkebalikan, prinsip beban moderat, serta latihan harus sistematis

Selain prinsip-prinsip dasar latihan, hendaknya juga memperhatikan komponen latihan, kualitas sebuah latihan kebugaran Jasmani dipengaruhi oleh kemampuan untuk melaksanakan program latihan yang sesuai dengan prinsip latihan, komponen latihan dan dosis latihan yang tepat. Adapun komponen latihan yang perlu diperhatikan adalah frekuensi latihan, intensitas latihan, waktu latihan, volume latihan, istirahat antar set, interval, jumlah pengulangan, jumlah set, sirkuit, densitas, irama latihan, dan sesi latihan. Latihan yang dilakukan oleh seseorang akan dapat memberikan efek terhadap kondisi fisik apabila dilakukan sesuai dengan program latihan yang telah disusun berdasarkan ketentuan dari prinsip-prinsip dasar latihan dan komponen latihan.

Latihan olahraga merupakan alternatif yang dirasa efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran, oleh karena itu, agar tujuan latihan untuk memperoleh kebugaran jasmani dapat dicapai dengan baik maka diperlukan sebuah program latihan yang tepat. Program latihan yang disusun hendaknya memperhatikan prinsip latihan dan memenuhi komponen latihan yang tepat sesuai dengan kemampuan masing-masing individu sehingga dalam melakukan latihan dapat memberikan hasil yang optimal terhadap kebugaran jasmani. Kondisi tubuh tentunya akan mengalami perubahan apabila melakukan sebuah latihan kebugaran yang teratur, terprogram, dan terprogram. Perubahan yang terjadi dapat dilihat pada peningkatan kualitas fungsional tubuh, yang meliputi daya tahan kardiorespirasi (VO_2 max), kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh.

Latihan untuk meningkatkan kebugaran dapat dilakukan dengan melakukan Latihan, latihan ini adalah salah satu latihan fisik yang dilakukan menggunakan bantuan baik dari dalam maupun dari luar tubuh, yang disusun secara terprogram untuk meningkatkan kemampuan otot dan produktivitas kerja. Latihan ini hendaknya dilakukan sesuai dengan program latihan yang tepat berdasarkan prinsip dasar dan takaran latihan. Bentuk latihan dengan menggunakan bantuan yang sering dilakukan adalah jump frog, skeeping, squat thrust, squat jump, pullup, plunk, sit-up, push-up, lungs, dan back-up. Sedangkan latihan lain dapat dilakukan dengan menggunakan dumbel, barbel dan gym, dan memiliki lebih banyak variasi lainnya.

Fenomena menarik yang saat ini sedang terjadi menunjukkan bahwa kebanyakan orang melakukan latihan bertujuan memperbesar massa otot agar bentuk tubuh terlihat atletis. Namun demikian, sebenarnya yang terpenting bagi tubuh seseorang adalah latihan untuk memperoleh kebugaran jasmani. Seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik, tidak cukup hanya dengan otot yang besar dan atletis, akan tetapi harus memenuhi kriteria yang baik dari seluruh komponen kebugaran jasmani, yaitu daya tahan kardiorespirasi (VO_2 max), daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas beberapa komponen, yaitu daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Werner & Sharon, 2010).

Saat ini kondisi kebugaran masyarakat Indonesia cenderung sangatlah menurun, semua ini dikarenakan kurangnya kesadaran akan perlunya kebugaran bagi tubuh. Hal ini terjadi dikarenakan perkembangan dan kemajuan teknologi yang ada saat ini, serta kurangnya ruang lingkup khusus untuk melakukan aktifitas kebugaran. Kemajuan yang kecanggihan dan ruang lingkup yang kurang, tidak hanya berpengaruh pada orang dewasa saja, akan tetapi cenderung lebih kepada anak-anak. Semuanya terjadi dikarenakan malasnya anak untuk bergerak yang di akibatkan dengan kebugaran yang kurang baik, hal tersebut terjadi karena anak lebih cenderung untuk bermain didalam rumah dengan handphone dari pada bermain diluar rumah, dan semua itu juga di dukung oleh kurangnya pengawasan orang tua. Dibalik semua itu latihan kebugaran sebenarnya bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, tidak harus menggunakan alat dan ruang latihan khusus, banyak aspek yang dapat mendukung untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani tidak lah harus dengan sarana khusus, akan tetapi bisa memanfaatkan dengan apa yang ada dilingkungan sekitar, karena latihan kebugaran tidaklah dikhususkan dengan menggunakan alat khusus. Sebuah hasil penelitian mengatakan kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang untuk dapat melakukan tugas atau kegiatan yang akan dilakukan, karena kesegaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis tertentu sehingga dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam kehidupan sehari-hari (Hakkinen, K, 2012).

Aktifitas jasmani tidaklah berfokus pada suatu objek saja, sebenarnya bisa dilakukan dengan memanfaatkan kondisi yang ada dilingkungan sekitar, salah satu yang dimaksud dalam memanfaatkan kebugaran jasmani yaitu dengan memanfaatkan kondisional daerah dimana kita berada, seperti kebudayaan, adat istiadat, tradisi dan lainnya. Aktifitas yang cenderung bisa dilakukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan kebudayaan, karena dalam beraneka ragam kebudayaan ada yang mengandung aspek meningkatkan kebugaran, salah satunya adalah dengan tarian,

Tarian merupakan salah satu keragaman daerah yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, hal itu dikarenakan dalam tarian banyak terkandung aspek dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Tarian memiliki gerakan yang sangat mendukung untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena dalam tarian terkandung banyak gerakan yang mengutamakan kecepatan, kelincahan dan daya tahan, (Ali Marzuki 2020).

Dengan demikian tarian merupakan salah satu alternatif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, dimana tarian yang digunakan juga harus dilihat aspeknya, karena tidak semua tarian dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam hal ini salah satu tarian yang dilihat dapat digunakan dalam latihan kebugaran adalah tarian Aceh, dimana tarian aceh memiliki bagian-bagian gerakan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, karena dalam tarian aceh tidak hanya mengutamakan aspek keindahan saja, akan tetapi cenderung dalam gerakannya yang cepat, lincah dan harus memiliki daya tahan, (Yusri Saleh, 2020).

Maka dari itu sekarang kita dituntut untuk memahami dan memanfaatkan segala kondisi untuk menyesuaikan kebutuhan tubuh dalam kebugaran, karena banyak disekitar kita yang bisa di manfaatkan dalam meningkatkan kebugaran, berdasarkan uraian dan pemaparan di atas, kiranya perlu menciptakan suatu pengembangan model latihan kebugaran berbasis tarian Aceh.

B. Fokus penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, dengan ini berarti yang akan menjadi fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah mengembangkan model latihan kebugaran. penelitian ini adalah melihat efektifitas kebugaran dalam tarian aceh, untuk selanjutnya di kembangkan menjadi sebuah

latihan kebugaran yang efektif dan dapat digunakan berkelanjutan dalam meningkatkan kebugaran.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan fokus masalah dalam penelitian ini, yang menjadi rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan model Latihan Senam Kebugaran berbasis *tarian Aceh* untuk meningkatkan kebugaran siswa?
2. Apakah tarian Aceh dapat meningkatkan senam kebugaran jasmani?

D. Tujuan Penelitian

Adapun secara umum, tujuan penelitian ini adalah menghasilkan latihan kebugaran berbasis tarian kreasi Aceh untuk meningkatkan kebugaran siswa. Secara khusus, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menganalisis proses pengembangan model latihan senam kebugaran berbasis tarian Kreasi Aceh yang dapat meningkatkan kebugaran siswa.
2. Menganalisis kelayakan model latihan senam kebugaran berbasis tarian kreasi Aceh yang dapat meningkatkan kebugaran siswa.
3. Mengkaji efektivitas model latihan senam kebugaran berbasis tarian kreasi Aceh dalam meningkatkan kebugaran siswa.

E. Kegunaan Penelitian

Diharapkan nantinya penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi usaha meningkatkan kualitas kebugaran di sekolah, khususnya di lingkungan sekolah yang berada di Langsa, Aceh. Secara teoretis diharapkan penelitian ini juga akan memberikan manfaat dalam perkembangan keilmuan, khususnya dalam mempelajari latihan kebugaran. Sedangkan dari segi praktis hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada berbagai pihak terkait, yaitu antara lain:

1. Merancang model kebugaran jasmani yang dapat memberdayakan kemampuan berfikir, kecakapan hidup psikomotor dan meningkatkan kebugaran jasmani yang lebih baik.

2. Merancang model kebugaran jasmani yang inovatif yang sesuai dengan konsep-konsep teoritik
3. Merancang model kebugaran agar dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman guru atau pelatih dalam memberikan materi kebugaran jasmani untuk siswa
4. Menambah pengetahuan dan menjawab rasa keingintahuan penelliti terhadap model kebugaran jasmani sesuai perkembangan siswa.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran ilmiah bagi ilmuan maupun peneliti lainnya.

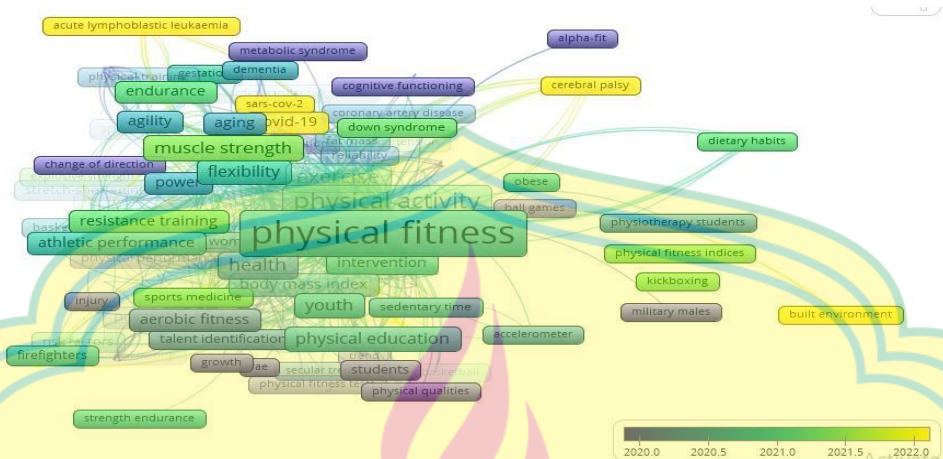
F. State of The Art

Suatu penelitian akan dapat menunjukkan *state of the art* jika telah melakukan pengkajian dari beberapa penelitian yang relevan. Hal ini tentunya untuk menghasilkan suatu kebaruaran atau *novelty* dari penelitian itu sendiri. Setidaknya ada tiga tipe yang dapat menyatakan suatu penelitian dapat menghasilkan kebaruaran, yaitu: 1) Kebaruaran *Invation*, 2) Kebaruaran *Improvement*, dan 3) Kebaruaran *Refutation* (Sauman Shin, 2019). Kemudian suatu karya ilmiah dapat dikatakan memiliki kebaruaran walaupun masih melibatkan penelitian yang serupa dengan penelitian sebelumnya, namun dilaksanakan pada tempat, waktu dan situasi yang berbeda. Topik yang dibuat harus relevan, bisa dari tema atau topik yang sudah ada (Soboroff & Harman, 2005). Seperti dalam penelitian dibawah ini.

1. Analisis Bibliometrik

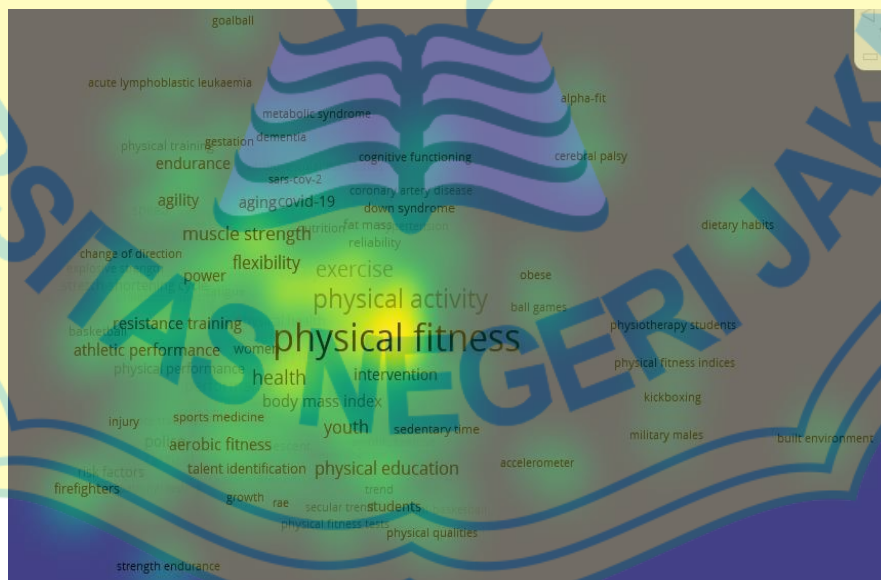
Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari *Scopus*, *Crossreff*, *PubMed* dan *Web of science* sebagai data base yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish* dan *VOSviewer*.

Adapun informasi yang diperoleh sebagai berikut:



Gambar 1.1 Visualisasi Keterhubungan Variabel Kebugaran Jasmani Berdasarkan gambar 1.1, terlihat bahwa variabel kebugaran jasmani

(*physical fitness*), pendidikan jasmani (*physical education*), siswa (*students*), telah dikaji oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Adapun tema yang terbilang baru (dikaji pada tahun 2022-2023) yakni keterikatan antara kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan lingkungan binaan (*built environment*) dan sekiranya dapat diajukan sebagai *Novelty*.



Gambar 1.2 Visualisasi kepadatan kata kunci kejadian bersama (*Co- Occurrence*).

Berdasarkan gambar 1.2, di atas memberikan representasi visual dari kata kunci kebugaran jasmani (*physical fitness*), pendidikan jasmani (*physical education*), siswa (*students*), dan lingkungan binaan (*built environment*). Setiap node dipelat visualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang bergantung pada kepadatan item node, warna node bergantung pada jumlah objek di lingkungan node. Dalam hal ini kebugaran jasmani (*physical fitness*), pendidikan jasmani (*physical education*), siswa (*students*) berada di area hijau kekuning-kuningan, adapun lingkungan binaan (*built environment*) berada di area biru gelap.

Hal ini berarti variabel kebugaran jasmani (*physical fitness*), pendidikan jasmani (*physical education*), siswa (*students*), telah dikaji dan belum terlihat terintegrasi dengan lingkungan binaan (*built environment*).

Berdasarkan analisis bibliometrik tersebut maka penelitian ini ditujukan untuk merancang Model Kebugaran Jasmani berbasis tarian kreasi aceh Pada Siswa SMP, yang dapat dilaksanakan di lingkungan binaan (*built environment*).

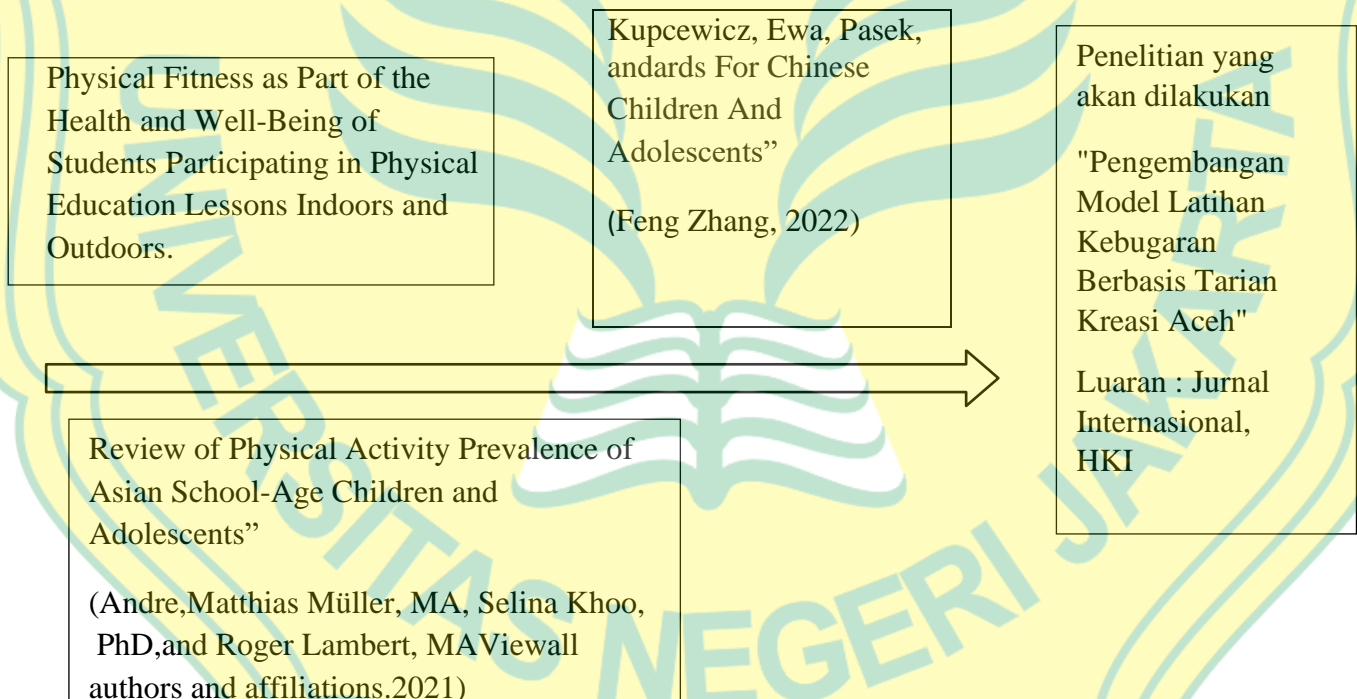
2. Tinjauan Literatur

Beberapa literatur telah menunjukkan bahwa tarian dapat diajukan sebagai solusi terhadap rendahnya kebugaran jasmani siswa, hal penting selanjutnya yakni basis dari pendekatan yang akan digunakan. Berdasarkan analisis bibliometrik dapat disimpulkan bahwa pendekatan dalam penelitian ini berbasis lingkungan binaan (*built environment*). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa aktivitas fisik (berjalan, berlari, berolahraga, bermain) di lingkungan binaan (*built environment*) secara signifikan mampu meningkatkan kebugaran jasmani (Lu et al., 2022). Dengan demikian yang menjadi kebaruan penelitian yang akan dikembangkan oleh peneliti adalah

sebagai berikut: (1) Merancang Model latihan Kebugaran Jasmani Pada Siswa yang dapat dilaksanakan di lingkungan binaan (*built environment*). (2) Basis aktivitas kebugaran (3) Output lainnya yang dihasilkan dalam penelitian ini yaitu; (a) Buku Ajar Model Pembelajaran Peningkatan Kebugaran Jasmani, (b) Video Gerakan Kebugaran Jasmani Berbasis Tarian Kreasi Aceh (c) Hak Kekayaan Intelektual (HKI), dan (d) Jurnal Internasional Terindeks Scopus.

G. Roadmap Penelitian

Penelitian ini memiliki roadmap yang memberikan gambaran bahwa penelitian ini merupakan kelanjutan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut ini peta jalan penelitian yang telah dibuat adalah



Gambar 1. 3 Road Map Penelitian

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa penelitian ini merupakan rangkaian lanjutan dari beberapa penelitian yang dilakukan peneliti pada tahun-tahun sebelumnya.

