

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia tumbuh dan berkembang seiring dengan berjalannya waktu. Manusia akan bertumbuh dan berkembang sampai dewasa. Bertumbuh menjadi dewasa, maka semakin banyak aktivitas yang akan dilakukan. Untuk menjalankan aktivitas sehari – hari, maka diperlukan yang namanya sehat. Menurut Wahyuni (2022, Juni 24) seseorang dapat dikatakan sehat jika seorang individu merasa dalam keadaan baik, kuat, memiliki kemampuan tubuh yang baik, dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya dengan baik.

Untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang padat tidak hanya membutuhkan kondisi tubuh yang sehat, tetapi seseorang membutuhkan kondisi tubuh yang bugar. Bugar merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari – hari secara efisien serta efektif dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa adanya rasa lemah yang berlebih (Hasibuan, 2004, diacu dalam Setiawan, 2023 :7).

Seseorang yang memiliki kondisi tubuh yang sehat, belum tentu memiliki tubuh yang bugar. Seperti yang ditulis oleh Humas Sardjito (2019, Februari 20) seseorang yang memiliki tubuh sehat belum tentu bugar, namun orang yang memiliki tubuh bugar sudah pasti sehat. Oleh karena itu, dibutuhkan tubuh yang bugar untuk menjalankan aktivitas yang padat. Untuk memperoleh tubuh yang bugar, selain mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna adalah dengan melakukan olahraga.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sudah sangat melekat di semua kalangan. Olahraga menurut Kuntjoro (2020 : 70) merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang bermanfaat untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Pengertian olahraga selanjutnya tertuang pada Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional tertulis bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial yang bertujuan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh untuk meningkatkan prestasi. Dari dua pengertian olahraga di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas

fisik maupun psikis yang tersusun secara sistematis yang bermanfaat untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial yang bertujuan untuk menjaga kebugaran serta kesehatan tubuh untuk meningkatkan prestasi.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang memiliki banyak manfaat, selain itu olahraga dapat dilakukan oleh berbagai kalangan serta olahraga dilakukan dengan tujuan yang berbeda-beda. Menurut Lutan dan Sumardianto (2000 : 7) yang diacu dalam Hidayana dan Rumini (2020 : 539) olahraga dilakukan dengan tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan fungsinya, di Indonesia olahraga memiliki beberapa tujuan seperti sebagai berikut ini

- a. Olahraga pendidikan yang memiliki tujuan bersifat mendidik,
- b. Olahraga rekreasi yang memiliki tujuan bersifat rekreasi,
- c. Olahraga kesehatan yang memiliki tujuan bersifat kesehatan,
- d. Olahraga kompetitif (prestasi) yang memiliki tujuan mencapai prestasi yang tinggi.

Setiap individu melakukan olahraga dengan tujuan yang berbeda-beda, sesuai dengan kebutuhan individu tersebut. Selain tujuan dalam melakukan olahraga yang berbeda-beda, jenis olahraga di Indonesia juga berbeda-beda. Di Indonesia terdapat 53 cabang olahraga (Dikutip dari koni.jogjaprov.go.id, 25 November 2023, 11 : 05 WIB). Dari 53 cabang olahraga yang tertera salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat dan dapat dilakukan oleh semua kalangan adalah senam. Menurut Sriwahyuniati (2019 : 1) senam adalah cabang olahraga yang sangat populer dalam skala nasional hingga internasional, hal ini dapat di lihat dari popularitas senam yang dilakukan oleh anak usia dini, dewasa, hingga lanjut usia.

Senam memiliki beberapa pengertian, salah satunya senam menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah gerakan badan dengan gerakan tertentu (Dikutip dari kbbi.kemendikbud.go.id, 9 Juli 2023, 20 : 13 WIB). Selain itu, pengertian senam menurut Hidyat yang diacu dalam Mahendra (2000 : 9) merupakan suatu bentuk latihan tubuh yang telah dipilih dan disusun dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, serta disusun dengan sistematis

dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan, dan menanamkan nilai mental serta spiritual.

Kesimpulan dari pernyataan di atas adalah senam merupakan bentuk latihan fisik yang telah disusun secara sengaja dan sistematis, dilakukan dengan sadar dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental serta spiritual. Senam dapat dilakukan oleh semua kalangan salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa menurut Sudarman (2004 : 32) merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi.

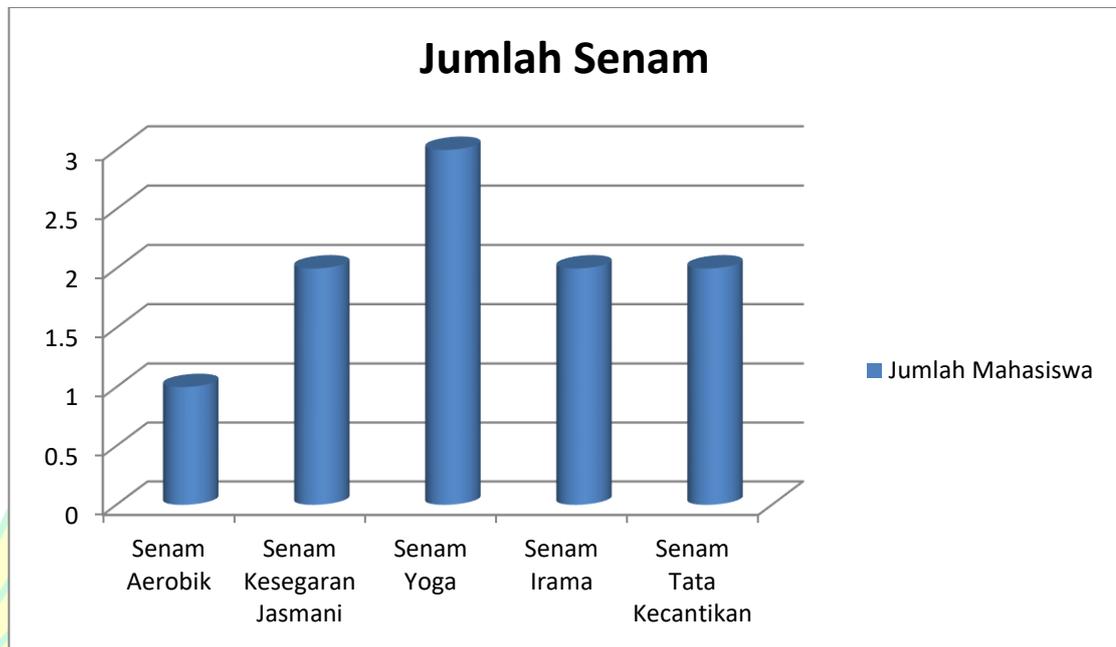
Mahasiswa perlu melakukan senam yang bermanfaat menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh, untuk menjalankan aktivitas perkuliahan. Salah satu prodi universitas terkenal di Jakarta mengajarkan mata kuliah senam kepada mahasiswanya. Prodi yang tersebut adalah Program Studi Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. Dalam mata kuliah senam mahasiswa diajarkan beberapa jenis senam, serta manfaat yang akan dirasakan dari melakukan senam.

Berdasarkan Rencana Pembelajaran Semester (RPS) mata kuliah senam, mata kuliah ini bertujuan agar mahasiswa mampu untuk menganalisa, dan melakukan senam untuk kebugaran yang berhubungan dengan penampilan diri. Jenis senam yang terdapat pada Rencana Pembelajaran Semester (RPS) adalah sebagai berikut :

- a. Senam aerobik
- b. Senam kesegaran jasmani
- c. Senam untuk organ tubuh dan terapi (senam yoga)
- d. Senam irama
- e. Senam untuk kesehatan dan kecantikan

Salah satu senam yang diminati oleh mahasiswa Pendidikan Tata Rias adalah senam yoga. Hal tersebut berdasarkan data dari kuesioner pendahuluan yang peneliti sebarakan kepada 10 mahasiswa. Hasil data kuesioner pendahuluan adalah sebagai berikut.

Gambar 1.1 Diagram Hasil Kuesioner Penelitian Pendahuluan



Sumber : Data Primer Hasil Kuesioner Penelitian Pendahuluan

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa sebanyak satu mahasiswa memilih senam aerobik, sebanyak dua mahasiswa memilih senam kesegaran jasmani, sebanyak tiga mahasiswa memilih senam yoga, sebanyak dua mahasiswa memilih senam irama, dan sebanyak dua mahasiswa memilih senam tata kecantikan. Selain melalui kuesioner, peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada tiga mahasiswa Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021.

Hasil dari wawancara langsung yang telah penulis lakukan diketahui bahwa ketiga mahasiswa tersebut tertarik dengan senam yoga, karena senam yoga dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks. Berdasarkan hasil data kuesioner serta wawancara langsung yang dilakukan penulis, dapat ditarik kesimpulan bahwa senam yoga adalah senam yang paling diminati oleh mahasiswa Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021.

Senam yoga merupakan senam yang sudah tidak asing lagi di berbagai kalangan masyarakat. Berbagai macam pengertian serta pemahaman akan senam yoga dimasyarakat. Senam yoga menurut Wati,dkk. (2018 : 39) merupakan sistem kesehatan yang memiliki sifat holistik baik dalam jiwa, pikiran, serta tubuh yang

dilakukan menggunakan sistem gerak halus serta tidak menghentak dengan panduan pernapasan yang harmonis.

Istilah yoga berasal dari bahasa Sanskerta. Lebang (2013 : 13) menuliskan dalam bukunya bahwa kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta “Yug” yang memiliki arti “menggabungkan”. Garis besarnya yoga adalah usaha untuk menggabungkan elemen–elemen spiritual dan fisik manusia untuk mencapai kondisi ideal, sehingga mempermudah komunikasi dengan Sang Pencipta. Oleh karena itu, senam yoga bukan hanya senam biasa.

Selain memiliki makna yang mendalam, senam yoga juga memiliki banyak manfaat untuk tubuh manusia. Manfaat senam yoga menurut Dwitayasa (2018 : 86 – 87) adalah sebagai berikut ini :

- a. Dapat meningkatkan fleksibilitas pada tubuh
- b. Dapat meningkatkan kekuatan otot
- c. Dapat membentuk postur tubuh yang baik
- d. Pernapasan dalam senam yoga dapat meningkatkan kapasitas dalam paru – paru
- e. Mengurangi stress
- f. Jantung menjadi lebih sehat.

Mahasiswa yang mempraktikkan senam yoga dengan sungguh–sungguh pastinya akan merasakan manfaat senam yoga yang lebih maksimal, namun karena kesibukan mahasiswa Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021 terdapat mahasiswa yang tidak rutin dalam melakukan senam yoga. Berdasarkan hasil wawancara terdapat satu mahasiswa yang tidak rutin melakukan senam yoga minimal satu minggu sekali.

Kesibukan dalam dunia perkuliahan serta *freelance Makeup Artist* menjadi alasan mengapa mahasiswa tersebut tidak rutin dalam melakukan senam yoga. Namun, terdapat dua mahasiswa yang selalu meluangkan waktunya untuk rutin melakukan senam yoga minimal seminggu sekali. Kedua mahasiswa tersebut sangat sadar akan pentingnya kondisi tubuh yang bugar untuk menjalankan aktivitas yang padat. Dalam kebugaran tubuh memiliki peranan yang penting, karena dengan tubuh yang bugar seseorang dapat menjalankan aktivitas tanpa rasa lelah yang berlebihan

Dampak positif yang didapatkan dengan rutin melakukan senam yoga, mahasiswa memiliki tenaga yang kuat untuk menjalani kegiatan yang padat. Sebagai mahasiswa pastinya memiliki tugas perkuliahan yang cukup banyak, serta dalam menjalankan *freelance* terkadang mahasiswa Pendidikan Tata Rias dituntut untuk merias banyak orang dalam satu waktu. Dengan tubuh yang bugar, mahasiswa Pendidikan Tata Rias dapat menjalankan aktivitas mereka dengan rasa lelah yang tidak berlebih. antusias mahasiswa Pendidikan Tata Rias terhadap senam yoga sangatlah besar. Hal ini berdasarkan hasil kuesioner

Dari latar belakang yang telah penulis uraikan di atas maka mendasari penelitian ini untuk menelaah seberapa besar pengaruh implementasi senam yoga dengan kebugaran pada Mahasiswa Tata Rias Universitas Negeri Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka terdapat beberapa indentifikasi masalah sebagai berikut ini :

- a. Dengan adanya efektivitas seseorang dapat melakukan aktivitas dengan efektif, dan memanfaatkan waktu yang dimilikinya dengan maksimal.
- b. Mahasiswa yang memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan yang efektif dan bermakna, salah kegiatannya adalah senam.
- c. Senam merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan, serta menanamkan nilai – nilai moral dan spiritual.
- d.
- e. Dari tiga mahasiswa yang diwawancarai oleh penulis terdapat satu mahasiswa yang tidak rutin melakukan senam yoga. Dari tiga mahasiswa yang diwawancarai oleh penulis terdapat dua mahasiswa yang rutin melakukan senam yoga karena mahasiswa tersebut sadar akan pentingnya kebugaran.
- f. Pengaruh implementasi senam yoga terhadap kebugaran tubuh mahasiswa Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021. Mahasiswa Tata Rias mengisi waktu luang dengan melakukan senam yoga.
- g. Efektivitas implementasi senam yoga terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh pada mahasiswa Tata Rias

1.3 Pembatasan Masalah

Dengan luasnya permasalahan yang ada serta keterbatasan waktu untuk meneliti, maka dirancang pembatasan masalah yang mempunyai fungsi untuk memfokuskan penelitian. Penelitian ini memiliki fokus pada :

- a. Pengaruh implementasi senam yoga terhadap kebugaran pada mahasiswa Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi dan Pembatasan yang sudah diuraikan sebelumnya, maka perumusan masalah yang didapat adalah sebagai berikut ini :

- a. Bagaimana pengaruh implementasi senam yoga terhadap kebugaran pada mahasiswa Pendidikan Tata Rias angkatan 2019, 2020, dan 2021 Universitas Negeri Jakarta ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan apa yang telah diuraikan diatas, maka dapat tersurat tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui pengaruh implementasi senam yoga terhadap kebugaran tubuh.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dibuat dengan harapan yang besar dapat bermanfaat untuk beberapa pihak :

- a. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan tentang kebugaran tubuh.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan penelitian – penelitian yang akan datang.
3. Dapat memberikan informasi tentang manfaat senam yoga untuk kebugaran tubuh.

- b. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi atau Dosen

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk institusi ataupun dosen dalam memeberikan informasi mengenai manfaat senam yoga untuk kebugaran tubuh.

2. Bagi Mahasiswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mahasiswa Pendidikan Tata Rias mengetahui lebih dalam tentang senam yoga terutama manfaat senam yoga untukkebugaran.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini sangat memberikan manfaat baik bagi penulis. Seperti menambah wawasan, ilmu pengetahuan yang dapat penulis terapkan dalam kehidupan sehari – hari.

4. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk peneliti lain sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan lebih baik lagi.

