

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Meskipun senam telah ada selama lebih dari 2.000 tahun, perkembangannya sebagai olahraga kompetitif dan bagian dari materi pendidikan jasmani di sekolah baru dimulai sedikit lebih dari 100 tahun yang lalu (Yudho, 2022). Di sekolah tingkat dasar, senam merupakan bagian yang penting dari pendidikan jasmani yang meliputi isi dan sarana yang mempunyai andil besar bagi perkembangan anak dengan cara memupuk dan memelihara keharmonisan antara tubuh dan pikiran, psikomotorik dan kapasitas intelektual serta aspek emosi. Materi pembelajaran senam di Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) memiliki peran strategis dalam membekali calon guru pendidikan jasmani dengan pengetahuan (Maksum, 2017), keterampilan, dan kemampuan pedagogis untuk mengajarkan senam secara efektif. Substansi pembelajaran ini dirancang untuk mencakup aspek teoritis dan praktis yang relevan dengan tujuan pendidikan jasmani, serta pengembangan kompetensi profesional guru.

Senam Artistik dasar sebagai materi utama dari “Senam Dasar” merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang diajarkan di sekolah-sekolah sebagai materi pendidikan PJOK yang juga merupakan bagian dari materi pembelajaran dalam pendidikan yang dikembangkan dalam kurikulum di tingkatan sekolah dan perkuliahan di perguruan tinggi, terutama perguruan tinggi yang berorientasi pendidikan jasmani dan olahraga (Pitnawati et al., 2022). Materi senam sendiri merupakan mata pelajaran penting di perguruan tinggi pendidikan jasmani dan ilmu olahraga karena memiliki dampak yang besar dalam mempersiapkan siswa secara mental, fisik, dan psikologis (Milani et al., 2021). Ini dapat dicapai dengan mempelajari banyak keterampilan dasar dan bahkan lebih dari itu yakni untuk mengembangkan kemampuan diri dan mental seperti penyelidikan, penemuan, pengorganisasian, tanggung jawab dalam menggunakan berbagai perangkat pembelajarannya. Karena masuknya olahraga senam ke dalam materi pendidikan jasmani, yang mana terdiri atas berbagai gerakan yang terbilang rumit, maka sarana pendidikan dan pembelajarannya pun juga harus berkembang (Sultanova, 2022).

Oleh karena itu, perlu dicari strategi alternatif untuk memperlancar proses pendidikan, sehingga hal tersebut menjadi landasan akan pentingnya penelitian yang bertujuan pada pencapaian formula dan strategi baru dalam bekerja di lingkungan satuan pendidikan dengan menerapkan tahapan-tahapan strategi tersebut (Hasan et al., 2022). Olahraga senam sendiri sudah dikenal di Indonesia pada zaman penjajahan Belanda, tepatnya pada tahun 1912. Masuknya olahraga senam bersamaan dengan ditetapkannya pelajaran pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Senam yang diperkenalkan pertama kali pada waktu itu adalah senam dengan sistem Jerman (Asmawi et al., 2022). Saat ini, senam diberi peran penting dalam penciptaan beberapa keterampilan psikomotorik, keterampilan motorik, dan kemampuan pada anak-anak sekolah dasar, yang dianggap sebagai “alat pendidikan-didaktik yang efisien” pada usia ini (Backman et al., 2019). Analisis literatur secara khusus menunjukkan bahwa pembinaan kurikuler diidentifikasi melalui proses evaluasi sistemis dan holistik dari kurikulum sebelumnya. Desain didaktik untuk disiplin "Pendidikan Jasmani" menyajikan cara guru menguraikan pencapaian tujuan referensi untuk setiap kelas, sesuai dengan sekolah dasar dan menengah.

Senam merupakan bagian integral dari materi pendidikan jasmani yang diajarkan kepada calon pendidik jasmani di perguruan tinggi. Sebagai cabang olahraga yang menekankan pada koordinasi, kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan, senam tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kemampuan fisik individu, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter dan pengembangan kompetensi profesional (Perzyńska-Biskup & Sawczyn, 2010). Dalam konteks pendidikan calon guru jasmani, pembelajaran senam dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam tentang prinsip dasar senam, penguasaan teknik gerakan, serta kemampuan untuk mengajarkan gerakan tersebut secara efektif di lingkungan sekolah. Senam juga membekali calon pendidik dengan keterampilan analisis gerakan, sehingga mereka mampu mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan gerakan siswa, serta memberikan solusi yang sesuai untuk meningkatkan performa siswa. Dengan demikian, senam bukan hanya menjadi latihan fisik, tetapi juga alat untuk memperkaya kompetensi pedagogik, profesional, sosial, dan kepribadian calon guru jasmani. Integrasi senam dalam kurikulum perguruan tinggi berperan

penting dalam membentuk guru yang tidak hanya terampil dalam gerakan, tetapi juga mampu memotivasi dan membimbing siswa untuk mencapai potensi terbaik mereka dalam aktivitas fisik.

Guru Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki peran krusial dalam membentuk kemampuan fisik, mental, dan sosial peserta didik melalui aktivitas olahraga dan pembelajaran yang terstruktur. Untuk dapat menjalankan tugasnya dengan baik, guru Penjas dituntut untuk menguasai empat kompetensi dasar guru, yaitu kompetensi pedagogik, profesional, kepribadian, dan sosial. Menurut Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (P. R. Indonesia, 2005), empat kompetensi ini wajib dimiliki oleh setiap guru agar dapat menciptakan lingkungan belajar yang efektif, mendukung perkembangan peserta didik, serta mencapai tujuan pendidikan secara optimal. Guru Pendidikan Jasmani (Penjas) memegang peran penting dalam mengenalkan dan mengajarkan gerak senam dasar kepada peserta didik (Robinson et al., 2020).

Sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di perguruan tinggi, mata kuliah pembelajaran senam memiliki peran penting dalam membentuk kompetensi mahasiswa agar siap menjadi pendidik yang profesional. Dalam konteks ini, proses pembelajaran harus dirancang secara sistematis agar mampu mengembangkan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktis mahasiswa sesuai dengan prinsip *Pedagogical Content Knowledge* (PCK). PCK sendiri merupakan konsep yang menekankan keseimbangan antara penguasaan materi ajar dan pemahaman terhadap strategi pembelajaran yang efektif, sehingga mahasiswa tidak hanya mampu melakukan gerakan senam dengan benar, tetapi juga memahami bagaimana mengajarkannya secara optimal di lingkungan sekolah.

Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan Rencana Pembelajaran Semester (RPS) yang terstruktur dan berorientasi pada pencapaian Keterampilan Senam Dasar (KSD) melalui pendekatan yang sistematis dan berbasis aktivitas. Salah satu strategi yang digunakan dalam pembelajaran ini adalah penerapan Aktivitas Fisik Senam Dasar (ASD), yang berfungsi sebagai media latihan untuk meningkatkan keterampilan motorik, pemahaman teori gerak, serta kesiapan mahasiswa dalam mengajarkan senam di masa mendatang. Penerapan ASD dalam perkuliahan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran teknis, tetapi juga

menjadi bagian dari upaya untuk menyesuaikan metode pengajaran dengan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini mengacu pada standar kompetensi yang mengharuskan calon guru pendidikan jasmani memiliki pemahaman yang komprehensif mengenai gerak dasar senam sebagai salah satu komponen penting dalam pengajaran di jenjang pendidikan dasar dan menengah.

Pelaksanaan ASD selama perkuliahan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik mahasiswa, tetapi juga berperan dalam membentuk pemahaman mereka terhadap teknik, prinsip, serta strategi pembelajaran senam. Mahasiswa secara rutin terlibat dalam berbagai latihan gerak dasar, yang meliputi keseimbangan, koordinasi, kekuatan, kelenturan, serta kelincihan, guna membangun fondasi keterampilan yang kuat dalam bidang senam. Namun, evaluasi terhadap efektivitas ASD dalam pembelajaran selama ini masih lebih banyak berfokus pada aspek keterampilan motorik, seperti keberhasilan dalam melakukan gerakan dengan teknik yang benar dan pemahaman terhadap isi materi perkuliahan. Padahal, keberhasilan mahasiswa dalam menguasai Keterampilan senam dasar tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kognitif dan psikologis selama proses pembelajaran berlangsung. Secara kognitif, mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang baik terhadap teori gerak, mekanika tubuh, serta konsep keselamatan dalam melakukan senam. Penguasaan aspek ini akan membantu mereka dalam menganalisis dan mengevaluasi gerakan dengan lebih kritis, sehingga tidak hanya mampu melakukan keterampilan dengan benar tetapi juga memahami bagaimana dan mengapa suatu gerakan harus dilakukan.

Di sisi lain, aspek psikologis juga memegang peranan penting dalam mendukung pencapaian keterampilan senam dasar. Faktor seperti motivasi, kepercayaan diri, tingkat kecemasan, serta persepsi terhadap kemampuan diri dapat mempengaruhi bagaimana mahasiswa berlatih dan mengembangkan keterampilan mereka. Mahasiswa yang memiliki tingkat motivasi tinggi serta rasa percaya diri yang baik cenderung lebih aktif dalam berlatih, lebih cepat mengatasi kesulitan dalam menguasai gerakan, dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan tantangan yang ada. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kecemasan atau kurang percaya diri mungkin menunjukkan sikap ragu-ragu, kurang berani mencoba, atau bahkan

menghindari tantangan dalam latihan, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian keterampilan mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara lebih mendalam bagaimana ASD yang diterapkan selama perkuliahan berpengaruh terhadap kondisi fisik, aspek kognitif, serta aspek psikologis mahasiswa dalam mencapai KSD di akhir semester. Kajian ini menjadi penting karena selama ini evaluasi keberhasilan pembelajaran senam dasar cenderung lebih menitikberatkan pada pencapaian keterampilan motorik, tanpa mempertimbangkan bagaimana faktor kognitif dan psikologis turut berkontribusi dalam membentuk kompetensi mahasiswa secara holistik. Dengan memahami keterkaitan ketiga aspek tersebut, diharapkan dapat ditemukan pola atau faktor determinan yang mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menguasai keterampilan senam dasar.

Melalui pendekatan yang lebih komprehensif ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan model pembelajaran senam yang lebih efektif dan adaptif dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa pendidikan jasmani. Temuan yang terkait dengan pengaruh ASD terhadap pengembangan kemampuan fisik dan kognitif, serta dampak faktor psikologis mereka terhadap capaian keterampilan yang mereka tampilkan akan membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan gerak yang lebih baik, memperdalam pemahaman teoritis tentang senam, serta meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi tantangan di dunia kerja Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang. Dengan demikian, lulusan pendidikan jasmani tidak hanya memiliki kemampuan teknis dalam melakukan dan mengajarkan senam, tetapi juga memiliki pemahaman pedagogis yang kuat, fisik yang terlatih, kemampuan kognitif yang memuaskan, serta kesiapan psikologis untuk menjadi pendidik yang profesional dan inspiratif bagi peserta didik mereka di masa depan.

## **1.2 Pembatasan Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan kondisi fisik dan kognitif, mahasiswa Pendidikan Jasmani di perguruan tinggi melalui ASD, serta pengaruh faktor psikologis yang mereka miliki terhadap Keterampilan senam dasar. ASD dipilih karena sifatnya yang komprehensif, melibatkan gerakan-gerakan fundamental yang tidak hanya mendukung pengembangan kebugaran jasmani

tetapi juga memengaruhi aspek mental dan kognitif para peserta penelitian. Kondisi fisik yang menjadi fokus penelitian meliputi tiga komponen utama kebugaran jasmani, yaitu stabilitas postural, kelentukan, serta koordinasi, kondisi kognitif yang ditelaah pada penelitian ini terbatas pada kemampuan konsentrasi, dan kondisi psikologi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah kecemasan.

Kelentukan adalah kemampuan sendi dan otot untuk bergerak secara maksimal dalam rentang gerakannya. ASD, seperti gerakan *roll* depan, split, atau peregangan aktif, secara langsung menargetkan peningkatan elastisitas otot dan mobilitas sendi. Fokus penelitian pada kelentukan bertujuan untuk melihat sejauh mana gerakan senam dasar dapat memperbaiki atau meningkatkan fleksibilitas tubuh mahasiswa, yang merupakan komponen penting dalam keterampilan motorik pendidikan jasmani. Stabilitas Postur (*Postural Stability*): Stabilitas postur adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan statis maupun dinamis saat melakukan aktivitas. Gerakan senam seperti sikap lilin atau berdiri dengan satu kaki menuntut tubuh untuk mengembangkan kemampuan menjaga keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dampak latihan senam dasar terhadap kemampuan mahasiswa dalam menjaga postur tubuh yang stabil selama berbagai aktivitas fisik (Istenič et al., 2015). Koordinasi (*Coordination*): Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan gerakan tubuh bagian atas dan bawah secara harmonis. Dalam senam dasar, gerakan seperti melompat, mendarat, atau berguling memerlukan keterpaduan yang baik antara berbagai anggota tubuh. Penelitian ini ingin melihat sejauh mana senam dasar dapat meningkatkan kemampuan koordinasi motorik mahasiswa, yang penting untuk performa dalam olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Konsentrasi (*Concentration*), adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas tertentu, yang sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani. ASD, seperti melakukan rangkaian gerakan dengan urutan yang tepat, memerlukan fokus yang tinggi dan dapat melatih konsentrasi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah senam dasar dapat meningkatkan konsentrasi mahasiswa, yang diwakili oleh kemampuan mereka untuk tetap fokus dalam menyelesaikan tugas gerakan secara akurat dan konsisten. Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang sering muncul dalam situasi yang menuntut performa tinggi, seperti penampilan rangkaian senam atau evaluasi pembelajaran.

ASD diduga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa melalui peningkatan kepercayaan diri, penguasaan keterampilan, dan pengalaman positif saat berlatih gerakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana senam dasar dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan yang mereka rasakan dalam menghadapi pelaksanaan penampilan keterampilan senam dasar.

Fokus penelitian pada mahasiswa Pendidikan Jasmani menjadi relevan karena kelompok ini diharapkan memiliki pemahaman mendalam tentang pentingnya kebugaran fisik dan mental dalam profesi mereka sebagai calon pendidik. Penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran bagaimana ASD dapat berfungsi sebagai sarana pembelajaran yang tidak hanya mendukung pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga membantu membangun fondasi mental dan kognitif yang diperlukan dalam profesi mereka di masa depan.

Penelitian ini berupaya untuk mengevaluasi pengaruh ASD sebagai pendekatan holistik yang dapat meningkatkan kondisi fisik (kelentukan, stabilitas postur, dan koordinasi), kognitif (konsentrasi) serta kondisi psikologis (kecemasan) pada mahasiswa Pendidikan Jasmani, yang kedepannya akan menjadi seorang guru pendidikan jasmani di berbagai tingkatan sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program pembelajaran senam di perguruan tinggi, sekaligus memberikan dasar untuk memahami pentingnya keterpaduan antara aspek fisik dan psikologis dalam pendidikan jasmani.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian atau Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan penelitian di atas maka dapat dirumuskan masalah yang diteliti dalam penelitian ini ke dalam beberapa rumusan masalah berikut ini:

1. Apakah ASD efektif dalam meningkatkan komponen fisik stabilitas postural mahasiswa Pendidikan Jasmani?
2. Apakah ASD efektif dalam meningkatkan komponen fisik kelentukan mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
3. Apakah ASD efektif dalam meningkatkan komponen fisik koordinasi mahasiswa di Pendidikan Jasmani?

4. Apakah ASD efektif dalam meningkatkan komponen kognitif konsentrasi mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
5. Apakah terdapat pengaruh langsung antara tingkat kecemasan terhadap KSD mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
6. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung antara tingkat kecemasan melalui stabilitas postural terhadap KSD mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
7. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung antara tingkat kecemasan melalui kelentukan terhadap KSD mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
8. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung antara tingkat kecemasan melalui koordinasi terhadap KSD mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
9. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung antara tingkat kecemasan melalui konsentrasi terhadap KSD mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
10. Apakah terdapat pengaruh antara kecemasan terhadap kemampuan stabilitas postural mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
11. Apakah terdapat pengaruh antara kecemasan terhadap kemampuan kelentukan mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
12. Apakah terdapat pengaruh antara kecemasan terhadap kemampuan koordinasi mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
13. Apakah terdapat pengaruh antara kecemasan terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
14. Apakah terdapat pengaruh antara kemampuan stabilitas postural terhadap KSD mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
15. Apakah terdapat pengaruh antara kemampuan kelentukan terhadap KSD mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
16. Apakah terdapat pengaruh antara kemampuan koordinasi terhadap KSD mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
17. Apakah terdapat pengaruh antara kemampuan konsentrasi terhadap KSD mahasiswa di Pendidikan Jasmani?
18. Apakah terdapat pengaruh total antara kecemasan melalui stabilitas postural, kelentukan, koordinasi, serta konsentrasi terhadap KSD mahasiswa di Pendidikan Jasmani?

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan bertujuan untuk mengungkap beberapa hal berikut ini:

1. Untuk mengetahui efektifitas ASD dalam meningkatkan komponen fisik stabilitas postural mahasiswa Pendidikan Jasmani.
2. Untuk mengetahui efektifitas ASD dalam meningkatkan komponen fisik kelentukan mahasiswa Pendidikan Jasmani.
3. Untuk mengetahui efektifitas ASD dalam meningkatkan komponen fisik koordinasi mahasiswa Pendidikan Jasmani.
4. Untuk mengetahui efektifitas ASD dalam meningkatkan komponen fisik konsentrasi mahasiswa Pendidikan Jasmani.
5. Untuk mengetahui pengaruh langsung antara tingkat kecemasan terhadap KSD mahasiswa Pendidikan Jasmani.
6. Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung antara tingkat kecemasan melalui stabilitas postural terhadap KSD mahasiswa Pendidikan Jasmani.
7. Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung antara tingkat kecemasan melalui kelentukan terhadap KSD mahasiswa Pendidikan Jasmani.
8. Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung antara tingkat kecemasan melalui koordinasi terhadap KSD mahasiswa Pendidikan Jasmani.
9. Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung antara tingkat kecemasan melalui konsentrasi terhadap KSD mahasiswa Pendidikan Jasmani.
10. Untuk mengetahui pengaruh antara kecemasan terhadap kemampuan stabilitas postural mahasiswa Pendidikan Jasmani.
11. Untuk mengetahui pengaruh antara kecemasan terhadap kemampuan kelentukan mahasiswa Pendidikan Jasmani.
12. Untuk mengetahui pengaruh antara kecemasan terhadap kemampuan koordinasi mahasiswa Pendidikan Jasmani.
13. Untuk mengetahui pengaruh antara kecemasan terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa Pendidikan Jasmani.
14. Untuk mengetahui pengaruh antara kemampuan stabilitas postural terhadap KSD mahasiswa Pendidikan Jasmani.

15. Untuk mengetahui pengaruh antara kemampuan kelentukan terhadap KSD mahasiswa Pendidikan Jasmani.
16. Untuk mengetahui pengaruh antara kemampuan koordinasi terhadap KSD mahasiswa Pendidikan Jasmani.
17. Untuk mengetahui pengaruh antara kemampuan konsentrasi terhadap KSD mahasiswa Pendidikan Jasmani.
18. Untuk mengetahui pengaruh total antara kecemasan melalui stabilitas postural, kelentukan, koordinasi, serta konsentrasi terhadap KSD mahasiswa Pendidikan Jasmani.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini memberikan beberapa rekomendasi praktis yang menunjukkan relevansi dan manfaat implementasi aktivitas senam dasar (ASD) dalam berbagai konteks pendidikan, pelatihan, rehabilitasi, serta pengembangan instrumen pengukuran stabilitas tubuh. Rekomendasi ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan kebijakan, praktik pembelajaran, dan penelitian lebih lanjut dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan, diantaranya;

1. Dengan terungkapnya manfaat ASD terhadap pengembangan kondisi fisik dan kognitif, maka ASD dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai metode pembelajaran khususnya di program pendidikan jasmani, untuk mengembangkan keterampilan motorik dan kognitif secara holistik.
2. Hasil temuan pengaruh psikologis terhadap KSD pada penelitian ini dapat berguna untuk diterapkan dalam pelatihan olahraga dan pembelajaran Penjas guna mengurangi tekanan mental dan meningkatkan fokus pada area pendidikan jasmani dan olahraga senam, terutama saat menghadapi performa rangkaian aktivitas fisik yang membutuhkan konsentrasi tinggi.
3. Senam dasar dapat dimasukkan ke dalam program rehabilitasi fisik dan strategi pencegahan cedera. Kegunaan ini sangat relevan untuk diterapkan pada populasi dengan tingkat mobilitas beragam, baik untuk pemulihan setelah cedera maupun untuk menjaga kesehatan fisik individu.
4. Aktivitas senam dasar dapat diterapkan secara fleksibel untuk berbagai populasi, seperti anak-anak dan lansia. Pada anak-anak, senam dasar membantu

melatih konsentrasi dan koordinasi motorik. Sedangkan pada lansia, latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan stabilitas tubuh dan koordinasi, sehingga mendukung mobilitas dan kualitas hidup mereka.

5. Bagi atlet, senam dasar dapat digunakan sebagai bagian dari program pelatihan fisik untuk meningkatkan fleksibilitas, stabilitas, dan fokus mental. Kegunaan ini menegaskan potensi ASD sebagai latihan pendukung yang bermanfaat dalam mempersiapkan performa atlet secara komprehensif.
6. Penelitian ini mengidentifikasi potensi “Antei-Sei” sebagai alat ukur stabilitas postural yang valid. Instrumen ini dapat digunakan untuk mengukur stabilitas gerak lokomotor dan isometrik dalam berbagai penelitian di masa depan, khususnya yang berkaitan dengan analisis postural mahasiswa maupun populasi dan area keilmuan lainnya.
7. Temuan dalam penelitian ini dapat membuka peluang bagi dosen LPTK (Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan) Pendidikan Jasmani untuk mengelaborasi lebih lanjut efektivitas pembelajaran senam dasar. Hal ini penting untuk mendukung peningkatan kondisi fisik, kognitif, dan mental mahasiswa secara holistik, terutama dalam kaitannya dengan capaian pembelajaran *pedagogical content knowledge*.
8. Aktivitas senam dasar berpotensi menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik, kognitif, dan psikologis secara menyeluruh. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program pelatihan berbasis senam dasar yang tidak hanya berfokus pada fisik, tetapi juga pada keseimbangan mental dan kemampuan berpikir.

### **1.6 State of The Art**

Penelitian terkini menegaskan bahwa olahraga senam memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kemampuan fisik, kognitif, dan kondisi psikologis. Olahraga senam merupakan salah satu aktivitas fisik yang unik karena menggabungkan elemen gerakan dinamis, statis, dan artistik dalam satu rangkaian latihan. Karakteristik ini menjadikan senam sebagai olahraga yang komprehensif, yang tidak hanya melibatkan aspek kekuatan fisik tetapi juga memerlukan fokus mental dan kesiapan emosional. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa

senam dapat memberikan manfaat yang luas terhadap perkembangan individu, baik untuk anak-anak, remaja, maupun orang dewasa.

Dalam konteks kemampuan fisik, senam melibatkan gerakan yang menuntut kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi. Gerakan dinamis seperti lompat, jungkir balik, dan gerakan berirama membantu memperkuat otot-otot utama tubuh, meningkatkan daya tahan, dan melatih kelincahan. Sementara itu, gerakan statis seperti posisi *handstand* (Kochanowicz & Kochanowicz, 2015) atau menahan pose tertentu dalam durasi tertentu berperan penting dalam membangun stabilitas tubuh dan ketahanan otot. Adapun gerakan artistik, terutama dalam senam ritmik dan senam lantai, menggabungkan estetika gerakan, fleksibilitas, serta koordinasi yang halus, sehingga menghasilkan performa yang tidak hanya kuat tetapi juga indah secara visual.

Senam juga berkontribusi pada kemampuan kognitif individu. Penelitian menunjukkan bahwa senam melibatkan aktivasi fungsi eksekutif otak, seperti konsentrasi, perencanaan, dan pemecahan masalah. Latihan senam yang mengharuskan pergerakan terstruktur, repetitif, dan presisi membantu meningkatkan konektivitas otak, yang berdampak pada peningkatan fokus dan daya ingat. Hal ini juga bermanfaat bagi lansia dalam mencegah penurunan fungsi kognitif, seperti demensia.

Dari sisi kondisi psikologis, olahraga senam memiliki peran dalam membangun manajemen kecemasan, pengelolaan stres, dan penguatan disiplin diri. Ketika seseorang berhasil mempelajari keterampilan baru atau mengeksekusi gerakan yang sulit, muncul rasa pencapaian dan kepercayaan terhadap kemampuan diri. Keberhasilan tersebut dapat memicu siklus positif berupa motivasi yang lebih tinggi untuk terus berlatih dan mengembangkan keterampilan yang lebih kompleks. Selain itu, proses latihan yang konsisten melatih kedisiplinan, sementara aspek artistik dalam senam memungkinkan individu mengekspresikan diri, sehingga dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental.

Dengan demikian, olahraga senam tidak hanya berperan sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kemampuan kognitif dan psikologis secara menyeluruh. Kompleksitas gerakan yang mencakup elemen dinamis, statis, dan artistik menjadikan senam sebagai olahraga yang ideal untuk meningkatkan



b. Senam Artistik dan Senam Aerobik

Node artistic gymnastics dan aerobic gymnastics menunjukkan fokus penelitian pada berbagai jenis senam. Artistic gymnastics terhubung erat dengan *gymnastics activity* dan *motor skill*, yang menunjukkan bahwa penelitian di bidang ini sering mengeksplorasi pengaruh senam artistik terhadap pengembangan keterampilan motorik kompleks. *Aerobic gymnastics*, di sisi lain, memiliki hubungan lebih spesifik dengan *health* dan *flexibility*, menunjukkan bahwa penelitian aerobik lebih sering dikaitkan dengan manfaat kesehatan dan peningkatan kelenturan tubuh.

c. Kesehatan dan Keterampilan Motorik

Topik health dan motor skill memiliki koneksi yang kuat dengan gymnastics training dan gymnastics program. Hal ini mengindikasikan bahwa penelitian senam sering difokuskan pada efek pelatihan senam terhadap kesehatan fisik dan pengembangan keterampilan motorik, baik untuk siswa maupun populasi umum, termasuk *elderly gymnastics* (senam untuk lansia).

d. Konteks Sekolah dan Implementasi Program Senam

Node school menunjukkan keterkaitan langsung dengan *gymnastics training* dan *gymnastics program*, yang menekankan penerapan program senam di institusi pendidikan. Penelitian di area ini cenderung berfokus pada metode pembelajaran senam untuk anak-anak, perbedaan gender (laki-laki dan perempuan), serta peran senam dalam meningkatkan pengalaman pendidikan jasmani di sekolah.

e. Perkembangan Metodologi dan Kajian Sistematis

Node *systematic review* menunjukkan bahwa terdapat penelitian yang berfokus pada evaluasi literatur yang telah ada untuk memahami tren dan efektivitas senam, baik dalam konteks program pelatihan senam maupun dalam pengembangan metodologi pengajaran senam. Kajian ini bertujuan untuk memberikan landasan teoretis dan metodologis bagi penelitian selanjutnya.

f. Aspek Populasi: Gender dan Usia

Node *man*, *girl*, dan *elderly gymnastics* menunjukkan bahwa penelitian senam juga mengeksplorasi perbedaan berdasarkan usia dan gender. *Elderly gymnastics* menunjukkan koneksi kuat dengan health, yang mencerminkan fokus penelitian pada manfaat kesehatan senam untuk populasi lansia. Sementara itu,

node girl dan man mencerminkan adanya studi tentang perbedaan kemampuan motorik dan pelatihan senam berdasarkan jenis kelamin.

g. Teknologi dan Inovasi dalam Pembelajaran Senam

Node technology yang terhubung dengan *methodology* dan *physical education* menunjukkan bahwa penelitian di bidang senam juga mencakup inovasi teknologi untuk mendukung pembelajaran, seperti perangkat analisis biomekanika, aplikasi digital, atau pendekatan berbasis teknologi untuk mengevaluasi gerakan senam.

Berdasarkan visualisasi jaringan topik penelitian di atas, terdapat beberapa gap penelitian yang masih perlu dijelajahi, khususnya terkait ASD dan pengaruhnya terhadap kondisi fisik, kognitif, serta hubungan kondisi psikologis terhadap penampilan gerakan senam dasar. Berikut adalah elaborasi mengenai gap penelitian yang muncul dari analisis ini:

a. ASD dan Peningkatan Kondisi Fisik

Visualisasi menunjukkan bahwa topik *physical education*, *motor skill*, dan *gymnastics training* memiliki koneksi kuat dengan jenis senam seperti *artistic gymnastics* dan *aerobic gymnastics*, tetapi kurang menyoroti senam dasar sebagai bagian dari pelatihan fisik. Penelitian tentang senam dasar dalam konteks pengembangan kondisi fisik, seperti kelentukan, stabilitas postur, dan koordinasi, masih kurang tereksplorasi. Hal ini mengindikasikan bahwa senam dasar belum banyak dijadikan fokus penelitian sebagai metode untuk meningkatkan kebugaran jasmani dasar pada populasi tertentu, misalnya mahasiswa atau pelajar. Menginvestigasi senam dasar sebagai metode yang efektif dan sederhana untuk meningkatkan komponen kebugaran fisik pada kelompok usia tertentu (misalnya remaja atau dewasa muda), terutama dalam konteks pendidikan jasmani.

b. ASD dan Pengembangan Kondisi Kognitif

Dalam visualisasi penelitian di atas, *motor skill* dan *health* memiliki hubungan kuat dengan topik seperti *gymnastics program*, tetapi tidak menunjukkan hubungan eksplisit dengan kognisi atau kemampuan mental, seperti konsentrasi dan pemecahan masalah. Belum banyak penelitian yang mengeksplorasi bagaimana senam dasar dapat berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif, seperti konsentrasi, memori kerja, atau kemampuan mental lainnya. Padahal, senam

melibatkan koordinasi motorik yang kompleks, yang secara teoritis dapat memengaruhi fungsi otak. Melakukan studi eksperimental untuk mengukur pengaruh senam dasar terhadap kemampuan kognitif, misalnya dengan menggunakan tes konsentrasi atau pengukuran kognisi lainnya, terutama pada mahasiswa pendidikan jasmani.

#### c. Hubungan Kondisi Psikologis terhadap Penampilan Gerakan Senam Dasar

Dalam visualisasi, topik seperti *health*, *gymnastics activity*, dan *motor skill* belum terhubung secara signifikan dengan aspek kondisi psikologis seperti kecemasan, kepercayaan diri, atau motivasi. Hubungan antara kondisi psikologis (misalnya kecemasan) dengan penampilan gerakan senam dasar belum banyak dieksplorasi. Penelitian ini relevan mengingat kecemasan sering kali memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan motorik, terutama yang membutuhkan ketelitian dan keseimbangan seperti dalam senam. Melakukan penelitian korelasional atau eksperimen untuk mengukur bagaimana kecemasan atau kepercayaan diri memengaruhi performa gerakan senam dasar, seperti *roll* depan, *roll* belakang, atau sikap lilin. Penelitian ini penting untuk memberikan wawasan tentang pengelolaan psikologis dalam pembelajaran senam.

#### d. Integrasi Kondisi Fisik, Kognitif, dan Psikologis dalam ASD

Dari visualisasi, terlihat bahwa aspek *physical education* dan *gymnastics training* cenderung terfokus pada kondisi fisik atau keterampilan motorik, sementara hubungan antara fisik, kognitif, dan psikologis dalam aktivitas senam belum banyak dieksplorasi secara terpadu. Belum banyak studi yang mengintegrasikan pengaruh ASD terhadap ketiga aspek ini secara bersamaan. Padahal, senam melibatkan interaksi yang kompleks antara tubuh (fisik), pikiran (kognitif), dan emosi (psikologis), yang secara simultan memengaruhi keberhasilan gerakan. Melakukan penelitian multidimensional yang mengevaluasi bagaimana senam dasar dapat meningkatkan: 1) Kondisi fisik: Kelentukan, stabilitas postur, dan koordinasi, 2) Kondisi kognitif: Konsentrasi, fokus, dan pemecahan masalah, dan 3) Kondisi psikologis: Pengelolaan kecemasan, peningkatan kepercayaan diri, dan motivasi.

Peluang penelitian ini relevan untuk memberikan kontribusi baru dalam pengembangan teori dan praktik senam, khususnya dalam konteks pendidikan



b. Periode Transisi (Warna Hijau hingga Kuning, 2015-2018): Perkembangan Pendekatan Multimetode dan Motivasi dalam Pembelajaran

Kata kunci seperti "*multimethod approach*", "*experience*", dan "*class*" mulai muncul dalam spektrum warna hijau ke kuning, yang menunjukkan bahwa dalam beberapa tahun terakhir, penelitian di bidang pendidikan jasmani dan senam mulai banyak mengeksplorasi pendekatan multi-metode dalam memahami pengalaman belajar mahasiswa. Topik tentang "*motivation*" dan "*barrier*" juga tampak dalam warna hijau-kuning, mengindikasikan bahwa isu psikologis dalam pendidikan jasmani—terutama yang berkaitan dengan hambatan dan motivasi mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan senam—menjadi semakin banyak diteliti dalam periode ini.

c. Penelitian Terbaru (Warna Kuning hingga Merah, 2018-2020): Fokus pada Pencegahan, Peluang, dan Kajian Tinjauan Pustaka

Konsep seperti "*prevention*", "*increase*", dan "*opportunity*" terlihat dalam warna kuning-merah, menunjukkan bahwa dalam tahun-tahun terakhir, penelitian semakin mengarah pada strategi peningkatan kebugaran dan pencegahan cedera dalam senam serta pendidikan jasmani. Istilah "*literature review*" dan "*scoping review*" juga muncul dalam warna merah, yang mengindikasikan bahwa ada peningkatan jumlah penelitian yang menggunakan metode tinjauan pustaka sistematis untuk mengevaluasi efektivitas program senam dan pendekatan pembelajaran di berbagai konteks. "*Athlete*" dan "*health*" juga berada dalam warna merah, yang menunjukkan bahwa fokus penelitian terbaru semakin mengarah pada hubungan antara kesehatan, performa atletik, dan senam, baik dalam konteks peningkatan kebugaran maupun rehabilitasi. "*Patient*" muncul dalam warna hijau-kuning, menandakan bahwa ada peningkatan minat terhadap penelitian tentang peran aktivitas fisik dalam rehabilitasi pasien, tetapi belum menjadi dominan dalam penelitian terbaru.

Dari analisis warna dalam peta bibliometrik ini, dapat disimpulkan bahwa perkembangan penelitian dalam bidang pendidikan jasmani, kebugaran fisik, dan senam mengalami pergeseran fokus dari aspek fisik ke pendekatan multidimensional. Penelitian lebih awal (biru-hijau, sebelum 2015) lebih banyak

membahas aspek kebugaran fisik dan pendidikan jasmani secara kuantitatif. Periode transisi (2015-2018, hijau-kuning) mulai menyoroiti pendekatan multi-metode serta aspek psikologis seperti motivasi dan hambatan dalam pembelajaran senam. Penelitian terbaru (2018-2020, kuning-merah) lebih banyak berfokus pada pencegahan cedera, evaluasi literatur, serta dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan atlet dan pasien. Dengan tren ini, penelitian di masa depan kemungkinan akan terus berkembang ke arah yang lebih holistik, dengan mempertimbangkan kombinasi aspek fisiologis, psikologis, serta pedagogis dalam pembelajaran senam dan pendidikan jasmani.

Penelitian tentang dampak ASD terhadap kondisi fisik dan kognitif, serta pengaruh faktor psikologis terhadap performa KSD, dengan pendekatan multimetode, masih tergolong terbatas dalam kajian ilmiah yang ada. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada aspek kebugaran fisik dan performa gerak, dengan menitikberatkan pada analisis kuantitatif terkait peningkatan keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani. Namun, penelitian yang mengintegrasikan hubungan antara aspek fisik, kognitif, dan psikologis secara bersamaan dalam pembelajaran senam dasar masih sangat terbatas.

Berdasarkan hasil analisis bibliometrik, tren penelitian dalam beberapa dekade terakhir menunjukkan pergeseran dari kajian kebugaran fisik murni (*physical fitness*) menuju pendekatan yang lebih multidimensional, termasuk eksplorasi terhadap pengalaman belajar (*experience*), motivasi (*motivation*), serta hambatan psikologis (*barrier*) dalam pendidikan jasmani. Beberapa penelitian terbaru telah menyoroiti peran psikologi dalam performa gerak, namun masih belum banyak yang secara spesifik menghubungkannya dengan pencapaian KSD dalam konteks pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

Dalam penelitian yang ada, pengaruh ASD terhadap kondisi fisik umumnya dikaji dari sudut pandang kebugaran jasmani, seperti daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Begitu pula dengan aspek kognitif, yang sering dikaji dalam konteks pemahaman konsep biomekanika, strategi pembelajaran gerak, serta penerapan teknik yang benar dalam aktivitas senam. Namun, studi yang menghubungkan ketiga aspek ini—fisik, kognitif, dan psikologis—dalam satu model analisis yang komprehensif dengan pendekatan multimetode masih sangat

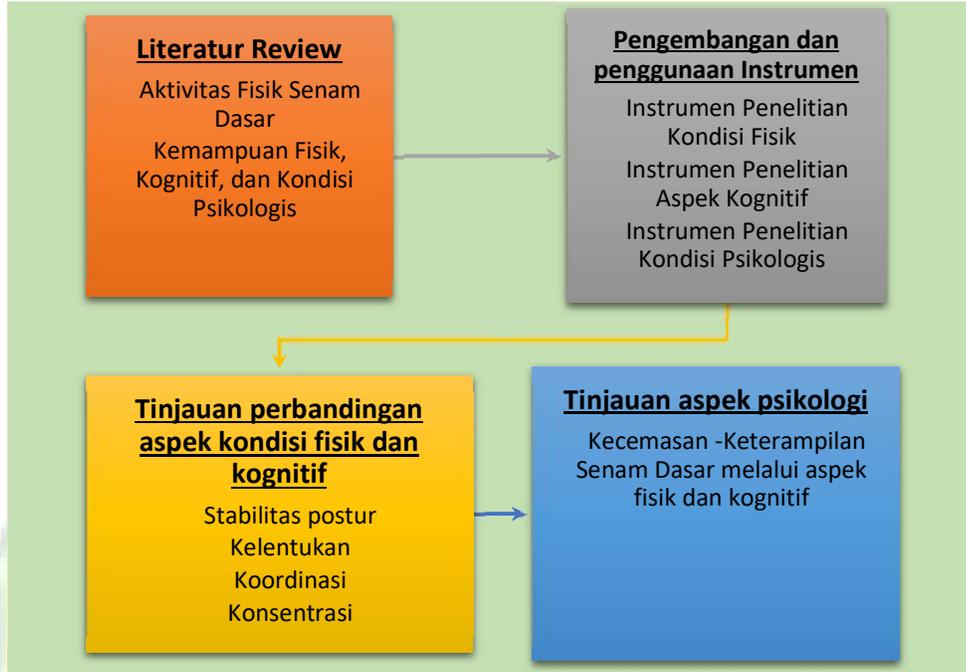
jarang ditemukan. Kesenjangan penelitian yang ada memberikan ruang bagi penelitian ini untuk berkontribusi dalam mengisi celah keilmuan, dengan mengkaji bagaimana ASD tidak hanya memengaruhi kondisi fisik dan kognitif mahasiswa, tetapi juga bagaimana faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kecemasan berperan dalam pencapaian KSD. Dengan pendekatan multimetode, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih holistik, tidak hanya melalui analisis kuantitatif terhadap perkembangan keterampilan motorik dan kondisi fisik, tetapi juga melalui pendekatan kualitatif yang mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tantangan dalam pembelajaran senam. Penelitian ini menjadi relevan dan inovatif, karena:

1. Mengintegrasikan tiga aspek utama (fisik, kognitif, dan psikologis) yang belum banyak dikaji secara komprehensif dalam konteks KSD.
2. Menggunakan pendekatan multimetode, yang memungkinkan eksplorasi dampak ASD secara lebih luas, baik dari segi pengukuran objektif maupun pengalaman subjektif mahasiswa.
3. Menjawab kebutuhan penelitian terbaru dalam pendidikan jasmani, yang semakin menekankan pendekatan berbasis pengalaman, evaluasi motivasi, serta hambatan psikologis dalam pembelajaran gerak.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam mengisi gap penelitian yang ada, tetapi juga berpotensi menjadi landasan bagi pengembangan metode pembelajaran senam dasar yang lebih efektif, dengan mempertimbangkan keseimbangan antara faktor fisik, kognitif, dan psikologis dalam mencapai keterampilan optimal di bidang pendidikan jasmani.

*Intelligentia - Dignitas*

### 1.7 Road Map Penelitian



Gambar 1.3 Roadmap Penelitian



Gambar 1.4 Lanjutan Penelitian