

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Olahraga yang merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk Membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat INDONESIA sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat daerah, nasional maupun internasional.

Pendidikan yang mengacu kepada olahraga merupakan suatu hal yang perlu dikembangkan dalam masyarakat. Ini berkaitan erat dengan prestasi bagi kalangan menengah kebawah. Olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, Pada BAB II pasal 4 di jelaskan sebagai berikut:“ keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,

memperkokuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa “(undang-undang RI, 2005 : 3).

senam adalah aktivitas jasmani yang bersifat rekreasi, relaksasi, atau menenangkan fikiran yang melibatkan seluruh aktifitas tubuh dan pelaksanaannya ada yang melakukannya di rumah, di tempat *fitness*, di *gymnasium* maupun di sekolah. Senam ada berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, senam kesegaran jasmani (SKJ), senam jambi, senam jambi emas (SJE), senam siginjai, dll.

Latihan aerobik adalah latihan yang menuntut oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Latihan ini disebut juga sebagai general endurance, sehingga dapat dikemukakan pengertian senam aerobik, yaitu serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu (dinata, 2003: 9).

Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi dengan kecepatan dalam menempuh waktu. Dua ciri dari latihan aerobik adalah 1) olahraga tersebut cukup mengakibatkan tubuh berfungsi untuk jangka waktu sedikitnya 20 sampai 30 menit setiap olahraga, 2) olahraga tersebut akan memberikan kegiatan yang cukup menarik hingga ingin mengulangnya kembali gerakan yang sudah dilakukan tadi (garrison & susanto,2010).

Olahraga aerobik (dengan oksigen) melibatkan kelompok-kelompok otot besar dan dilakukan dengan intensitas yang cukup rendah serta dalam waktu yang cukup lama, sehingga sumber-sumber bahan bakar dapat diubah menjadi ATP dengan menggunakan siklus asam sitrat sebagai jalur metabolisme dominan. Olahraga

aerobik dapat dipertahankan dari lima belas menit sampai dua puluh menit hingga beberapa jam dalam sekali latihan (sherwood, 2001: 34).

Manfaat aerobik adalah a) meningkatkan stamina dan mengurangi kelelahan, b) latihan aerobik menstimulasi sistem kekebalan anda, membuat anda tidak terlalu rentan terhadap penyakit kecil yang disebabkan virus, seperti pilek dan flu, c) mengurangi resiko kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke, dan jenis kanker tertentu. (ideas publishing, 2015).

Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari pengamatan di klub senam tempino muaro jambi. Pada saat pengamatan penulis melihat klub senam tempino muaro jambi ini sangat bersemangat mengikuti *instructor* senam aerobik memberi gerakan-gerakan senam aerobik namun dikarenakan jarak tempuh untuk *instructor* ke tempino itu cukup jauh dan pada masa pandemi ini juga diterapkan oleh pemerintah *social distancing* atau menjaga jarak antara satu dan lainnya, oleh karena itu sangat diperlukannya *instructor* supaya tidak salah dalam melakukan gerakan dan tidak cedera dalam melakukan gerakan-gerakan senam aerobik dengan mendatangkan *instructor* senam aerobik karena itulah penulis mencoba untuk melakukan membuat video tutorial senam aerobik untuk klub senam tempino muaro jambi supaya dapat memudahkan mereka untuk tetap bisa mengikuti gerakan-gerakan senam aerobik dengan tidak terkendala oleh jarak untuk mendatangkan *instructor* dan tetap bisa melakukan senam aerobik dirumah.

Adanya permasalahan dalam latar belakang diatas, penulis mengambil kesimpulan bahwa diperlukan video tutorial senam aerobik untuk memudahkan klub senam tempino muaro jambi tetap melakukan kegiatan senam aerobik meski dirumah

dengan tetap dipandu oleh *instructor* senam aerobik supaya tidak terjadi kesalahan melakukan gerakan yang dapat mengakibatkan cedera.

Penelitian ini di khususkan kepada tutorial senam aerobik, dimana senam aerobik ini dibuat tetap dengan mengikuti sistematika aerobik sesuai dengan kebutuhan klub senam tempino muaro jambi yaitu *low impact*. Dalam video tutorial senam aerobik tersebut yang menjadi model atau *instructor* gerakan senam aerobik adalah penulis sendiri yang akan menjadi *instructor* video tutorial senam aerobik yang akan di tujukan ke klub senam tempino muaro jambi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka identifikasi masalahnya adalah:

- 1) Rendahnya aktivitas gerak terhadap senam aerobik di klub senam tempino muaro jambi.
- 2) Kurangnya minat dan kejenuhan melakukan senam aerobik dirumah tanpa ada *instructor* yang mengarahkan untuk melakukan gerakan senam aerobik.
- 3) Jarangnya panduan untuk belajar gerakan senam aerobik yang benar dan mudah diikuti

1.3 Batasan masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini diperlukan agar permasalahan tidak menyimpang dari penelitian yang dilakukan, maka penelitian ini dibatasi pada ruang lingkup yang dapat dijangkau peneliti adapun yang menjadi cakupan masalah penelitian ini yakni :

- 1) Hanya membuat video tutorial senam aerobik *low impact* saja dengan mengikuti sistematika senam aerobik untuk klub senam tempino muaro jambi.

- 2) Digunakan untuk memudahkan klub senam tempino muaro jambi melakukan gerakan senam aerobik.
- 3) Senam aerobik yang digunakan sesuai dengan klub senam tempino muaro jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bagaimana membuat video tutorial senam aerobik untuk klub senam tempino muaro jambi?
- 2) Bagaimana tanggapan para ahli materi dan klub senam tempino muaro jambi mengenai produk yang disajikan?

1.5 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan video tutorial senam aerobik dengan mengikuti sistematika senam aerobik yang ditujukan kepada klub senam tempino muaro jambi untuk memudahkan mereka melakukan gerakan senam aerobik dengan tetap dipandu oleh *instructor* senam aerobik. Penelitian video tutorial senam aerobik ini memiliki beberapa tujuan :

- 1) Menghasilkan video tutorial senam aerobik untuk klub senam tempino muaro jambi yang layak digunakan.
- 2) Mengetahui efektifitas video tutorial senam aerobik agar dapat digunakan untuk klub senam tempino muaro jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

- 1) memberikan masukan dan kemudahan bagi klub senam tempino muaro jambi dalam kegiatan senam aerobik.
- 2) dapat memberikan suatu kegiatan yang menyenangkan dan memiliki tujuan serta fungsi penting bagi klub senam tempino muaro jambi sehingga tercapai tujuan dari senam aerobik.
- 3) sebagai bahan masukan dalam memprogram kegiatan positif bagi klub senam tempino muaro jambi yang dapat menunjang kegiatan olahraga senam aerobik di rumah.