

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui olahraga dapat dikembangkan bukan hanya kecakapan fisik, tetapi juga kecakapan mental, spiritual, emosional dan intelektual. Cabang dalam olahraga bermacam-macam meliputi atletik (lari, lompat, dan lempar), permainan (sepak bola, bola voli, bulu tangkis, sepak takraw, dan sebagainya), *gymnastic* (senam), *aquatic* (renang), dan bela diri (karate, pencak silat, taekwondo dan sebagainya). Disamping itu, tujuan aktivitas olahraga adalah untuk meningkatkan kualitas manusia. Melalui kegiatan olahraga dapat terbentuk kebugaran seseorang. Saat ini mayoritas masyarakat memilih olahraga yang tergolong olahraga kebugaran, salah satu olahraga yang dimaksud adalah olahraga senam.

Senam merupakan salah satu olahraga yang sangat bagus untuk tubuh dan kebugaran jasmani seseorang jika kita melakukan olahraga tersebut dengan benar. Cabang olahraga senam di Indonesia mempunyai induk organisasi yaitu Persatuan Senam Indonesia (Persani). Menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu : 1) *Artistic Gymnastics* (senam artistik), 2) *Sportive Rhythmic Gymnastics* (senam ritmik sportif), 3) *Acrobatic Gymnastics* (senam akrobatik), 4) *Sport Aerobic* (senam aerobik sport), 5) *Trampolining* (senam trampolin), 6) *General Gymnastics*

(senam umum). Senam-senam tersebut diperuntukkan sesuai dengan golongannya masing-masing dengan tujuan menjaga kebugaran agar masyarakat menjadi sehat, bugar dan mandiri, hingga dimasa tua mereka tetap biasa melakukan aktifitas tanpa batas, tanpa harus ketergantungan dengan orang lain. Berdasarkan golongan senam menurut FIG senam kreasi termasuk dalam senam umum (*General gymnastics*).

Senam kreasi adalah senam yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam kreasi dilakukan tanpa menggunakan alat. Senam kreasi sudah menjadi cabang olahraga yang dilombakan diberbagai ajang seperti olimpiade dan pertandingan skala internasional lainnya. Senam kreasi bisa memakai musik apa saja tanpa harus keterikatan dengan satu musik, karna bisa mengembangkan gerak kreasi yg kita inginkan termasuk musik daerah.

musik daerah adalah lagu yang berasal dari suatu daerah tertentu menjadi populer dinyanyikan baik oleh rakyat daerah tersebut. Pada umumnya pencipta musik daerah ini tidak diketahui lagi alias noname. musik kedaerahan biasanya memiliki lirik sesuai dengan bahasanya masing-masing. Ciri khas musik daerah antara lainnya menceritakan tentang keadaan atau budaya masyarakat setempat, jarang diketahui pengarangnya, bersifat sederhana untuk mempelajari musik daerah dan sulit dinyanyikan oleh seseorang yang berasal dari daerah lain.

Di sini peneliti akan mengembangkan sebuah senam kreasi Jambi Pusako dengan menggunakan musik daerah Jambi yaitu “Dagang Menumpang dan Serampang Laut”. Di karenakan senam sebelumnya dalam segi musik dan gerakan masi kurang kompak dan kurang menarik sehingga kurang memicu semangat dan minat masyarakat. Maka dari itu penulis ingin sekali mengembangkan Senam Kreasi Jambi Pusako kepada masyarakat, untuk meningkatkan

minat masyarakat dalam olahraga terhadap senam, dengan mengembangkan senam yang sudah ada menjadi senam kreasi yang lebih menarik dan musiknya memicu semangat masyarakat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana mengembangkan video Senam Kreasi Jambi Pusako ?
- 2) Bagaimana tanggapan para ahli materi dan masyarakat mengenai produk yang dikembangkan ?

## **1.3 Tujuan Pengembangan**

Berdasarkan rumusan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan suatu produk berupa video pengembangan yang berguna untuk masyarakat.

## **1.4 Spesifikasi Pengembangan**

1. Produk pengembangan ini berisi video tentang Senam Kreasi Jambi Pusako menggunakan kombinasi 2 lagu daerah dan beberapa gerakan tarian yang di kombinasi kedalam gerakan senam.
2. Produk video pengembangan Senam Kreasi Jambi Pusako ini akan diunggah di Mediasosial/kanal Youtube
3. Produk pengembangan ini memiliki unsur-unsur yang memungkinkan masyarakat untuk lebih mudah memahami dan mengikuti Senam Kreasi Jambi Pusako.

## **1.5 Manfaat Pengembangan**

Manfaat pengembangan ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Media video pengembangan Senam Kreasi Jambi Pusako ini diharapkan dapat diakses dan dimanfaatkan bagi masyarakat.
- b. Produk pengembangan Senam Kreasi Jambi Pusako ini diharapkan mampu menjadi alternatif bahan acuan latihan bagi anggota senam.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat, dengan adanya produk pengembangan Senam Kreasi Jambi Pusako ini akan menambah referensi senam.
- b. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai bahan ajaran untuk anggota senam.
- c. Bagi penulis, produk pengembangan dapat digunakan untuk bahan rujukan penelitian lebih lanjut.

### **1.6 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan**

Asumsi penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian pengembangan media video Senam Kreasi Jambi Pusako adalah :

1. Produk video senam kreasi mengikuti alur penelitian dan pengembangan.
2. Video pengembangan senam kreasi ini sebagai materi latihan untuk anggota senam.
3. Produk akhir penelitian ini berupa video pengembangan Senam Kreasi Jambi Pusako yang menunjukkan dan memperagakan gerakan Senam Kreasi Jambi Pusako mulai dari gerakan awal sampai gerakan akhir. Selanjutnya video akan diunggah di media sosial/kanal youtube dan kemudian bisa di akses oleh anggota senam maupun masyarakat umum. Permasalahan pada penelitian ini perlu dibatasi agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun batasan-batasan sebagai berikut:

- a. Gerakan senam kreasi yang digunakan hanya memakai gerakan-gerakan senam kreasi jambi pusako.
- b. Musik daerah pengiring senam yang digunakan adalah Dagang menumpang dan Serampang laut.
- c. Pengembangan dilakukan menyesuaikan kondisi waktu dan biaya yang ada, karena pengembangan yang sempurna membutuhkan waktu dan biaya yang tidak sedikit.

### **1.7 Defenisi Istilah**

Untuk menghindari salah pemahaman istilah dalam penelitian ini maka dijelaskan beberapa istilah yang terkait dengan penelitian ini yaitu:

- a. Pengembangan adalah suatu proses, cara atau perbuatan mengembangkan. Penelitian pengembangan ini merupakan suatu jenis penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji produk, tapi untuk menghasilkan produk atau mengembangkan produk.
- b. Video pengembangan adalah rangkaian gerakan yang diperagakan langsung oleh penulis sendiri yang berisi gerakan-gerakan Senam Kreasi Jambi Pusako untuk mempermuda masyarakat dalam mengikutinya.