

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik sehari-hari yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani (Nurajab, 2016). Sebagian besar masyarakat INDONESIA sudah menyadari kesehatan sangat diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat. Dimasa pandemi sekarang olahraga menjadi salah satu kegiatan yang paling banyak dilakukan atau digemari dikalangan masyarakat karena olahraga termasuk kebutuhan.

Pendidikan adalah kegiatan yang dilakukan dengan kemauan dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya (Defindo Efendi, 2015: 43). 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, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Olahraga terbagi menjadi 2, yaitu :

1. Olahraga Rekreasi

kegiatan olahraga hiburan yang mengarah pada aktifitas fisik, yang dapat dilakukan oleh siapa saja dan tidak terkhusus atlet untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, serta kepuasan secara emosional seperti kegembiraan.

2. Olahraga Prestasi

Kegiatan olahraga yang memiliki cabor tertentu dan difokuskan untuk

tercapainya suatu impian dengan keberhasilan berupa kemenangan yang dihasilkan oleh seseorang yang disebut atlet.

Menurut Atri Widowati dan Rasyono (2018: 8) senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Selain itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengantur tubuh secara efektif dan efisien.

Menurut Jean dan John (dalam Kumalayanti, 2017) senam mempunyai begitu banyak pengaruh bagi individu bila dilakukan dengan sikap dan respek yang baik. Senam dapat menyenangkan dan memberi banyak pesona, keuntungan yang didapat dalam senam yaitu konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan.

Menurut Budi, D. R. (2021) senam dasar adalah nama lain dari senam lantai, senam dasar juga gerakan berbagai bentuk dan ragam gerakan dasar, dalam melakukan latihan senam dasar, biasanya tanpa mempergunakan alat akan tetapi dapat juga dilakukan dengan alat untuk menambah beban latihan. senam-senam dasar terdiri dari rangkaian gerakan senam lantai seperti *roll* depan, *roll* belakang, meroda, dsb.

Menurut Soekarno Wuryati (2014: 110) senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan diatas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan. Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (*floor exercise*) meliputi guling depan (*forward*

roll), guling belakang (*back roll*), kayang, splits, guling lenting (*roll kip*), berdiri dengan kepala (*head stand*), meroda (*rad slag* atau *cart wheel*) dan lain sebagainya.

Senam dasar prestasi secara umum merupakan satu gerakan tubuh yang banyak melibatkan unsur motorik dan sistem otot serta menghubungkan gerakan dan pikiran. Demikian senam dasar prestasi salah satu cabang mata kuliah wajib bagi mahasiswa dengan syarat praktek gerakannya melibatkan banyak unsur motorik dan sistem kerja otot secara maksimal (Cholid., harwanto, 2020). Mata kuliah senam dasar berperan sebagai ilmu dasar dalam melatih dan berlatih juga berkontribusi dalam menunjang kapasitas lulusan ketika menjadi guru disekolah.

Berdasarkan survei lapangan yang dilakukan pada mahasiswa PORKES di Universitas Jambi di mata kuliah senam dasar, peneliti melihat kurangnya penguasaan materi senam dasar serta sulit dalam melakukan gerakan dan kurang sempurnanya melakukan gerakan senam dasar dikarenakan kemampuan individu yang lambat dalam menangkap gerakan yang diajarkan. Materi yang ada di dalam senam lantai (*floor exercise*) inilah yang dipelajari di mata kuliah senam dasar.

Dari beberapa permasalahan diatas salah satu metode yang bisa digunakan peneliti untuk membantu mahasiswa yang lambat dalam memahami gerakan yang diajarkan dengan pembuatan video tutorial gerakan senam dasar yang mengulas teknik gerakan guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), meroda (*cartwheel*), kayang, berdiri dengan tangan (*handstand*), berdiri dengan kepala (*headstand*), agar mahasiswa dapat berlatih mandiri serta video tutorial dapat diakses kapanpun dan dimanapun. Permasalahan ini mendorong peneliti melakukan penelitian dan pengembangan yang berjudul “Pengembangan Video Tutorial

Senam Dasar” yang kemudian diunggah ke media social/kanal Youtube dan juga media social lainnya.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi dapat dijadikan referensi media pembelajaran tentang senam dasar gerakan guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), meroda (*cartwheel*), kayang, berdiri dengan tangan (*handstand*), dan berdiri dengan kepala (*headstand*).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana langkah-langkah pengembangan video tutorial senam dasar?
2. Bagaimana hasil kelayakan menurut ahli materi dan ahli media tentang pengembangan video tutorial senam dasar?

1.3 Tujuan Pengembangan

Berdasarkan rumusan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan suatu produk berupa video tutorial gerakan senam dasar yang berguna untuk membantu Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi mendalami gerakan guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), meroda (*cartwheel*), kayang, berdiri dengan tangan (*handstand*), dan berdiri dengan kepala (*headstand*).

1.4 Spesifikasi Pengembangan

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut :

1. Produk video tutorial ini berisi tentang materi mata kuliah senam dasar yang lebih tertuju pada teknik gerakan guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), meroda (*cartwheel*), kayang, berdiri dengan tangan (*handstand*), dan berdiri dengan kepala (*headstand*).
2. Produk video tutorial gerakan senam dasar ini akan diunggah di media sosial/kanal Youtube.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan video tutorial gerakan senam dasar membantu proses pembelajaran dan berlatih dalam pencapaian gerakan yang maksimal sehingga dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Media video tutorial gerakan senam dasar ini diharapkan dapat diakses dan dimanfaatkan sebagai pengetahuan oleh Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi , maupun masyarakat umum yang ingin belajar.
- b. Media video tutorial gerakan senam dasar diharapkan mampu menjadi alternatif bahan acuan latihan bagi Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, dengan adanya video tutorial gerakan senam dasar ini akan mempermudah dalam proses latihan dan memahami materi tersebut, serta meningkatkan antusiasme dalam latihan.
- b. Bagi tenaga pengajar, dapat digunakan sebagai referensi bahan ajar yang akan diajarkan untuk mahasiswa yang sulit dan lambat dalam memahami materi gerakan senam dasar.

- c. Bagi peneliti, 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 video tutorial gerakan senam dasar pada Mahasiswa Porkes Universitas Jambi adalah :

1. Media video tutorial mengikuti alur penelitian dan pengembangan.
2. Media video tutorial ini dapat menjadi sumber pengetahuan bagi Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi maupun Universitas lain sebagai referensi media pembelajaran untuk mahasiswa dan tenaga pengajar.
3. Produk akhir penelitian ini berupa video tutorial gerakan senam dasar yang menjelaskan tahap-tahap dalam melakukan teknik untuk gerakan guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), meroda (*cartwheel*), kayang, berdiri dengan tangan (*handstand*), dan berdiri dengan kepala (*headstand*). Selanjutnya video akan diunggah di media sosial/kanal Youtube dan kemudian bisa diakses oleh mahasiswa dan masyarakat umum.

Permasalahan pada penelitian ini dibatasi agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun batasan-batasan sebagai berikut:

- a. Materi dalam video tutorial gerakan senam dasar terbatas pada pembahasan gerakan guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), meroda (*cartwheel*), kayang, berdiri dengan tangan (*handstand*), dan berdiri dengan kepala (*headstand*).

- b. Pengembangan dilakukan menyesuaikan waktu dan biaya yang ada, karena pengembangan yang sempurna membutuhkan waktu dan biaya yang tidak sedikit.

1.7 Definisi Istilah

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

1. Pengembangan adalah suatu proses, cara atau perbuatan mengembangkan. Penelitian pengembangan ini merupakan suatu jenis penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji teori, tapi untuk menghasilkan produk atau mengembangkan produk.
2. Video tutorial adalah rangkaian gambar hidup yang ditayangkan oleh seorang pengajar yang berisi pesan-pesan pembelajaran untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran sebagai bimbingan atau bahan pengajaran tambahan sekelompok kecil peserta didik.
3. Senam dasar adalah gerakan-gerakan inti yang merupakan dasar yang harus dipelajari sebelum masuk ke gerakan senam lanjutan.