

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan suatu gaya hidup yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kesehatan jantung, mengontrol berat badan, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Melalui latihan teratur olahraga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi gerak tubuh. Selain aspek fisik, olahraga juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental. Aktivitas fisik teratur dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memberikan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan. Olahraga juga dapat menjadi sarana untuk mencapai tujuan tertentu, seperti peningkatan kebugaran, pencapaian prestasi atletik, atau bahkan pengembangan keterampilan sosial melalui partisipasi dalam tim atau kelompok olahraga. Olahraga dapat dilakukan oleh semua kelompok usia dan tingkat kebugaran, dan banyak jenis olahraga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu. Melalui konsistensi dan komitmen dalam berolahraga, seseorang dapat meraih manfaat jangka panjang untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Damayanti (2021: 219) memaparkan senam merupakan aktivitas fisik yang sangat baik dan efektif untuk memaksimalkan tumbuh kembang anak. Senam juga pada hakekatnya merupakan pembelajaran yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan pendidikan, yang tidak terlepas dari keterampilan gerak.

Siregar (2022: 52) menyampaikan bahwa senam pagi merupakan salah satu kegiatan fisik yang harus sering dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani anak dan senam pagi merupakan latihan jasmani yang berguna untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Akmal (2018: 12)

menyampaikan senam merupakan olahraga di mana kita melakukan gerakan fisik yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan kesesuaian gerakan.

Melalui penjelasan dari pendapat para ahli terkait definisi dari senam di atas. Maka bisa disimpulkan bahwa senam adalah suatu aktivitas olahraga yang melibatkan aktivitas fisik dengan menggerakkan bagian tubuh tertentu dan dengan gerakan tertentu yang dipilih dengan sangat selektif. Senam dapat membantu seseorang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai mental spiritual kepada individu yang melakukannya. Tak hanya itu, senam juga membuat seseorang merasa lebih percaya diri. Jika dilakukan secara rutin, senam bisa membuat tubuh lebih ideal sehingga dapat membuat seorang tampil lebih percaya diri. Seiring berkembangnya era yang makin modern, senam mengalami perkembangan cukup pesat, yakni makin bertambahnya macam-macam senam. Senam juga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Itu sebabnya senam disebut sebagai olahraga dasar. Senam adalah setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelenturan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Senam merupakan satu di antara cabang olahraga yang melibatkan beberapa gerakan tubuh serta membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan keserasian gerakan fisik. Senam sendiri terdiri dari 3 macam, yaitu: senam dasar, senam ketangkasan, dan senam irama. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai, sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat. Di dalam senam lantai terdapat bermacam-macam bentuk gerakan, baik yang dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk sikap keseimbangan, sedangkan senam irama adalah jenis senam yang

menggabungkan keanggunan, koordinasi, kelincahan, dan juga seni. Gerakan senam yang juga dikenal sebagai senam irama ini diiringi dengan musik beserta peralatan kecil yang digenggam pesertanya.

Senam irama telah dikenal sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan koordinasi gerak. Dalam senam irama, gerakan tubuh dihubungkan dengan irama musik yang memerlukan sinkronisasi dan kecermatan. Melalui latihan senam irama, individu dapat memperbaiki keterampilan motorik mereka, termasuk koordinasi gerak. Senam irama berasal dari kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta untuk meningkatkan koordinasi gerakan dan kesadaran akan ritme dan musik. Senam irama merupakan kombinasi antara gerakan tubuh yang teratur dan sinkron dengan irama musik.

Dalam senam irama, gerakan tubuh disesuaikan dengan irama dan melodi musik yang digunakan. Gerakan tersebut dapat meliputi langkah-langkah, lompatan, pusingan, tangan dan lengan yang digerakkan, serta variasi gerakan lainnya. Kombinasi gerakan tubuh yang dilakukan dengan ritme musik memberikan senam irama keindahan dan keserasian yang khas.

Sesuai dengan namanya, senam irama merupakan salah satu jenis senam yang bergerak sesuai dengan iringan atau irama musik, nyanyian, dan ketukan. Perbedaan yang paling mencolok dari senam irama dengan senam jenis lainnya adalah keselarasan dan ketepatan gerakan. Senam irama lebih mementingkan unsur keselarasan gerakan dengan iringan musik daripada unsur lainnya. Maka dari itu, senam ini sering didominasi dengan gerakan berlari kecil, melompat, berputar, dan gerakan-gerakan lainnya yang menunjukkan koordinasi tubuh yang baik.

Senam irama memiliki berbagai variasi, tergantung pada budaya, gaya musik, dan preferensi individu. Beberapa contoh senam irama yang terkenal di antaranya adalah aerobik, zumba, jazzercise, dan tari aerobik. Semua variasi tersebut memiliki kesamaan dalam konsep dasar gerakan tubuh yang teratur dan sinkron dengan irama musik.

Dengan latar belakangnya yang kaya dan manfaat kesehatan yang ditawarkannya, senam irama tetap menjadi kegiatan populer hingga saat ini. Senam irama tidak hanya merupakan bentuk latihan fisik, tetapi juga menjadi cara yang menyenangkan untuk mengekspresikan diri dan meningkatkan kualitas hidup. Meskipun senam irama telah digunakan secara luas dalam berbagai kelompok populasi, masih perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengeksplorasi pengaruh latihan senam irama terhadap peningkatan koordinasi gerak secara spesifik. Studi-studi sebelumnya cenderung fokus pada aspek-aspek lain seperti kesehatan jantung, kebugaran fisik, atau peningkatan kualitas hidup.

Pada saat observasi yang saya lakukan pada 12 November 2023 di club senam Porpi masih sangat banyak peserta senam yang gerakan antara tangan, kaki dengan irama musik belum terkoordinasi dengan baik. Gerakan tubuh yang terkoordinasi dengan baik akan mempermudah dan memperindah gerakan yang dihasilkan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan ini dengan mengkaji pengaruh latihan senam irama terhadap peningkatan koordinasi gerak pada individu. Penelitian ini akan melibatkan partisipan dari berbagai kelompok usia dan tingkat kemampuan motorik yang berbeda.

Dalam penelitian ini, beberapa aspek yang akan diteliti meliputi peningkatan kecepatan reaksi, presisi gerakan, kecermatan, kekakuan gerakan, dan kontrol motorik yang lebih baik. Data akan dikumpulkan melalui pengukuran objektif menggunakan alat-alat pendukung seperti tes koordinasi dengan menggunakan gerakan senam dan analisis gerakan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh latihan senam irama terhadap peningkatan koordinasi gerak pada individu.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini:

1. Adakah pengaruh latihan *drill* senam irama terhadap kemampuan gerak senam porpi disco 26 pada peserta senam Porpi di Stadion Patriot Candrabhaga Kota Bekasi?
2. Apakah durasi dan frekuensi latihan *drill* senam irama berhubungan langsung dengan peningkatan kemampuan gerak?
3. Seberapa signifikan perubahan kemampuan gerak tubuh peserta senam setelah mengikuti program latihan teknik senam irama selama periode tertentu?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas. Adapun Tujuan dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *drill* senam irama terhadap kemampuan gerak senam porpi disco 26 pada peserta senam Porpi di Stadion Patriot Candrabhaga Kota Bekasi
2. Mengetahui Apakah durasi dan frekuensi latihan *drill* senam irama berhubungan langsung dengan peningkatan kemampuan gerak
3. Mengetahui Seberapa signifikan perubahan kemampuan gerak tubuh peserta senam setelah mengikuti program latihan teknik senam irama selama periode tertentu.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh latihan senam irama terhadap peningkatan koordinasi gerak pada individu dan hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program latihan

senam irama yang lebih terarah dan efektif dalam meningkatkan koordinasi gerak pada berbagai populasi.

2. Secara Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam peningkatan koordinasi gerak yang akan membantu mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

b. Bagi Instansi

Dapat bermanfaat bagi instansi dalam bidang olahraga untuk mengembangkan program latihan yang lebih efektif melalui senam irama.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan teknik senam irama terhadap koordinasi gerak individu.

