

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga sangatlah dibutuhkan bagi semua kalangan tanpa terkecuali, dimana olahraga sendiri memiliki fungsi yang sangat penting dalam tubuh, yaitu menunjang dalam kesehatan dan kebugaran jasmani. Kesehatan merupakan bagian integral dari tujuan olahraga secara menyeluruh untuk mengembangkan berbagai aspek kehidupan. Pada kenyataannya tidak semua manusia memiliki prinsip hidup secara sehat dan tepat, salah satunya adalah dengan berolahraga. Dengan berolahraga itu merupakan salah satu kepedulian kita akan menyajaka kesehatan tubuh secara baik.

Masyarakat pada umumnya kurang pemahaman arti pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan tubuh. Namun jika tekanan darah dalam tubuh melebihi dari keadaan normal akan menjadi masalah besar yang di antisipasi. Untuk mewujudkan dan meraih kesehatan secara holistic merupakan suatu yang sangat sulit, Dimana repon pemerintah dengan langkah mengolahragakan masyarakat melalui berbagai kalangan maupun instansi itu sendiri. Kegiatan ini berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta kualitas hidup dan memperpanjang harapan hidup. Upaya meningkatkan kesehatan sesungguhnya dapat dilakukan oleh setiap orang dengan menjaga kesehatan secara berolahraga.

Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan terencana, disusun secara sistematis dan metodis dengan tujuan membetuh tubuh agar kelihatan tepat sehat dan awet muda. Senam mengaembangkn pribadi keseluruhan yang harmonis, senam dapat di artikan salah satu senam sebagai bentuk koodsinasi antara gerakan anggota tubuh dengan alunan irama atau lagu. (Erick Burhaein, 2021), pada saat melakukan senam kita harus menyesuaikan gerakan dengan lagu atau iramanya. Kebanyakan sekarang ibu-ibu suka dengan olahraga senam aerobik, yang dimana senam aerobik ini, menggunakan lagu yang bernada tinggi dan gerakannya pun sangat cepat, sehingga dengan mudahnya racun yang ada dalam tubuh keluar melalui keringat

Senam aerobik adalah olahraga yang membutuhkan banyak oksigen dalam melakukan gerakan. Gerakan dalam latihan senam aerobik di pilih sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan peserta senam. Gerakan yang di pilih dan di bentuk dama senam aerobik bertujuan

untuk menciptakan pribadi yang harmonis, senam aerobik yang dilakukan dapat memberi efek yang baik terhadap pertumbuhan perkembangan unsur organ-organ tubuh. Senam aerobik merupakan olahraga yang banyak digemari oleh kalangan wanita, kebanyakan kaum ibu-ibu yang menyukai senam aerobik dari umur 30-50. Olahraga aerobik juga dapat dilakukan secara individu dan kelompok, tidak lepas dari itu senam juga banyak digemari anak-anak, remaja, dewasa dan orang lanjut usia., Jonni dalam (Ovalia et al., 2020).

Koordinasi merupakan penyesuaian yang berpengaruh terhadap sekelompok otot selama melakukan gerakan yang memberikan indikasi terhadap berbagai keterampilan. Koordinasi juga merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara cepat, cermat dan efisien, koordinasi juga merupakan suatu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang memadukan beberapa gerakan kemampuan dengan tepat dan irama yang terkontrol. (Decaprio, 2013), koordinasi merupakan faktor lain yang menjadi dasar pelaksanaan, khususnya gerakan yang lebih kompleks. Kebanyakan di usia 40-50 tahun sulit untuk melakukan gerakan koordinasi antara kaki dan tangan pada saat melakukan gerakan senam aerobik, karena pada usia yang seperti ini banyak sekali penurunan untuk melakukan gerakan yang cepat, dan daya tahan tubuh yang mulai menurun.

Semakin tua sistem kekebalan tubuh manusia akan mengalami penurunan (Suryaningtyas, 2017). kemunduran fisik ini akan memberikan perubahan-perubahan pada seseorang, dengan bertambahnya usia semakin beragam juga penyakit yang akan mudah menyerang tubuh, yang dimana di usia 40-50 tahun mudah sekali terkena penyakit maka dari itu kita harus menjaga kesehatan kita (R. Damayanti & Kumaat, 2013). dengan berolahraga setiap hari tubuh kita tetap sehat, daya tahan tubuh tetap kuat dan penyakit pun tidak mudah menyerang ke dalam tubuh.

Jadi permasalahan di atas peneliti menyatakan bahwa setelah usia 40 tahun maka kecepatan gerak mulai menurun, gerakan-gerakan tubuh mulai berkurang fleksibilitasnya pada kenaikan usia, membuat daya kerja otot tidak stabil sehingga terjadi penurunan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan peneliti, yang terdapat identifikasi dalam permasalahan koordinasi tangan dan kaki antara berikut : “Ibu-ibu yang dengan taraf usia 40 tahun sudah berkurangnya kecepatan dan kelincahan, koordinasi pada saat melakukan gerakan senam aerobik”

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu, Seberapa tinggi Tingkat Kordinasi Tangan Dan Kaki Gerakan Senam Aerobik Wanita Usia 40-45 Pada Kelompok Senam Lampung Walk.

1.4. Tujuan Peneliti

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui, Seberapa tinggi Tingkat Kordinasi Tangan Dan Kaki Gerakan Senam Aerobik Wanita Usia 40-45 Pada Kelompok Senam Lampung Walk.

1.5. Batasan Masalah

Dalam permasalahan yang peneliti ambil, peneliti membatasi masalah pada Tingkat Kordinasi Tangan Dan Kaki Gerakan Senam Aerobik Wanita Usia 40-45 Pada Kelompok Senam Lampung Walk.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang di harapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Dosen dan Mahasiswa

Penelitian ini bermafaaat sebagai bahan referensi dosen untuk penelitan selajutnya,dan acuan bagi mahasiswa dalam memperoleh atau meningkatkan prestasi belajar, yaitu Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

2. Bagi Unversitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi temuan baru bagiampus,untuk terus dikembangkan sehingga dapat dijadikan sebagai acuan evaluasi untuk menetapkan kompetensi dasar dalam perkuliahan dengan melaksanakan tes literasi mumerasi padatuhun pertama perkuliahan.

3. Masyarakat

Sebagai informasi atau sasaran utama dalam pelaksanaan kegiatan tesebut

4. Peneliti

Sebagai pengalam bagi peneliti untuk mengetahui dan menambah wawasan tentang minat dan motivasi masyarakat melakukan kegiatan senam tersebut, untuk mengetahui seberapa pentingnya koordinasi antara tangan dan kaki.