



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Anak memiliki tubuh yang masih dalam tahap pertumbuhan dan tentunya masih membutuhkan banyak pergerakan agar tubuhnya dapat mengalami perkembangan dan pertumbuhan. Motorik kasar anak merupakan pengaruh dari tumbuh kembang anak. Hal yang merupakan bagian dari motorik kasar seperti memanjat, berlari, atau aktivitas yang memerlukan kemampuan fisik dan psikis. Bila anak mengalami keterlambatan pada kemampuan motoriknya, anak akan mengalami keterlambatan perkembangan dan pertumbuhan tubuhnya (Permana, 2012).

Senam aerobik atau senam *low impact* merupakan kegiatan yang memerlukan pergerakan tubuh. Olahraga tersebut cocok dilakukan oleh semua kalangan, salah satunya yaitu anak-anak. Kegiatan yang mengandalkan pergerakan tubuh dan diiringi oleh irama musik tersebut dapat merangsang perkembangan fisik motorik dan menjadikan kecerdasan musik anak turut terbina (Puspodari, dkk., 2019).

Dengan seiring perkembangan teknologi dan banyaknya alat-alat praktis di lingkungan sekitar. Kebanyakan anak-anak menjadi terbiasa melakukan kegiatan yang serba praktis dengan bantuan alat, sehingga ketika melakukan kegiatan fisik anak menjadi mudah lelah (Anna, 2014). Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional (PPKJKPN) melalui tes kebugaran jasmani yang dilakukan di 17 provinsi dengan subjek 12.240 siswa dari jenjang SD sampai SMA/SMK. Sebanyak 17% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 38% sedang, dan 45% kurang. Jika diurutkan melalui tingkatan daerah, Bali memiliki tingkat aktivitas fisik tertinggi sebanyak 85,8%, sedangkan untuk tingkat aktivitas fisik terendah di DKI Jakarta dengan jumlah persentase sebanyak 55.8% (Juliasti, dkk., 2019).

Perkembangan penggunaan teknologi di Indonesia semakin bertambah, khususnya terhadap anak-anak. Menurut Direktur Jendral Aplikasi Informatika Bambang Heru Tjahjono, pengguna internet di Indonesia sekitar 80-100 juta orang. Pengguna internet yang berumur 15-40 tahun mencapai 68%. Sedangkan pengguna dibawah 15 tahun sebanyak 10% dan sisanya pengguna umur 40 tahun ke atas. (Maharani, 2016). Jika diurutkan berdasarkan daerahnya, pengguna internet paling banyak adalah di Pulau Jawa. Dari Pulau Jawa tersebut dibagi lagi menjadi beberapa daerah yaitu Jawa Barat mencapai 16.6%, Jawa Tengah sebesar 14.3%, lalu Jawa Timur 13.5%, disusul oleh Jakarta 4.7%, dan Yogyakarta sebesar 1.5%. (Choiri, 2019)

Dari latar belakang masalah tersebut, bisa disimpulkan bahwa anak-anak khususnya dari Ibukota DKI Jakarta memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Penulis berencana untuk melakukan suatu perancangan berupa aplikasi interaktif senam aerobik untuk anak usia 7-12 tahun. Perancangan tersebut diharapkan agar bisa memotivasi anak untuk melakukan kegiatan senam aerobik yang dapat membantu tumbuh kembangnya.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana perancangan aplikasi interaktif senam aerobik yang mudah dimengerti oleh anak-anak?

## **1.3. Batasan Masalah**

Berikut merupakan batasan masalah dari latar belakang perancangan yang telah ditentukan. Adapun batasan masalah sebagai berikut:

### **a) Demografis**

Jenis kelamin : Laki-laki dan Perempuan

Usia : 7-12 Tahun

Pendidikan : SD

Kelas ekonomi: SES A & SES B

#### **b) Geografis**

Kota : Jakarta.

#### **c) Psikografis**

Sikap : Suka bermain *gadget*, jarang berolahraga, suka berolahraga.

Gaya hidup : Sehat dan tidak sehat.

### **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan diadakannya Perancangan desain aplikasi interaktif senam aerobik untuk anak usia 7-12 tahun yaitu untuk merancang aplikasi interaktif yang baik agar anak termotivasi untuk melakukan aktivitas senam aerobik ketika sedang menggunakan *gadget* milik mereka.

### **1.5. Manfaat Tugas Akhir**

Manfaat dari Perancangan desain aplikasi interaktif senam aerobic untuk anak usia 7-12 tahun yaitu:

#### **a) Manfaat untuk penulis.**

Penulis mendapatkan pengalaman dalam proses perancangan desain aplikasi interaktif. Selain itu penulis juga menjadi lebih tahu akan pengetahuan mengenai senam aerobik untuk anak dari berbagai sumber literasi dan para ahli.

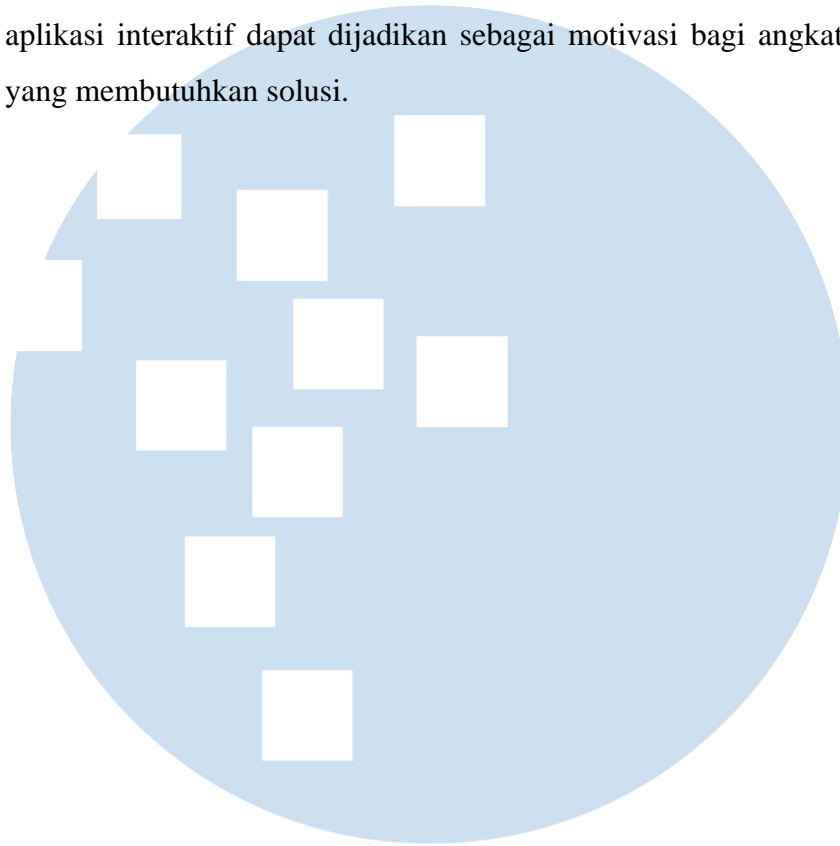
#### **b) Manfaat untuk pembaca.**

Pembaca mendapatkan pengetahuan mengenai senam aerobik melalui kumpulan ilustrasi beserta penjelasan yang dijelaskan dalam aplikasi interaktif. Selain itu desain aplikasi interaktif dapat menjadikan pembaca lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas yang dapat melatih motorik agar tubuh tetap sehat dan bugar.

#### **c) Manfaat untuk Universitas.**

Perancangan desain aplikasi interaktif senam aerobik diharapkan menjadi suatu penelitian yang dapat membantu angkatan bawah ketika sedang

mencari penelitian dengan topik yang serupa. Selain itu perancangan aplikasi interaktif dapat dijadikan sebagai motivasi bagi angkatan bawah yang membutuhkan solusi.



# UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA