

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Menurut Sukintaka yang dikutip Jaka Sunardi (2009: 30) bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan melalui aktivitas jasmani untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Sedangkan Engkos Kosasih (1985: 4) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ialah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitet manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Begitu juga menurut Harsuki (2003: 5), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematik untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu bagian pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan mentalitas, sikap dan tindakan hidup sehat menurut Muhajir dikutip Nurhadi Santosa (2009: 2). Sedangkan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut Depdiknas yang dikutip Sulistiyono (2009: 35) adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Dalam Penjasorkes terdapat sejumlah rumusan tujuan terdiri atas: 1) untuk mengembangkan alat-alat atau organ-organ tubuh, 2) untuk mengembangkan *neuro muskuler* (keterampilan dalam aktivitas jasmani), 3) untuk mengembangkan *interpretatif* (pengetahuan, pertimbangan, pengertian dan lain-lain yang sejenisnya), 4) untuk mengembangkan sikap *personal* dan sosial (sikap *sportifitas*, kerjasama, percaya diri, dan lain-lain).

Permainan, rekreasi, ketangkasan, olahraga, aktivitas-aktivitas fisik lainnya, merupakan materi-materi yang terkandung dalam pendidikan jasmani, karena diakui mengandung nilai-nilai pendidikan yang hakiki.

Ruang lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah:

1. Permainan, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non lokomotor, manipulatif, atletik, kasti, roundes, kipres, sepakbola, bola voli serta aktivitas lainnya;
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya;
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai serta aktivitas lainnya;
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ serta aktivitas lainnya;
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air serta aktivitas lainnya;
6. Pendidikan luar kelas meliputi: pengenalan lingkungan, piknik, berkemah.

7. Kesehatan meliputi: penanamanan budaya sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang berkaitan dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan.

2. Aktivitas Ritmik

Sebelum aktivitas ritmik muncul dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, ada istilah senam irama, yaitu gerakan-gerakan senam yang diiringi oleh irama, sehingga hanya terbatas dalam gerakan senam. Seperti yang dikemukakan oleh Toho Cholik dan Rusli Lutan yang dikutip F. Suharjana (2010: 29), bahwa senam irama merupakan sebuah corak senam yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya. Senam irama sangat erat hubungannya dengan bidang seni yaitu seni musik dan seni tari. Lebih lanjut Aip Syarifuddin dan Muhadi dikutip F. Suharjana (2010: 29), menyatakan bahwa perkembangan senam irama itu mulai timbul bersamaan dengan adanya perubahan di dalam bidang seni panggung, seni musik, seni tari. Pengertian aktivitas ritmik lebih luas, yaitu mencakup semua rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan

perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti irungan musik atau ketukan diluar musik (Agus Mahendra, 2008). Aktivitas ritmik memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif lebih dekat ke wilayah seni, sehingga pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada teori tari atau dansa.

Gladeys Andrews Fleming dikutip Sutoto, dkk (1993: 21) dalam bukunya, “*Creative Rhythmic Movement*” menyatakan bahwa, gerakan berirama yang kreatif adalah suatu tari. Sedangkan menurut Enoch Atmadibrata dikutip Sutoto, dkk (1993: 21), tari adalah susunan sikap tubuh didalam ruang, berlandaskan, “Irama dan Gerak”. Sutoto, dkk (1993: 21), menyatakan tari mengandung unsur-unsur Gerak-Irama-Penghayatan.

Aktivitas ritmik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan *multilateral*. Menurut Sayuti Syahara dikutip F. Suharjana (2010: 28), bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak. Disamping itu Gerakan Irama Kreatif atau Aktivitas Ritmik, dengan bimbingan dan dorongan guru dapat memberikan kepada

anak-anak, kemampuan-kemampuan untuk menghasilkan dan mengontrol gerakan-gerakan indah dan harmonis.

Melalui aktivitas ritmik anak-anak juga memperoleh pemahaman dan keluwesan gerak tubuhnya. Anak jadi dapat mengekspresikan diri dan mengembangkan dirinya. Dengan memberi kesempatan kepada anak untuk memilih apa yang disukainya dan yang hendak dilakukan oleh anak-anak, berarti kita telah membantu pertumbuhan dan perkembangan mereka.

3. Hakikat Kebugaran Jasmani

Seseorang bisa dikatakan bugar apabila seseorang tersebut mampu melakukan aktivitas. Orang yang mampu beraktivitas adalah orang yang dalam kondisi sehat atau tidak sakit. Jadi bugar dapat diartikan keadaan fisik seseorang yang sehat atau tidak sakit sehingga mampu melakukan aktivitas.

Secara umum kebugaran jasmani adalah (*physical fitness*) kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan menurut ahli fisiologi olahraga kebugaran jasmani yaitu kapasitas seseorang untuk melakukan kerja dengan usaha minimal (Mangi yang dikutip oleh Sumintarsih: 2007: 28). Kebugaran jasmani juga berarti kapasitas seseorang untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan melelahkan dan segera dapat pulih dari kelelahan tersebut.

Kebugaran jasmani dipandang dari aspek fisiologis adalah kapasitas fungsional untuk memperbaiki kualitas hidup (Fox yang dikutip Sumintarsih: 2007: 28). Dalam konteks tersebut kebugaran berarti kebugaran total (*total*

fitness), sedangkan kebugaran jasmani (*physical fitness*) itu sendiri adalah merupakan bagian dari kebugaran total.

Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dipahami, karena komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan menurut Sumintarsih (2007: 28-29) antara lain meliputi:

1. Daya Tahan Kardiovaskuler
Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik.
2. Kekuatan Otot
Kekuatan banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk tungkai yang harus menahan berat badan.
3. Daya Tahan Otot
Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk beraktivitas berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.
4. Fleksibilitas
Fleksibilitas adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian.
5. Komposisi Tubuh
Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak di seluruh tubuh.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan menurut Sumintarsih (2007: 29-30) antara lain meliputi:

1. Keseimbangan
Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan ketika diam atau sedang bergerak.
2. Daya Ledak
Daya Ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan.
3. Kecepatan
Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu singkat.
4. Kelincahan
Kelincahan adalah yang berhubungan dengan kemampuan dengan cara merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi.

5. Koordinasi

Koordinasi adalah yang berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan pancha indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu di dalam melakukan kegiatan motorik secara harmonis dan ketepatan tinggi.

6. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya sinulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

Dari beberapa uraian tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lain.

4. Hakikat Senam Kebugaran Jasmani 2008

Senam Kebugaran Jasmani 2008 merupakan satu bentuk dari aktivitas ritmik dan juga termasuk dalam jenis senam umum yang mana gerakannya bisa dikatakan sama dengan bentuk senam aerobik. Senam aerobik adalah olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani bukan olahraga prestasi akan tetapi olahraga preventif yang dapat dilakukan secara masal. Dilihat dari namanya maka akan segera dapat dipahami bahwa tujuan dari melakukan aktivitas tersebut adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sebagaimana senam yang terdahulu, Senam Kebugaran Jasmani 2008 terdiri dari tiga gerakan pokok, yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Gerakan pemanasan terdiri dari enam gerakan, gerakan inti terdiri dari lima gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B), serta

gerakan pendinginan terdiri dari lima gerakan. Semua gerakan yang terdapat dalam Senam Kebugaran Jasmani 2008 melibatkan seluruh otot tubuh serta anggota badan dari atas sampai bawah sehingga tujuan utama dari pelaksanaan latihan aktivitas tersebut akan mudah tercapai. Dan semuanya itu digabungkan menjadi satu paket bentuk latihan yang dalam pelaksanaannya diiringi dengan alunan musik sehingga sering disebut juga dengan senam irama. Durasi waktu yang diperlukan untuk melakukan satu kali latihan yaitu 15 menit.

Tahapan dari rangkaian Senam Kebugaran Jasmani 2008 yang pertama yaitu pemanasan. Tujuan dari pemanasan adalah untuk mengkondisikan fungsi fisik agar siap menerima pembebanan pada latihan tahap berikutnya. Aspek yang perlu dilakukan pada tahap ini antara lain; meningkatkan mobilitas gerak persendian dan penguluran otot.

Tahapan yang berikutnya dari rangkaian Senam Kebugaran Jasmani 2008 yaitu latihan inti. Tujuan dari melakukan latihan inti adalah melatih kerja jantung, paru-paru dan seluruh faal tubuh serta otot-otot sesuai dengan kemampuan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Aspek yang dilakukan pada tahap latihan inti antara lain; penguluran, keseimbangan, penguatan dan ketangkasan, jalan dan lari serta lompat dan loncat.

Tahap terakhir dari rangkaian senam Kebugaran Jasmani 2008 yaitu pendinginan atau penenangan. Tujuannya adalah untuk mengembalikan fungsi fisik pada keadaan semula secara bertahap yang ditandai dengan penurunan suhu, berkurangnya keringat dan frekuensi detak jantung kembali normal.

Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani 2008 sebagai berikut:

a. Gerakan Pemanasan

1) Sikap Awal

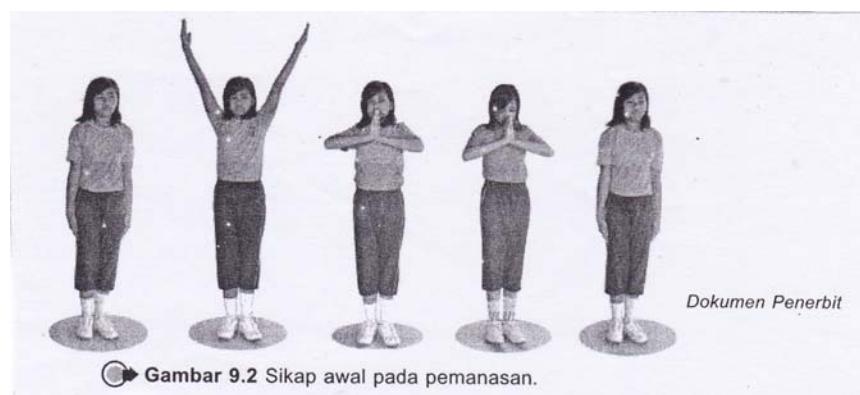
Berdiri tegak, tangan lurus di samping badan, jari-jari rapat, kedua tumit kaki rapat, ujung kaki dibuka, pandangan lurus ke depan.

Hitungan 1 - 2 : ayunkan kedua tangan dari samping badan hingga ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.

Hitungan 3 - 4 : rapatkan kedua telapak tangan sambil turun hingga ke depan dada.

Hitungan 5 - 6 : tundukkan kepala (sambil berdoa).

Hitungan 7 - 8 : tegakkan kepala dan turunkan tangan disamping badan.



Gambar 9.2 Sikap awal pada pemanasan.

2) Gerakan 1 (6×8 Hitungan)

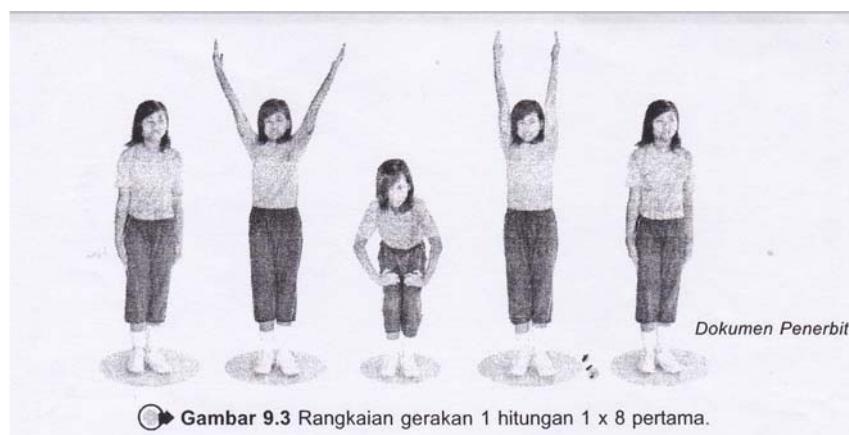
a) Hitungan 1×8 pertama

(1) Hitungan 1 - 4

Ayunkan lengan dari samping, ke atas membentuk huruf V, turunkan melalui depan, letakkan telapak tangan di atas paha, jari menghadap ke dalam, tekuk kedua lutut, pandangan ke bawah.

(2) Hitungan 5 - 8

Luruskan kedua kaki, ayunkan kedua lengan hingga ke atas melalui samping, pandangan lurus ke depan, turunkan kembali melalui samping hingga lurus ke bawah.



b) Hitungan 1×8 kedua

Ulangi gerakan seperti pada hitungan 1×8 pertama.

c) Hitungan 1 x 8 ketiga

(1) Hitungan 1 - 2

Buka kaki kanan ke samping selebar bahu, ayunkan kedua tangan ke atas melalui depan, jari-jari rapat, telapak tangan menghadap ke dalam.

(2) Hitungan 3 - 4

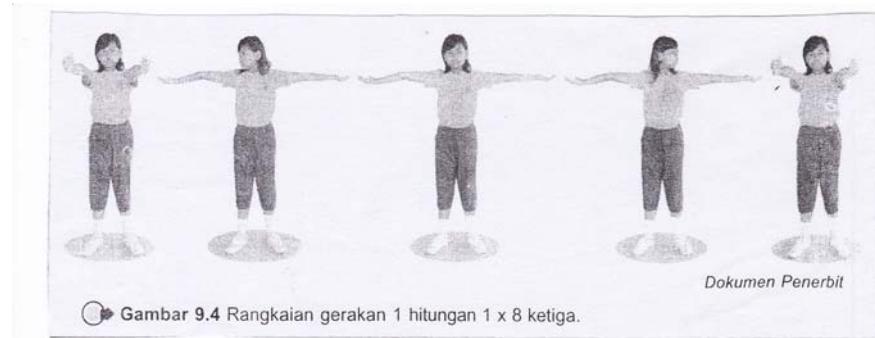
Turunkan tangan ke samping setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke atas.

(3) Hitungan 5 - 6

Tengokkan kepala ke kanan kemudian ke depan.

(4) Hitungan 7 - 8

Tengokkan kepala ke kiri dan kembali ke depan dan kembali merapatkan kaki kanan.



Gambar 9.4 Rangkaian gerakan 1 hitungan 1 x 8 ketiga.

Dokumen Penerbit

d) Hitungan 1 x 8 keempat

Ulangi gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 ketiga.

e) Hitungan 1 x 8 kelima

(1) Hitungan 1 - 2

Buka kaki kanan selebar bahu, ayunkan kedua tangan ke atas melalui depan, telapak depan, telapak tangan menghadap ke dalam.

(2) Hitungan 3 - 4

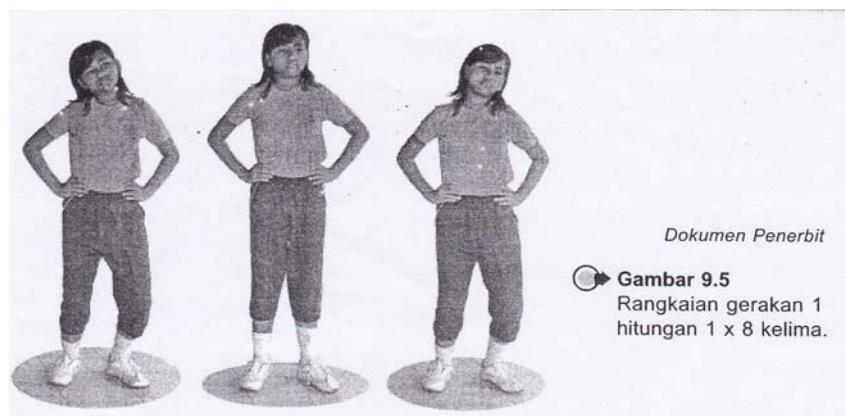
Turunkan tangan di pinggang.

(3) Hitungan 5 - 6

Tekuk kedua lutut, patahkan kepala ke kanan kemudian tegak dan luruskan kaki.

(4) Hitungan 7 - 8

Tekuk kedua lutut, patahkan kepala ke kiri dan kembali merapatkan kaki kanan.



f) Hitungan 1 x 8 keenam

Lakukan gerakan sama dengan 1 x 8 kelima, pada hitungan ke-5 rapatkan kedua kaki.

3) Gerakan 2 (8 x 8 Hitungan)

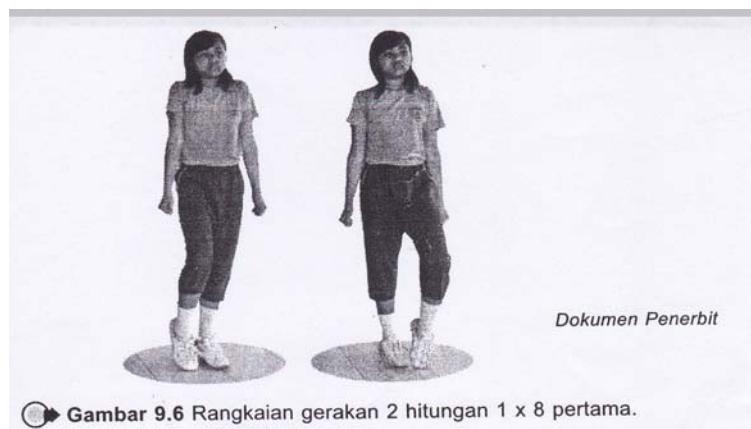
a) Hitungan 1 x 8 pertama

- (1) Hitungan 1, 3, 5,7

Sentuhkan jari kaki kanan di samping bola kaki kiri, disertai mengangkat kedua bahu.

- (2) Hitungan 2, 4, 6, 8

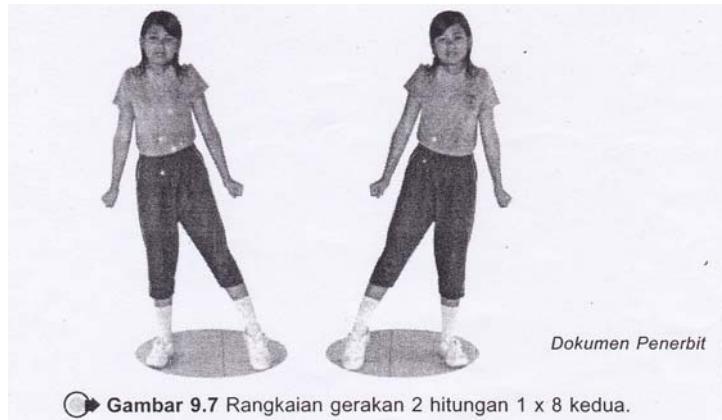
Sentuhkan jari kaki kiri di samping kaki kanan, turunkan kedua bahu.



b) Hitungan 1 x 8 kedua

- (1) Hitungan 1 - 8

Lakukan langkah tunggal ke samping, putarkan bahu ke belakang setiap dua hitungan, tangan mengepal.



● Gambar 9.7 Rangkaian gerakan 2 hitungan 1 x 8 kedua.

c) **Hitungan 1 x 8 ketiga**

(1) Hitungan 1 - 2

Buka kaki selebar bahu, tekuk kedua lutut mengeper, putarkan lengan kanan menyiku dari arah depan, samping hingga lurus ke bawah mengepal.

(2) Hitungan 3 - 4

Gerakan kaki sama dengan hitungan satu dan dua, putarkan lengan lurus dari bawah ke depan hingga samping setinggi bahu, kembali di samping badan.

(3) Hitungan 5 - 8

Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 – 4 pada sisi kiri.



Dokumen Penerbit

Gambar 9.8 Rangkaian gerakan 2 hitungan 1 x 8 ketiga.

d) Hitungan 1 x 8 keempat

Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 - 8 ketiga, dengan menggunakan kedua tangan. Hitungan 4 x 8 berikutnya ulangi seperti pada gerakan tersebut diatas.

4) Gerakan 3 (10 x 8 Hitungan)

a) Hitungan 1 x 8 pertama

(1) Hitungan 1 - 4

Jalan di tempat, silangkan kedua lengan menyiku di depan dada mengepal bergantian di atas dan bawah, pada hitungan keempat kedua kepalan tangan di depan dada.

(2) Hitungan 5 - 8

Jalan ditempat menghadap diagonal ke kanan, luruskan kedua lengan ke samping setinggi bahu dan tekuk kembali. Pada hitungan delapan menghadap depan, kedua lengan lurus di samping badan, kepalan tangan menghadap ke belakang.



► Gambar 9.9 Rangkaian gerakan 3 hitungan 1 x 8 pertama.

Dokumen Penerbit

b) Hitungan 1 x 8 kedua

- (1) Hitungan 1, 2, 5, 6

Langkahkan kaki kanan ke depan, letakkan tumit kiri di depan kaki kanan, kembali ke sikap awal, ayunkan kedua kepalan tangan ke depan setinggi bahu kembali ke bagian belakang pinggul.

- (2) Hitungan 3, 4, 7, 8

Lakukan gerakan yang sama mulai kaki kiri. Pada hitungan ke delapan kedua tangan di depan dada.



► Gambar 9.10 Rangkaian gerakan 3 hitungan 1 x 8 kedua.

Dokumen Penerbit

c) Hitungan 1 x 8 ketiga

- (1) Hitungan 1, 2, 5, 6

Meletakkan tumit kanan ke samping, angkat siku kiri diagonal ke atas, luruskan kepalan lengan kanan diagonal ke bawah kembali ke depan dada.

- (2) Hitungan 3, 4, 7, 8

Lakukan gerakan ke sisi kiri, pada hitungan ke delapan menghadap ke depan kedua kepalan tangan di pinggang.



d) Hitungan 1 x 8 keempat

- (1) Hitungan 1, 3, 5, 7

Dorongkan kaki kanan ke belakang, tangan kanan dorong ke depan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke depan.

- (2) Hitungan 2, 4, 6, 8

Lakukan gerakan sisi sebelah kiri, pada hitungan ke delapan berdiri tegak, kedua kepalan tangan di depan bahu.

e) Hitungan 1 x 8 kelima

- (1) Hitungan 1, 2, 5, 6

Langkah kaki kanan ke depan diikuti angkat lutut kaki kiri hingga rata-rata air, dorongkan kedua kepalan tangan lurus ke atas kembali ke sikap awal.

- (2) Hitungan 3, 4, 7, 8

Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri pada hitungan kedelapan kembali berdiri tegap, kedua lengan disamping badan jari-jari rapat.



f) Hitungan 1 x 8 keenam

Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 pertama, akan tetapi menghadap serong ke kiri.

g) Hitungan 4 x 8 berikutnya

Ulangi seperti gerakan pada hitungan 1 x 8 kedua sampai keempat.

Pada hitungan 8 terakhir kembali berdiri tegap, kedua lengan di samping badan jari-jari rapat.

5) Gerakan 4 (2 x 8 Hitungan)

a) Hitungan 1 x 8 pertama

(1) Hitungan 1 - 4

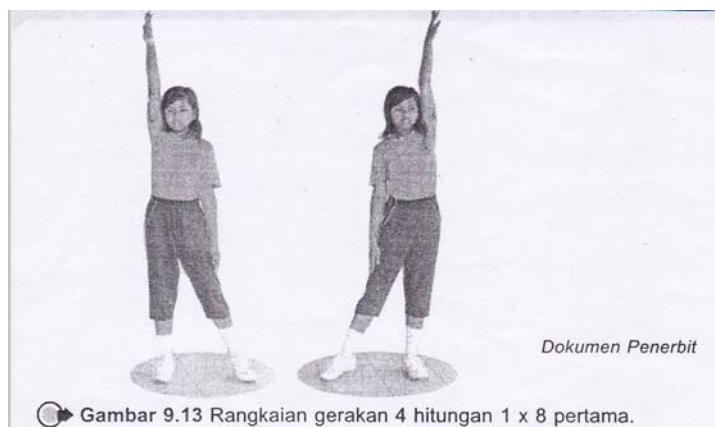
Langkah langkah tunggal, ayunkan lengan kanan dan kiri bergantian lurus ke atas melalui samping.

(2) Hitungan 5 - 8

Lakukan langkah tunggal, ayunkan lengan dari bawah, lurus ke samping setinggi bahu, dan lurus ke atas kembali ke samping dan bawah.

(3) Hitungan 1 x 8 kedua

Lakukan hitungan seperti pada hitungan 1 x 8 pertama.



Dokumen Penerbit

➡ Gambar 9.13 Rangkaian gerakan 4 hitungan 1 x 8 pertama.

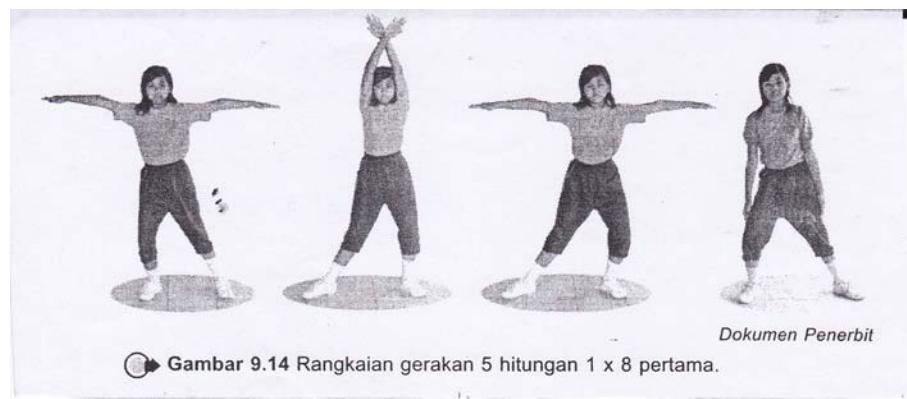
Peregangan

6) Gerakan 5 (6 x 8 Hitungan)

a) Hitungan 1 x 8 pertama

(1) Hitungan 1 - 8

Buka kaki selebar bahu, ayunkan lutut ke kanan dan kiri, ayunkan kedua tangan lurus ke samping, silangkan pada pergelangan tangan di atas kepala kembali ke samping dan ke bawah jari-jari rapat.



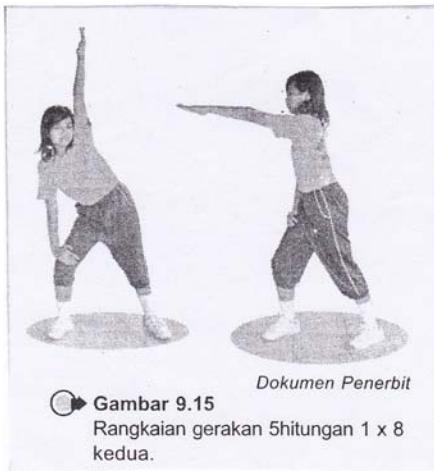
b) Hitungan 1 x 8 kedua

(1) Hitungan 1 - 4

Kaki kanan ditekuk, kaki lurus, condongkan badan ke kanan, tangan kiri lurus diagonal ke kanan, tangan kiri di atas paha.

(2) Hitungan 5 - 8

Sikap kaki dan badan sama, geserkan tumit keluar, turunkan tangan serong kanan setinggi bahu.



c) Hitungan 1 x 8 ketiga

(1) Hitungan 1 - 4

Ayunkan kaki kemudian kembali sikap semula sambil memutar telapak kaki kanan keluar, ayunkan tangan ke samping kiri setinggi kepala melalui bawah, pandangan ke arah ujung kaki kiri.

(2) Hitungan 5 - 8

Pindahkan berat badan ke tengah kedua kaki ditekuk, badan condong ke depan, telapak tangan diletakkan di atas paha jari mengarah ke dalam, pandangan ke bawah depan.



d) Hitungan 3 x 8 berikutnya

Lakukan gerakan seperti 3×8 hitungan di atas pada sisi sebelah kiri.

7) Gerakan 6 (4×8 Hitungan)

a) Hitungan 1×8 pertama

(1) Hitungan 1 - 4

Tarik kaki kanan ke belakang lurus, kaki kiri ditekuk, posisi telapak kaki sejajar, dorongkan tangan kanan ke depan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke depan, kepalan tangan kiri di pinggang.

(2) Hitungan 5 - 8

Sambil memutar telapak kaki kanan ke arah samping kanan belakang, pindahkan berat badan ke belakang, kaki kiri lurus ujung kaki menghadap ke atas, telapak tangan ditumpuk, tangan kanan di atas, badan condong, arah pandangan ke bawah.



Gambar 9.17 Rangkaian gerakan 6 hitungan 1×8 ketiga.

Dokumen Penerbit

b) Hitungan 1 x 8 kedua

(1) Hitungan 1 - 4

Rapatkan kaki kanan ke depan, kedua kaki tekuk, bungkukkan badan, kedua tangan disilangkan pada pergelangan tangan, posisi tangan kanan di depan, pandangan ke bawah.

(2) Hitungan 5 - 8

Luruskan kaki, badan tegak, pandangan ke depan, ayunkan tangan di atas kepala pada hitungan lima dan enam, kemudian lurus lengan ke samping melalui belakang kepala, telapak tangan menghadap keluar.

c) Hitungan 2 x 8 berikutnya

Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri.

b. Gerakan Inti

Gerakan inti terdiri dari dua tahap, yaitu:

- 1) Tahap pertama: setiap melakukan gerakan inti diawali dan diakhiri dengan gerakan peralihan.
- 2) Tahap kedua: melakukan seluruh gerakan dari inti 1 - 5, setelah melakukan gerakan inti 5 diakhiri dengan gerakan peralihan.

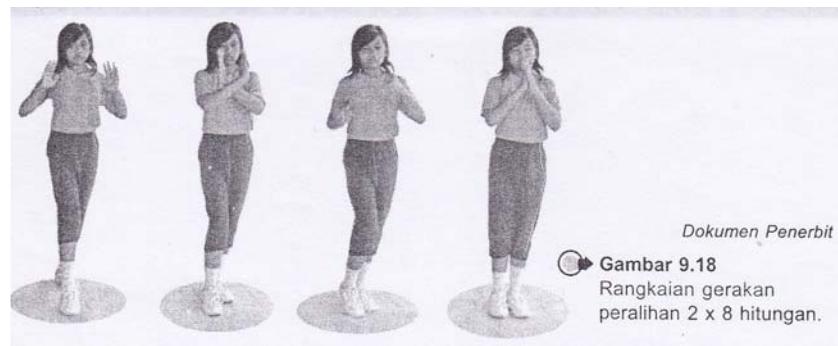
a) Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

(1) Hitungan 1 - 2

Melangkah ke depan, kedua telapak tangan ke depan bahu menghadap ke dalam, silangkan pada pergelangan tangan di depan dada, kembali ke depan bahu dan lurus ke bawah di samping paha.

(2) Hitungan 3 - 4

Jalan ditempat, tangan mengayun siku, pada hitungan ke- 4 tepuk tangan di depan dada.



(3) Hitungan 5 - 8

Ulangi gerakan seperti pada hitungan 1 – 4 melangkah ke belakang.

Gerakan Inti Tahap Pertama

b) Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Inti Satu (2 x 8 Hitungan)

(1) I. a: 1 x 8 hitungan

Lakukan langkah ke samping, ayunkan kedua lengan ke samping setinggi bahu, ke bawah silang pada pergelangan tangan di depan badan.

(2) I. b: 1 x 8 hitungan

(a) Hitungan 1, 3, 5, 7 meletakkan bola kaki ke samping dan rapat kembali, menarik kedua kepalan tangan dari depan dada ke samping.

(b) Hitungan 2, 4, 6, 8 langkah satu langkah ke samping, luruskan lengan ke samping setinggi bahu dari depan dada, tangan mengepal menghadap ke bawah.

(c) Lakukan gerakan sebanyak 4 set pada hitungan delapan set terakhir kembali ke sikap awal.



Dokumen Penerbit

c) Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Inti Dua (2 x 8 hitungan)

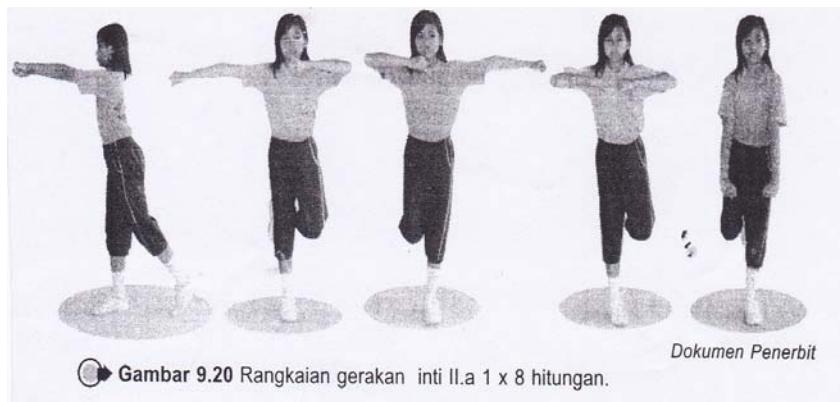
(1) II. a: 1 x 8 hitungan

(a) Hitungan 1 - 4

Melangkah serong depan, kanan dan kiri, satu kaki ditekuk hingga ke arah pantat berlawanan, menarik kedua lengan mengepal ke samping dan depan dada.

(b) Hitungan 5 - 8

Melangkah serong ke belakang, kanan dan kiri, mendorong kedua kepalan tangan dari depan dada lurus ke bawah.



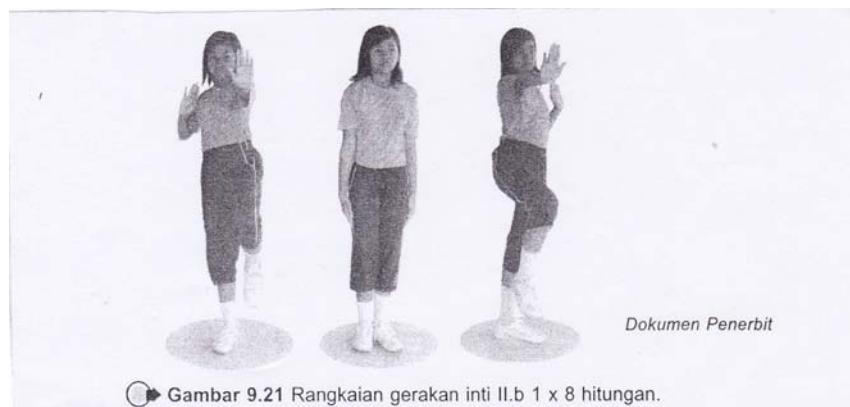
(2) II. b: 1 x 8 hitungan

(a) Hitungan 1 - 4

Langahkan kaki kanan ke belakang, angkat lutut setinggi pinggang, kembali rapat dan ulangi kembali, tarik lengan kanan hingga depan bahu, lengan kiri lurus ke depan, kedua telapak tangan ditekuk, ayunkan ke bawah.

(b) Hitungan 5 - 8

Lakukan gerakan ke sisi sebelah kiri.



(c) Lakukan gerakan sebanyak 4 set pada hitungan delapan set terakhir kembali ke sikap awal.

d) Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Inti Tiga (2 x 8 hitungan)

(1) III.a: 1 x 8 hitungan

(a) Hitungan 1 - 4

Dorongkan kaki kanan dan kiri ke samping bergantian, dorongkan tangan dari pinggang (mengepal) berlawanan dengan arah kaki serong depan samping setinggi bahu (jari rapat menghadap ke bawah).



(2) III.b: 1 x 8 hitungan

(a) Hitungan 1 - 4

Langkahkan kaki serong depan samping kanan dan kiri sambil melompat. Saat kaki rapat, putarkan kedua kepalan tangan satu kali di depan dada, dilanjutkan tepuk tangan depan dada.

(b) Hitungan 5 - 8

Berlari mundur 2 hitungan, lari di tempat 2 hitungan, disertai memutarkan kepalan tangan di samping hingga di atas bahu.

(c) Lakukan gerakan sebanyak 4 set pada hitungan delapan set terakhir kembali ke sikap awal.



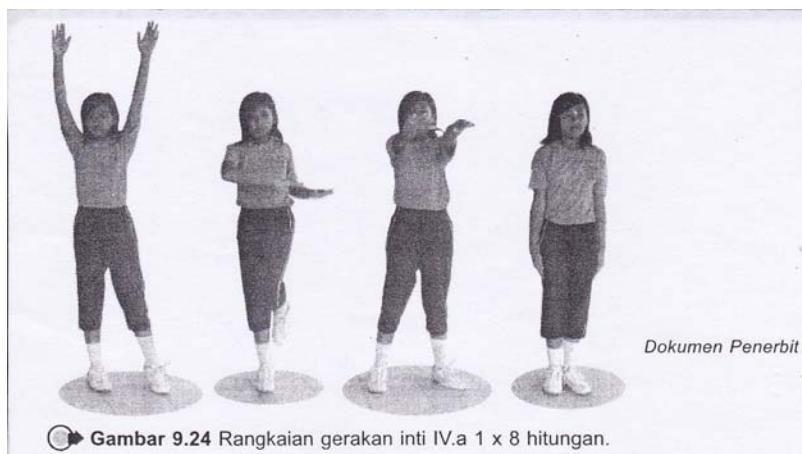
e) Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Inti Empat (2 x 8 hitungan)

(1) IV.a: 1 x 8 hitungan

(a) Hitungan 1 - 8

Langkahkan kaki kanan ke samping dalam, angkat lutut ke depan setinggi pinggul, pandangan serong ke kiri, angkat kedua tangan lurus ke atas, telapak menghadap ke dalam kemudian luruskan ke depan kemudian kembali ke paha, lanjutkan gerakan ke sisi kiri.



Dokumen Penerbit

➡ Gambar 9.24 Rangkaian gerakan inti IV.a 1 x 8 hitungan.

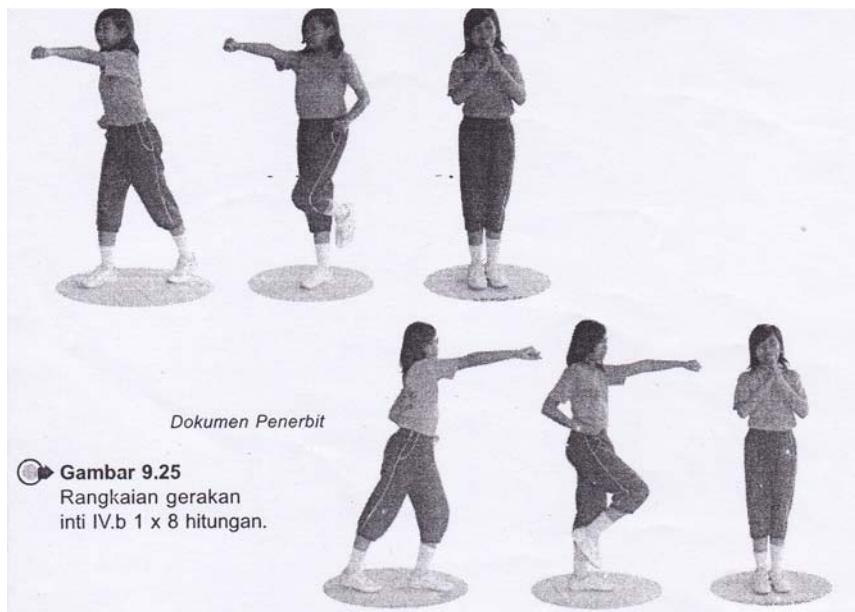
(2) IV.b: 1 x 8 hitungan

(a) Hitungan 1 - 4

Langkahkan kaki kanan ke samping depan, angkat kaki setinggi paha kaki hingga tumit setinggi lutut, dorongkan kedua kepalan tangan bergantian ke depan sehingga bahu pada hitungan keempat, kaki kanan rapat kembali diikuti tepukan tangan dua kali.

(b) Hitungan 5 - 8

Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 - 4 ke arah kiri



(c) Lakukan gerakan sebanyak 4 set.

f) Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Inti Lima (2 x 8 hitungan)

(1) V.a: 1 x 8 hitungan

(a) Hitungan 1 - 2

Melangkah serong kanan depan tiga langkah mulai kaki
kanan, hitungan kedua kaki rapat dan tangan kanan lurus
ke atas kepalan tangan menghadap ke depan, tangan kiri
direnggang disertai teriak “hap”.

(b) Hitungan 3 - 4

Melangkah mundur mulai kaki kiri ke tempat semula,
ayunkan tangan dan mengepal menghadap ke depan.

(b) Hitungan 5 - 8

Lakukan gerakan yang sama mulai kaki kiri ke arah
serong kiri depan.



(2) V.b: 1 x 8 hitungan

(a) Hitungan 1 - 2

Berjalan ke depan 4 langkah, ayunkan kedua lengan lurus
dari samping badan ke atas mulai depan, jari-jari rapat,
telapak tangan menghadap ke dalam.

(b) Hitungan 3 - 4

Jalan di tempat, tumpukkan lengan bawah menyiku di
depan dada dilanjutkan rentangkan tangan ke samping,
kembali lurus ke bawah.

(c) Hitungan 5 - 6

Berjalan ke belakang 4 langkah, ayunkan lengan melalui samping hingga lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.

(d) Hitungan 7 - 8

Jalan di tempat, tumpukan lengan bawah menyiku di depan di depan dada, dilanjutkan rentangkan ke samping, kembali lurus ke bawah.



g) Gerakan Peralihan (2 x 8 Hitungan)

Dilanjutkan dengan melakukan gerakan inti satu sampai inti lima masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 set diakhiri dengan gerakan peralihan (2 x 8 hitungan).

c. Gerakan Pendinginan

1) Gerakan 1 (2 x 8 Hitungan)

a) Hitungan 1 x 8 pertama

(1) Hitungan 1 - 4

Langkahkan kaki ke depan dua kali, ayunkan lengan kanan dan kiri memutar penuh ke samping.

(2) Hitungan 5 - 8

Langkahkan kaki ke belakang 2 kali, ayunkan kedua tangan dari bawah ke atas melalui depan dan turun melalui samping kembali ke sisi badan.



b) Hitungan 1 x 8 kedua

(1) Ulangi gerakan yang sama seperti pada hitungan 1 x 8 pertama.

2) Gerakan 2 (2 x 8 Hitungan)

a) Hitungan 1 x 3 pertama

(1) Hitungan 1 - 4

Lakukan langkah tunggal, ayunkan lengan kanan dan kiri
bergantian lurus ke atas melalui samping.

(2) Hitungan 5 - 8

Langkahkan langkah tunggal, ayunkan kedua lengan dari
bawah, lurus ke samping setinggi bahu, dan lurus ke atas
kembali ke samping dan bawah.

b) Hitungan 1 x 8 kedua

(1) Lakukan gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 pertama.

Peregangan

3) Gerakan 3 (6 x 8 Hitungan)

a) Hitungan 1 x 8 pertama

(1) Hitungan 1 - 8

Buka kaki selebar bahu, ayunkan lutut ke kanan dan ke
kiri, ayunkan kedua tangan lurus dari bawah, lurus ke
samping, silangkan pada pergelangan tangan di atas
kepala, kembali ke samping dan ke bawah jari-jari rapat.



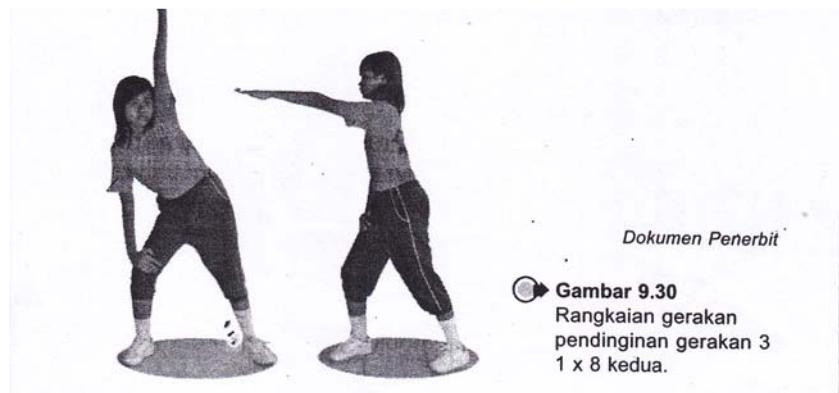
b) Hitungan 1 x 8 kedua

(1) Hitungan 1 - 4

Kaki kanan ditekuk, kaki lurus, condongkan badan ke kanan tangan kiri lurus diagonal ke kanan, tangan kiri di atas paha.

(2) Hitungan 5 - 8

Sikap kaki dan badan sama, turunkan tangan serong kanan setinggi bahu.



Dokumen Penerbit

Gambar 9.30
Rangkaian gerakan pendinginan gerakan 3 1 x 8 kedua.

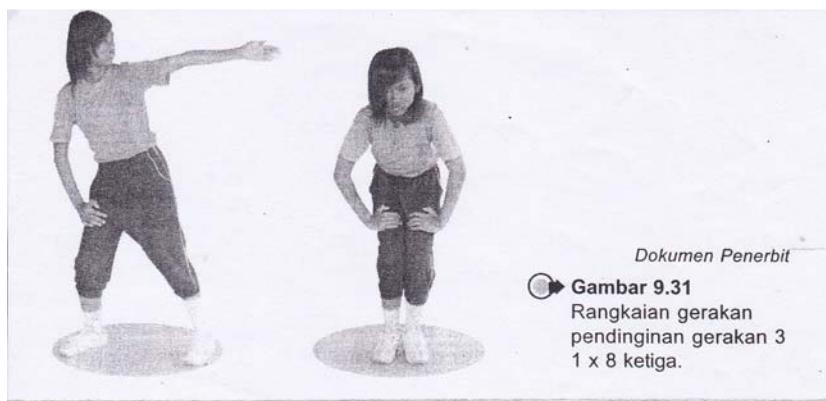
c) Hitungan 1 x 8 ketiga

(1) Hitungan 1 - 4

Ayunkan kaki kemudian kembali sikap semula, ayunkan tangan ke samping kiri setinggi kepala melalui bawah, pandangan ke arah ujung kiri kaki.

(2) Hitungan 5 - 8

Pindahkan berat badan ke tengah, kedua kaki ditekuk, badan condong ke depan, telapak tangan diletakkan di atas paha, jari mengarah ke dalam, pandangan ke bawah depan.



Dokumen Penerbit

Gambar 9.31
Rangkaian gerakan pendinginan gerakan 3 1 x 8 ketiga.

d) Hitungan 3 x 8 berikutnya

Lakukan gerakan seperti 3 x 8 hitungan di atas, pada sisi sebelah kiri.

4) Gerakan 4 (4 x 8 Hitungan)

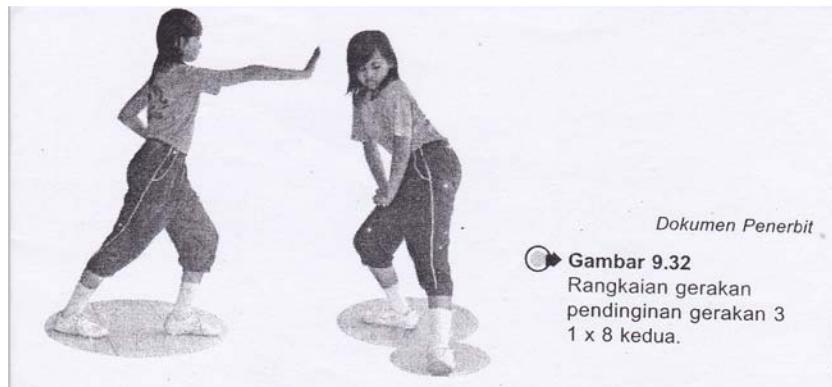
a) Hitungan 1 x 8 pertama

(1) Hitungan 1 - 4

Tarik kaki kanan ke belakang lurus kaki kiri ditekuk, posisi telapak kaki sejajar, dorongkan tangan kanan setinggi bahu, telapak tangan menghadap ke depan, kepalan tangan kiri di pinggang.

(2) Hitungan 5 - 8

Sambil memutar telapak kaki kanan di arah samping kanan belakang, pindahkan berat badan ke belakang, kaki kiri lurus ujung kaki menghadap ke atas, telapak tangan ditumpuk tangan kanan di atas badan condong arah pandangan ke bawah.



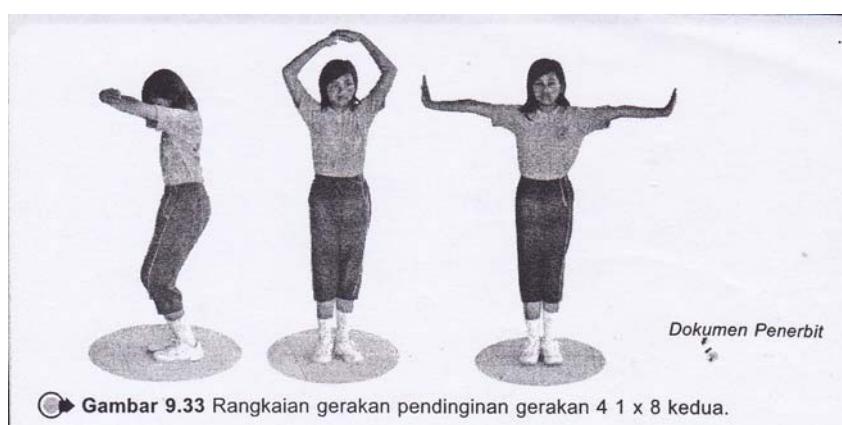
b) Hitungan 1 x 8 kedua

(1) Hitungan 1 - 4

Rapatkan kaki kanan ke depan, kedua kaki ditekuk, bungkukkan badan. Kedua tangan disilangkan pada pergelangan tangan, posisi tangan kanan di depan, pandangan ke bawah.

(2) Hitungan 5 - 8

Luruskan kaki badan tegak, pandangan ke depan, ayunkan tangan di atas kepala pada hitungan lima dan enam, kemudian lurus lengan ke samping melalui belakang kepala, telapak tangan menghadap keluar.



c) Hitungan 2 x 8 berikutnya

Lakukan gerakan pada sisi sebelah kiri. Ambil napas.

5) Gerakan 5 (2 x 8 Hitungan)

a) Hitungan 1 x 8 pertama

(1) Hitungan 1 - 4

Ayunkan kedua lengan dari samping ke atas membentuk huruf V, turunkan melalui depan, kemudian telapak tangan di atas paha, jari menghadap ke dalam, tekuk kedua lutut, pandangan ke bawah.

(2) Hitungan 5 - 8

Luruskan kedua kaki, ayunkan kedua lengan hingga lurus ke atas melalui samping, pandangan lurus ke depan, turunkan kemabli melalui samping hingga lurus ke bawah.



b) Hitungan 1 x 8 Kedua

Ulangi gerakan seperti pada hitungan 1 x 8 kelima.

Sikap Doa

Berdiri tegak, tangan lurus ke bawah di samping badan jangan rapat, kedua tumit kaki rapat, pandangan lurus ke depan.

- a) Hitungan 1 - 2

Ayunkan tangan di samping badan hingga lurus ke atas, telapak tangan menghadap ke dalam.

- b) Hitungan 3 - 4

Rapatkan kedua telapak tangan sambil turun hingga di depan dada.

- c) Hitungan 5 - 6

Tundukkan kepala dengan sikap berdoa.

- d) Hitungan 7 - 8

Tegakkan kepala dan turunkan tangan di samping badan.



Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 106 - 128)

5. Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran

Menurut Bompa (1994), Engger (1993) dan Fox (1984) yang dikutip Suharjana (2007: 12-13), bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

1. **Prinsip Adapasi Khusus (*Spesific Adaptation Demand*)**

Dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang dipergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.
2. **Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principle*)**

Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan latihan harus lebih berat dibandingkan dengan kemampuan yang biasa diatasi.
3. **Prinsip Beban Bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*)**

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. *Progressif* (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan.
4. **Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle Of Spesificity*)**

Latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

5. Prinsip individu (*The Principle Of Individuality*)

Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

6. Prinsip Kembali Asal (*The Principle Of Reversibility*)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun dan bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinyu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kebugaran yang telah dicapai.

Di samping itu yang tak kalah pentingnya dalam upaya mencapai keberhasilan dari suatu latihan kebugaran adalah konsep latihan atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frequency, Intensity, Time*), yaitu :

1. Intensitas latihan

Merupakan komponen latihan yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen kualitas latihan yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu akan lebih tinggi pula intensitasnya.

2. Frekuensi latihan

Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak, dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kebugaran jasmani.

3. Durasi latihan (*Time*)

Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. Durasi dapat berarti waktu, jarak, atau kalori. Durasi menunjukkan pada lama waktu yang digunakan untuk latihan yaitu 20-30 menit tiap melakukan aktivitas jasmani.

6. Karakteristik Siswa Kelas III-VI SD

Karakteristik anak usia sekolah dasar kelas III-VI menurut Matakupan yang dikutip Suryanto (2003 : 31) adalah sebagai berikut :

1. Mempunyai minat konkret dan praktis.
2. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
3. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus.
4. Sampai kira-kira umur 11 tahun membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya.
5. Pada masa ini anak memandang nilai *raport* sebagai ukuran yang tepat terhadap prestasi belajar.
6. Anak pada masa ini gemar membentuk kelompok-kelompok sebaya untuk dapat bermain besama-sama.

Ada yang berpendapat bahwa masa usia sekolah sering disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Karakteristik masa usia sekolah dasar menurut (Syamsu Yusuf LN, 2004: 25) masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:

1. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret; hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
2. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
3. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).

4. Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
5. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
6. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional(yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian terdahulu yang dijadikan acuan dalam penelitian ini adalah penelitian yang telah dilakukan oleh Pembudi Wibowo yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo” yang dilakukan pada tahun 2010.

Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian eksperimental. Sedang teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran, yaitu dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun. Setelah dilakukan penelitian terbukti bahwa Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar SD Negeri 2 Ganggeng, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo sebesar 19,42%.
2. Penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian yang telah dilakukan oleh seseorang yang mempunyai sistematika penelitian sejenis. Dalam hal ini peneliti mengacu pada penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Tri

Subekti dan F. Suharjana yang berjudul “Pengaruh Senam Ayo Bersatu Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Ngipikrejo, Banjararum, Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta” yang dilakukan pada tahun 2004.

Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian eksperimen. Sedang teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran, yaitu dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Setelah dilakukan penelitian terbukti bahwa latihan Senam Ayo Bersatu dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Ngipikrejo, Banjararum, Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta. sebesar 64,93%.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Kelas IV & V SD Negeri 1 Panggenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo yang diberikan pada kelompok perlakuan. Sampel keseluruhan dibagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, untuk selanjutnya satu kelompok dipilih sebagai kelompok perlakuan sedangkan yang satunya adalah sebagai kelompok kontrol. Setelah dilakukan *pretest* secara keseluruhan untuk kelompok perlakuan diberikan *treatment* sedang kelompok kontrol diberikan kebebasan beraktivitas di rumah. Selesai pemberian *treatment* pada kelompok perlakuan selanjutnya dilakukan *posstest* secara keseluruhan untuk mengetahui perbedaan antara hasil tes awal dengan hasil

tes akhir pada masing-masing kelompok. Selain itu juga untuk mengetahui adanya perbedaan hasil *posttest* antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Kegiatan senam yang dilakukan secara rutin dan terprogram diharapkan akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Senam merupakan bentuk aktivitas yang bersifat aerobik sehingga dapat memacu kerja paru dan jantung. Hal itu dikarenakan adanya peningkatan kebutuhan oksigen selama beraktivitas. Yang mana pada akhirnya kegiatan tersebut akan berpengaruh pada daya tahan kardiovaskuler. Orang yang telah terbiasa berlatih maka akan memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik, dimana nantinya juga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani orang tersebut. Jadi pemberian *treatment* pada kelompok perlakuan bertujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2009: 64). Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah, adakah pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap peningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 1 Panggenrejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.