

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Landasan Teori

1. Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani berdasarkan dari hasil Seminar Nasional Kesegaran Jasmani tanggal 16 Maret sampai dengan 20 Maret 1971 di Jakarta dengan pertimbangan bahwa istilah tersebut telah umum digunakan di Indonesia sebelum diadakan seminar nasional. Dikalangan Polri menggunakan istilah Samapta Jasmani. Tetapi Soedjatmo Soemowerdojo menggunakan istilah Kebugaran Jasmani, sedang Radiopoetro menggunakan istilah Kemampuan Jasmani (Endang Sri Retno, 1989: 4). Istilah-istilah tersebut dikemukakan atas dasar terjemahan dari istilah *Physical fitness* yang menurut Lawrens dan Ronald dapat disamakan dengan istilah *Organic fitness* atau *Physiological fitness*. Kemudian istilah *physical fitness* inilah dipakai sebagai dasar untuk pengertian kesegaran jasmani.

Ismayati Sarwono (2006: 40) berpendapat bahwa, pada hakekatnya kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, dan emosional, sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*).

Kebugaran jasmani menurut Sadoso Sumosardjuno dalam Suharjana (2008: 3) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Hal senada juga disampaikan oleh Joko Pekik Irianto dalam Suharjana (2008: 3) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luang.

Sedangkan Getchell dalam Suharjana (2008: 3) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, dan otot untuk berfungsi dengan efisien yang optimal. Efisien yang optimal berarti kesehatan yang sangat menguntungkan yang dibutuhkan dalam tugas sehari-hari dan aktifitas rekreasi.

Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Giam Teh (1992: 9) jika dilihat dari konsep kebugaran, maka kebugaran dibagi menjadi dua yaitu kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan penampilan (*performance*) . kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan memerlukan suatu derajat yang cukup, dari keempat komponen kebugaran yaitu: kebugaran kardiorespirasi, komposisi tubuh, daya tahan

otot dan kelentukan sendi. Bila derajat komponen kebugaran tersebut cukup, maka akan membantu mengurangi timbulnya berbagai penyakit dan keadaan yang berkaitan dengan keadaan inaktivitas fisik, seperti penyakit jantung koroner, osteoporosis, obesitas, kelemahan sendi dan otot. Dengan demikian kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan perlu dicapai oleh semua orang, tidak memandang umur, jenis kelamin, pekerjaan dan status sosial.

Sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan penampilan selain memerlukan komponen kebugaran daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, komposisi tubuh, daya tahan otot dan kelentukan, juga diperlukan komponen penting yang lain, yaitu: kelincahan, kecepatan, daya ledak, koordinasi, dan ketangkasan. Kebugaran yang berkaitan dengan penampilan diperlukan untuk aktivitas fisik yang berkaitan dengan penampilan olahraga atau pekerjaan.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, yang dimaksud kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan dan masih memiliki tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Hinson dalam Suharjana (2008: 3) membagi kesegaran jasmani menjadi dua bagian, yaitu *Healthrelated fitness* dan *skill related fitness (motor fitness)*.

Healthrelated fitness adalah kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, sedangkan *skill related fitness* adalah kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Health terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

- 1) Daya tahan kardiorespirasi
- 2) Kekuatan otot
- 3) Daya tahan otot
- 4) Kelentukan
- 5) Body komposisi

Sedangkan *motor fitness* menurut Hinson dalam Suharjana (2008:

3) terdiri dari komponen-komponen yang berkaitan dengan:

- 1) Daya ledak otot
- 2) Kecepatan
- 3) Kelincahan
- 4) Keseimbangan
- 5) Waktu reaksi

Mulyono Wiryosepuro dalam Suharjana (2008: 4) yang pendapatnya mengutip Larson dan Yocom mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada 10 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan terhadap penyakit
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
- 3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan
- 4) Daya ledak otot
- 5) Kelincahan
- 6) Kecepatan
- 7) Koordinasi
- 8) Kelentukan
- 9) Keseimbangan
- 10) Ketepatan

Fox dalam Suharjana (2008: 5) membagi kebugaran jasmani menjadi tiga yaitu, *Physical fitness*, *Nutritional fitness*, dan *Mental and*

emosional fitness, dan *Motor fitness*. *Physical fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

- 1) *Muscular Strength*
- 2) *Muscular Endurance*
- 3) *Joint flexibility*
- 4) *Cardiorespiratory fitness*

Nutrional fitness terdiri dari satu komponen, yaitu *body composition and control of body weitht*. Sedang *mental and emotional and motor fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut:

- 1) *Mental of emotional stress*
- 2) *Endurance*
- 3) *Strength*
- 4) *Agility*
- 5) *Flexibility*
- 6) *Balance*
- 7) *Coordinasion*

Dari uraian di atas penulis yang dimaksud bahwa kesegaran jasmani ada 10 komponen. Dalam Suharjana (2008: 6,7). Berikut 10 komponen-komponen kesegaran jasmani beserta uraiannya:

- 1) Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot yaitu komponen sekelompok otot-otot melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja untuk waktu yang cukup lama.
- 4) Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

- 5) Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan dengan prosentase lemak tubuh.
- 6) Kecepatan yaitu kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 7) Daya ledak yaitu kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot dalam satuan waktu. Daya ledak adalah merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu (1) Siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Conoh: Lari, bersepeda, mendayung. (2) Asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh: mencat, melempar.
- 8) Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri.
- 9) Kelincahan adalah kemampuan untuk berubah arah dengan cepat dan tepat.
- 10) Koordinasi adalah perpaduan antara beberapa unsur gerak dengan cara memperkecil resiko guna memperoleh hasil maksimal dan efisien.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaramn Jasmani

Menurut Badan Pembina Usaha Kesehatan Sekolah Kanwil Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi Jawa Tengah (1982: 82-83) kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya yaitu, faktor kegiatan fisik, faktor makanan/gizi, dan faktor istirahat.

Djoko Pekik Irianto dalam Bayu Purba Sakti (2009: 13) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah asupan makanan, kebiasaan berolahraga, dan keperluan untuk beristirahat.

Hal senada juga dikemukakan oleh Muslichatun dalam Bayu Purba Sakti (2009: 14) yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang yang membedakan dari yang satu dengan yang lain adalah faktor makanan dan gizi, faktor usia, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, dan faktor latihan dan olahraga.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, makanan/gizi, kebiasaan hidup sehat, usia, lingkungan, istirahat yang cukup, faktor keturunan/genetik, dan faktor latihan yang berat.

d. Manfaat Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang baik bermanfaat untuk menciptakan penampilan tubuh yang baik, menimbulkan kesan mampu melaksanakan tugas, meningkatkan rasa percaya diri. Dan dengan tingkat

kesegaran jasmani yang baik dapat menjadikan seseorang berfikir cerdas, dan siap melaksanakan tugas.

Victor Simanjuntak (2003: 91) mengatakan bahwa:

Manfaat kesegaran jasmani adalah untuk menunjang kesanggupan dan kemampuan setiap manusia, yang berguna dalam mempertinggi produktifitas kerja, sehingga dapat bermanfaat bagi anak usia remaja untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan tubuh, serta dapat mempertinggi daya tahan kerja untuk membantu proses belajarnya di sekolah.

e. Jenis-jenis tes kesegaran jasmani

1) Tes Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Macam-macam tes kelincahan diantaranya adalah (squat thrust, dogging run.

2) Tes Keseimbangan

Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan dalam keadaan diam. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak. Macam tesnya antara lain stork stan, bass stick test.

3) Tes Koordinasi

Koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja.

Bentuk tesnya antara lain lempar tangkap bola tenis, soccer wall volly test.

4) Test Power

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif yang di bedakan menjadi dua yaitu asiklik dan siklik. Macam-macam testnya antara lain adalah vertical jump, standing board jump, vertical arm pull, two hand medicine ball put, vertical power jump, margarita kalamam power test.

5) Test Waktu Reaksi

Waktu reaksi adalah periode antara rangsang dengan permulaan munculnya jawaban. Bentuk tesnya diantaranya adalah nelson hand reaction test.

6) Test Daya Tahan Kardiovaskuler

Kapasitas system sirkulasi (jantung, pembuluh darah dan darah) dan system respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah otot tersebut, kegiatan tersebut dikategorikan sebagai daya tahan kardiovaskuler. Macam tesnya antara lain multistage fitness test, havard step test.

7) Test Kelentukan

Kelenturan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Macam tesnya antara lain sit and reach, bridge up/kayang, split.

8) Test Kekuatan

Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Macam tesnya antara lain expanding dynamometer, back dynamometer, grip streng tes, leg dynamometer, sit up.

9) Test Daya Tahan Otot

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja secara terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu. Bentuk tesnya antara lain pull up tes, sit up, flexed arm hang, push up tes.

10) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Pada dasarnya adalah bagian dari upaya pembinaan fisik, karena dapat dipergunakan untuk mengetahui kualitas orang yang di tes. Setiap upaya pembinaan selalu dinilai seberapa jauh keberhasilan upaya tersebut. Keberhasilan pembinaan kesegaran jasmani di nilai dengan menyelenggarakan tes kesegaran jasmani. Tes kesegaran jasmani Indonesia adalah salah satu bentuk tolak ukur kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu bentuk pembinaan kesegaran jasmani bagi anak didik.

Pengukuran kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai tes kesegaran jasmani yang telah dilakukan dan sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik. Pengukuran kesegaran jasmani ini berfungsi untuk mengukur/mengetahui tingkat kesegaran jasmani.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 10–12 tahun karena objek yang diteliti merupakan siswa kelas IV dan ada 5 komponen yang meliputi, Lari 30/40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak dan Lari 600 meter.

2. Senam Ayo Bersatu

a. Pengertian Senam

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Senam di Indonesia dikenal sebagai salah satu cabang olahraga, dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Gymnastic*, yang berasal dari kata *Gymnos* dari bahasa Yunani yang artinya telanjang. Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, dan tidak di pertandingkan. Baru pada akhir abad 19, peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal modern Olympic Games,

senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni dari pada sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur.

Istilah *gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Senam meskipun sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi penggalakan senam secara masal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan, dengan diperkenalkannya Senam Pagi Indonesia. Senam Kesegaran Jasmani atau sering disingkat dengan SKJ adalah senam masal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. Senam ini biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai propinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar. SKJ biasa dilakukan di tempat-tempat umum di Indonesia di hari-hari tertentu dalam satu minggu, yaitu hari Jumat pagi. Senam ini beserta musik yang mengiringinya menjadi sangat populer pada tahun 80-an dan 90-an saat masa pemerintahan Orde Baru. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaannya dengan iringan musik. Setelah itu baru banyak sekali bermunculan senam-senam yang lain yang salah satunya adalah Senam Ayo Bersatu yang mulai diperkenalkan sejak tahun 2002.

b. Senam Ayo Bersatu

Senam Ayo Bersatu adalah senam kesegaran jasmani yang diciptakan oleh Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia yang mencerminkan keinginan dan tekad untuk bersatu dari seluruh komponen

olahraga masyarakat, sekaligus mencerminkan keinginan untuk melestarikan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui kegiatan olahraga. Senam ayo bersatu mudah dilakukan kapan saja, dimana saja, dan oleh siapa saja. Senam ayo bersatu diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani para pesertanya. Bertolak dari pernyataan tersebut, maka tak terkecuali bahwa senam ayo bersatu juga berlaku bagi anak atau murid sekolah dasar. Adapun bentuk latihannya terdiri dari bermacam-macam latihan, yang dikemas sebagai berikut:

1) Latihan Pemanasan

Pada pemanasan irama atau ketukan musik 125 per menit dengan durasi 7 menit 6 detik, dimana latihan tersebut diawali dari sikap sempurna seperti berikut:

- a) Berdiri tegak, tumit rapat dengan ujung jari kaki terbuka selebar kepalan tangan.
- b) 5 (Lima) titik mulai telinga, bahu, pinggul, lutut dan mata kaki merupakan satu garis tegak lurus dengan lantai.
- c) Pandangan lurus kedepan.
- d) Kedua lengan lurus di samping badan, telapak tangan menghadap ke dalam rapat di samping paha, jari-jari rapat dan siap untuk berolahraga.
- e) Latihan I: Gerakan: jalan di tempat, dan napas

Tujuan: Menaikkan denyut jantung agar meningkat secara perlahan untuk persiapan melakukan olahraga senam dan menghilangkan kekakuan pada otot dan persendian.

f) Latihan II: Gerakan: Kepala dan Leher.

Tujuan: Melatih, menguatkan dan merilekskan otot dan sendi leher.

g) Latihan III: Gerakan: Bahu.

Tujuan: melatih dan merilekskan otot dan persendian bahu.

h) Latihan IV: Gerakan: Dada I.

Tujuan: Melatih dan merilekskan otot dada, lengan dan punggung.

i) Latihan V: Gerakan: Dada II.

Tujuan: Melatih dan merilekskan otot dada, lengan dan punggung.

j) Latihan VI: Gerakan: Pinggang I.

Tujuan: Melatih dan merilekskan persendian dan otot pinggang.

k) Latihan VII: Gerakan: Pinggang II.

Tujuan: Melatih dan merilekskan persendian dan otot pinggang.

l) Latihan VIII : Gerakan kombinasi I.

Tujuan: Melatih dan merilekskan otot-otot lengan atas – bawah dan persendian kaki, melatih dan menguatkan otot kaki (tungkai atas bawah), dan melatih koordinasi gerakan tangan dan kaki.

m)Latihan IX: Gerakan Kombinasi II.

Tujuan: Melatih dan merilekskan otot-otot lengan atas-bawah dan persendian kaki, melatih dan menguatkan otot kaki (tungkai atas-bawah), dan melatih koordinasi gerakan tangan dan kaki.

n) Latihan X: Gerakan kombinasi III.

Tujuan: Melatih dan merilekskan otot-otot lengan atas bawah dan persendian kaki, melatih dan menguatkan otot kaki (tungkai atas-bawah), dan melatih koordinasi gerakan tangan dan kaki.

o) Latihan XI: Gerakan Peregangan dinamis dan Statis.

Tujuan: Meregangkan otot-otot lengan, pergelangan tangan, dan sisi badan dan samping kepala.

p) Latihan XII: Gerakan Peregangan Statis.

Tujuan: Meregangkan otot-otot lengan.

q) Latihan XIII: Gerakan peregangan Statis.

Tujuan: Meregangkan otot-otot lengan dan kaki

2) Latihan Inti dengan durasi 20 menit

a) Gerakan Peralihan I: Jalan di tempat dan *single step zig-zag*.

Tujuan: Untuk memacu denyut nadi dan menyesuaikan ke irama yang lebih cepat, persiapan melakukan gerakan inti dan pengaturan nafas.

Latihan inti I dan II: Gerakan Ayun siku bergantian ke atas kepala depan perut dan lurus tekuk lengan setinggi bahu.

Tujuan: Menguatkan otot-otot lengan atas dan kaki serta koordinasi gerakan lengan dan kaki.

b) Gerakan Peralihan II: Gerakan jalan ditempat dan *single step zig-zag*

Tujuan: Untuk memacu denyut nadi dan penyesuaian ke irama yang lebih cepat, persiapan melakukan gerakan inti dan pengaturan nafas.

Latihan inti III: Gerakan: angkat siku setinggi bahu dan ayun lurus lengan keatas.

Tujuan: Memperkuat otot-otot lengan atas dan kaki, koordinasi gerakan lengan dan kaki.

Latihan inti IV: Gerakan: Dorong lengan ke depan atas dan serong setinggi bahu.

Tujuan: Memperkuat otot-otot lengan dan kaki dan koordinasi gerakan lengan dan kaki.

c) Gerakan Peralihan III: Gerakan jalan ditempat dan *single step zig-zag*.

Tujuan: Untuk memacu denyut nadi dan penyesuaian ke irama yang lebih cepat, persiapan melakukan gerakan inti dan pengaturan nafas.

Latihan V: gerakan: Ayun silang di depan-tekuk siku-siku setinggi bahu dan ayun siku didepan dada.

Tujuan: Memperkuat otot-otot lengan atas dan bawah, memperkuat otot-otot dada, bahu dan kaki dan koordinasi gerakan lengan dan kaki.

Latihan VI: Gerakan: dorong telapak tangan ke kanan-kiri dan ke atas serta putar lengan lurus ke atas-bawah.

Tujuan: Memperkuat otot-otot dada, lengan dan bahu serta koordinasi gerakan lengan dan kaki.

- d) Gerakan peralihan IV: Gerakan jalan ditempat dan *single step zig-zag*.

Tujuan: Untuk memacu denyut nadi dan penyesuaian ke irama yang lebih cepat, persiapan melakukan gerakan inti dan pengaturan nafas.

Ulangi satu set gerakan: Latihan Inti I dan II.

- e) Gerakan peralihan V: ulang gerakan peralihan I

Latihan inti III dan IV.

- f) Gerakan peralihan VI: Ulang gerakan peralihan I

Latihan inti V dan VI.

- g) Gerakan peralihan VII: Gerakan: Jalan di tempat dan *single step zig-zag*.

Tujuan: Untuk memacu denyut nadi dan penyesuaian ke irama yang lebih cepat, persiapan melakukan gerakan inti dan pengaturan nafas.

3) Latihan Pendinginan

Pada latihan pendinginan ketukan musiknya 118 permenit dengan durasi 3 menit 40 detik. Adapun latihan pendinginan ini terdiri dari tujuh latihan sebagai berikut:

- a) Latihan I: Gerakan: Peregangan dinamis dan statis.

Tujuan: Melenturkan otot-otot lengan, pergelangan tangan, sisi badan dan kaki.

b) Latihan II: Gerakan: Peregangan dinamis dan statis.

Tujuan: Melenturkan otot-otot lengan, pergelangan tangan, sisi badan dan kaki.

c) Latihan III: Gerakan: Peregangan statis.

Tujuan: Meregangkan otot-otot lengan dan kepala.

d) Latihan IV: Gerakan: Peregangan statis.

e) Latihan V: gerakan: Peregangan statis.

Tujuan: Meregangkan otot-otot lengan dan kaki.

f) Latihan VI: gerakan: Peregangan statis.

Tujuan: Meregangkan otot-otot lengan dan kaki.

g) Latihan VII: Gerakan: Nafas.

Tujuan: Untuk mengembalikan kondisi fisik pada keadaan semula dengan dengan menghirup oksigen.

3. Prinsip-prinsip Dasar Latihan Fisik

a. Latihan Fisik

Latihan fisik pada prinsipnya menurut Brooks (1984: 67-114) dan menurut Hellenbrand (1973: 107-112) adalah memberikan stress fisik terhadap tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja secara teratur.

b. Prinsip-prinsip dasar latihan

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29) dan Rushall (1992: 25) antara lain meliputi prinsip *overload* (beban berlebih), *specifity* (kekhususan), *reversible* (kembali asal). Prinsip *overload*, artinya latihan harus mampu memberikan pembebanan yang cukup bagi setiap peserta, sehingga pembebanan ditambah secara bertahap. Prinsip *specifity*, artinya latihan yang dilakukan harus memperhatikan tujuan yang akan dicapai, serta memberikan kondisi peserta, misalnya usia, tingkat keterlatihan, status kesehatan. Prinsip *reversible*, artinya latihan harus dijaga dengan latihan terus menerus, karena latihan yang dicapai akan berangsur-angsur hilang jika keteraturan dan takaran latihan tidak dijaga.

Sedangkan takaran latihan menurut Giam Teh (1992: 29), meliputi frekuensi, intensitas, lama latihan dan jenis latihan. Frekuensi adalah unit latihan per satuan waktu. Intensitas adalah ukuran kualitas latihan atau berat ringannya suatu beban latihan. Besarnya intensitas disesuaikan dengan tujuan latihan. Jika latihan untuk meningkatkan status kebugaran jasmani, maka latihan dilakukan pada intensitas 60-85% MHR (Denyut Jantung Maksimal). MHR dihitung dengan cara $220 - \text{Umur (dalam tahun)}$. *Time* (lama latihan) waktu latihan yang dibutuhkan setiap latihan. Lama latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui senam ayo bersatu 30 menit.

Frekuensi latihan atau unit latihan per satuan waktu merupakan konsep latihan yang harus mendapat perhatian. Menurut Giam Teh

(1992: 16), latihan senam ayo bersatu sebaiknya dilakukan 3-4 kali per minggu. Jika latihan 3 kali per minggu sebaiknya dilakukan tiap 2 hari sekali. Sadoso (1990: 6) menyatakan bahwa olahraga yang dilakukan dua hari atau kurang untuk tiap minggunya hasilnya hanya tidak sedikit lebih baik dari pada sama sekali tidak latihan. Sedangkan *American College of Sport Medicine* (ACSM) menganjurkan bahwa untuk menjaga *Physical Fitness* (kesegaran jasmani) supaya latihan dengan frekuensi 3 kali per minggu, karena latihan seminggu satu kali hanya lebih baik dari pada sama sekali tidak latihan.

Menurut Sudarso (1992: 67) latihan yang dilakukan dengan frekuensi lebih dari 3 kali per minggu ternyata akan menunjukkan hasil latihan yang lebih optimal, tetapi kemungkinan terjadinya cedera otot lebih tinggi. Oleh karena itu jika latihan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan tidak boleh lebih dari 3 kali per minggunya.

Dalam buku *Physical Education for Children* yang ditulis oleh Gabbard (1987: 50) bahwa program *physical fitness* anak difokuskan pada perkembangan dan pemeliharaan dari komponen dasar kesehatan, disamping juga pentingnya kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan seperti: speed, koordinasi, keseimbangan dan kelincahan.

c. Prinsip beban berlebih

Untuk mendapatkan efek latihan yang baik organ tubuh harus diberi beban melebihi beban aktivitas sehari-hari. Beban diberikan

bersifat individual, mendekati beban maksimal hingga beban maksimal (Fox: 1984), prinsip ini dapat meningkatkan penampilan secara umum.

Dengan demikian pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah seyogyanya seminggu tiga kali, tetapi karena materi kurikulum yang harus diajarkan juga cukup banyak, maka hingga saat ini atau hingga kurikulum 1999 pelajaran pendidikan jasmani di sekolah belum bisa diwujudkan untuk dapat diselenggarakan lebih dari satu kali dalam seminggu.

Jika tidak ingin generasi muda kita menjadi generasi yang tambun, dengan kebugaran jasmani yang rendah, maka kesempatan siswa melakukan pendidikan jasmani atau olahraga di sekolah harus diperbanyak. Oleh karena itu sudah seharusnya sekolah menyediakan program pembinaan kesegaran jasmani di luar jadwal pelajaran. Salah satu program yang bisa ditawarkan adalah Senam Ayo Bersatu yang bisa diselenggarakan di pagi hari sebelum siswa masuk kelas.

4. Hubungan Latihan Senam Ayo Bersatu terhadap Kesegaran Jasmani

Senam Ayo Bersatu yang terdiri atas tiga bagian yaitu Pemanasan, Inti dan Pendinginan. Dan masing-masing bagian mempunyai gerakan-gerakan yang kalau dilakukan semua unsur otot digerakkan. Sekalipun ada selang-selang waktu antar gerakan, tetapi karena beban latihan cukup merangsang paru-paru, jantung dan peredaran darah, maka diperlukan O_2 yang banyak untuk memenuhi kebutuhan tersebut sedangkan beban latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga kelelahan bukan

terjadi secara primer pada otot-otot karena otot-otot tidak bekerja secara berlebihan, tetapi secara sekunder ialah oleh karena kurang mempunyai mekanisme penyediaan O_2 dan menyingkirkan sampah-sampah metabolisme pada saat itu. Dengan demikian fungsional sistem *respiro-cardio-circulatoir* ialah paru-paru, jantung dan peredaran darah dapat ditingkatkan demi mencukupi O_2 . Disamping meningkatkan sistem *respiro-cardio-circulatoir* juga meningkatkan sistem *skeleto-neuro-musculair*, karena seluruh otot aktif walaupun ada cara khusus meningkatnya yang akan membantu peningkatan sistem *respiro-cardio-circulatoir*. Jadi berdasarkan uraian di atas maka senam ayo bersatu dimungkinkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

B. Penelitian Relevan

Untuk bahan pembandingan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian yang relevan sebagai referensi adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suharjana dan Sumaryanti yang berjudul “Efektifitas Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”. Metode penelitian ini adalah populasi siswa kelas V Sekolah Dasar Muhamadiyah Ngupasan Yogyakarta yang berjumlah 77 orang yang terdiri dari 42 putri dan 35 siswa putra. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan desain *Pre Test-Post-Test Group Design*. Variabel yang diteliti adalah Variabel bebas: (1) Senam aerobik seminggu 3 kali dan (2) Senam aerobik seminggu 2 kali.

Sedangkan Variabel tergantung adalah Status kebugaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 1999 untuk umur 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari: Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30 detik, Loncat tegak, dan Lari 600 meter. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dan perbedaan rerata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam aerobik yang dilakukan tiga kali maupun dua kali per minggu secara signifikan dapat menaikkan kesegaran jasmani anak. Hasil latihan yang dilakukan seminggu dua kali tersebut berarti untuk sementara telah menyangkal temuan para ahli terdahulu yang menyatakan bahwa latihan dua kali per minggu hasilnya hanya lebih baik dari pada sama sekali tidak latihan. Peningkatan ini mungkin dipengaruhi oleh banyak faktor, yang secara empiris tidak diperhitungkan, yaitu aktivitas jasmani pada jam pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan seminggu sekali. Dengan demikian kalau dijumlah frekuensi aktifitas jasmani anak setiap seminggunya menjadi tiga kali untuk kelompok II, yaitu siswa yang mengikuti senam seminggu dua kali. Sementara kelompok I yaitu siswa yang latihan senam seminggu tiga kali, mereka akan melakukan aktivitas jasmani seminggu empat kali, yang terdiri senam tiga kali dan pendidikan jasmani satu kali. Pengaruh lain mungkin disebabkan oleh durasi latihan yang dilakukan selama 30 menit setiap latihan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ari Kurniawan (2002) yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Aerobik Usia Lanjut

di Kecamatan Prambanan”. Pengambilan sample dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen dan satuan pengukuran adalah kebugaran aerobik diukur dengan tes jalan 12 menit. Metode yang digunakan eksperimen dengan perlakuan senam lansia. Hasil perhitungan menunjukkan adanya peningkatan daya tahan aerobik usia lanjut sebesar 0,155 , terbukti dengan diketahui rerata pretest 0,949 lebih kecil dari rerata posttest 1,104. Hasil uji t hitung -6,686 lebih t tabel 2,042.

Untuk itulah maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan menggunakan senam Ayo Bersatu sebagai karya penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Ayo Bersatu Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV pada SD Negeri 2 Kalimandi Purwareja-Klampok Banjarnegara”.

C. Kerangka Berfikir

Senam ayo bersatu merupakan salah satu bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang ada di Sekolah Dasar yang biasa dilaksanakan setiap hari jumat sebelum pelajaran di mulai. Kegiatan senam ayo bersatu biasanya dilaksanakan oleh semua siswa yang ada di sekolah tersebut baik siswa kelas I sampai kelas VI. Pada dasarnya kegiatan senam ayo bersatu hanya dilaksanakan untuk memenuhi kegiatan jam sekolah dan tidak untuk melihat perkembangan kebugaran jasmani pada siswa-siswanya.

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting, khususnya bagi anak-anak Sekolah Dasar. Dengan kesegaraan jasmani yang baik anak dapat melakukan aktivitas kerja juga dengan baik, terukur, teratur dan terarah.

Maka dari itu anak dapat hidup secara sehat dan bahagia karena terhindar dari gangguan penyakit yang sering juga dialami oleh anak-anak akibat kurangnya pola hidup dan pola makan yang tidak sehat. Kebugaran jasmani tidak lepas dari aspek yang berhubungan dengan kesehatan yang meliputi daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kelenturan komposisi tubuh, kekuatan otot yang berhubungan dengan ketrampilan keseimbangan, ketepatan, kecepatan, koordinasi dan kelincahan. Bila aspek-aspek tersebut terpenuhi maka anak dapat melakukan aktivitas sehari-harinya tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bertujuan antara lain untuk mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam ayo bersatu terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV pada SD Negeri 2 Kalimandi Purwareja-Klampok Banjarnegara, karena selama ini belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani di SD Negeri 2 Kalimandi Purwareja-Klampok Banjarnegara.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian terdahulu maka dalam penelitian ini dapat di simpulan sementara sebagai hipotesis adalah:

“Ada pengaruh latihan senam Ayo Bersatu terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa Kelas IV pad SD Negeri 2 Kalimandi Purwareja-Klampok Banjarnegara”.