

I. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dan keterampilan berfikir psikis. Dalam pelaksanaannya, aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Menurut (Abdul Gafur, 1983:8-9) yang dikembangkan oleh penulis(Cholik Mutohir, 1992) dalam (www.google.com/pengertianpendidikan_jasmani/mr.abe007blog.htm)

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Berdasarkan kurikulum (2004 :1)Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-

spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Adapun tujuan Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut :

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif

Sukintaka (1978) mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan Pendidikan Jasmani adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktifitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya. Manusia Indonesia seutuhnya dapat diartikan sebagai manusia yang mempunyai kepribadian yang baik, kepribadian ini terdiri dari empat aspek yaitu religius, sosial, psikis dan fisik. Aspek religius berhubungan dengan manusia dengan Tuhan, yang berarti manusia yang beriman. Aspek sosial mempunyai arti bahwa manusia itu selalu ada ketergantungan dengan manusia lain. Aspek psikis yang berkenaan dengan daya fikir, penalaran dan emosi, sedangkan aspek fisik berkenaan dengan kondisi tubuh dan kemampuan motorik. Apabila keempat aspek kepribadian berkembang dengan baik, maka dapat dikatakan sebagai manusia yang utuh.

B. Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri adalah bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *Gymnos*, yang berarti *telanjang*. Orang Yunani kuno melakukan latihan senam diruangan khusus yang disebut "*Gymnasium*" atau *Gymnasion*". Tujuannya ialah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani. Cara berpakaianya minim atau telanjang maksudnya agar dapat leluasa bergerak. Menurut Hidayat (1988) yang dikembangkan oleh Ade Jubaedi (2008 : 9) dalam buku senam 1 menyatakan *Gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Imam Hidayat (1995) yang dikembangkan oleh Ade Jubaedi (2008 : 10) dalam buku senam 1 mendefinisikan senam sebagai: "suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual". Sedangkan Peter H. Werner (1994) yang dikembangkan oleh Ade Jubaedi (2008 : 10) dalam buku senam 1 mengatakan: "*Gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination, and body control*". Dalam terjemahannya: "senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincuhan, koordinasi dan kontrol tubuh.

Maka senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, dan bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. 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, kelentukan, kelincuhan, daya tahan, dan ketepatan.

Tujuan dari senam lantai menurut Ade Jubaedi (2008 : 10) adalah :

1. Menambah pengetahuan dan pengertian tentang pentingnya senam.

2. Menambah pengetahuan dan pengertian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan dan kondisi badan.
3. Menambah kemampuan untuk menilai bagaimana gerakan itu seharusnya.
4. Menambah kelentukan, kekuatan, daya tahan, ketrampilan, dan efisiensi gerak.
5. Menambah kemampuan mempelajari *motor-skill*.
6. Menambah kemampuan untuk *relax*.

C. Guling Lenting (*Neckspring*)

Guling lenting (*neckspring*) adalah bentuk gerakan tubuh melenting kedepan atas yang dimulai dari dahi dilanjutkan melenting ke atas, kepala, bahu, pinggang, pinggul, dan kedua tungkai serta kedua lengan ikut melenting ke atas, sampai pada kedua kaki mendarat secara bersama-sama. Dalam melakukan guling lenting, membutuhkan kekuatan otot perut yang dapat melemparkan kedua kaki sekaligus sehingga seluruh badan terangkat atau terungkit keatas. Gerakan guling lenting ini merupakan aktivitas yang melatih kekuatan otot perut, tangan dan kaki serta melatih koordinasi gerakan kaki dan lentingan badan.

Cara melakukan gerakan guling lenting sebagai berikut :

1. Sikap permulaan

Berdiri tegak dengan kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.

2. Gerakan

- a. Langkah kaki kiri ke depan satu langkah, kemudian lutut tungkai kiri ditekuk, dan tungkai kanan lurus di belakang.
- b. Angkat kedua tangan ke depan, bungkukan badan, letakan kedua telapak tangan pada matras.

c. Tekuk kedua siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan, posisi kedua telapak tangan dan letak dahi segiris lurus.

3. Sikap akhir

a. Lemparkan kaki kanan keatas depan, di susul oleh lentingan tungkai kaki kiri, pinggul dan tubuh mengikuti lentingan ke atas, kedua lengan lurus ke atas depan.

b. Kedua kaki rapat dan mendarat di matras secara bersama-sama.

c. Kembali ke sikap awal.

Guling lenting merupakan bentuk latihan atau gerakan yang pada hakekatnya “melemparkan” dan melentingkan titik berat badan setinggi-tingginya. Sebagaimana diketahui bahwa titik berat badan berada di pusat. Rangkaian senam pada guling lenting adalah termasuk senam lantai yang membutuhkan kekuatan, ketangkasan, dan keseimbangan. Latihan ini membutuhkan kelemasan sendi pinggul (pangkal paha), punggung, pinggang, sehingga badan dapat membusur. Yang diutamakan dalam gerakan ini adalah lemparan kaki dan mengangkat atau mendorong titik berat badan ke atas.

D. Pengembangan Keterampilan Motorik

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian yang terlibat dalam gerakan. Semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.

Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan di ekspresikan dalam gerak tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

Suatu proses belajar keterampilan gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan sistem syaraf, otak dan ingatan. Tugas utama dari proses pembelajaran motorik adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menyusun informasi-informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan. Jadi belajar motorik dapat menghasilkan perubahan yang relatif permanen, yaitu Perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama.

Berdasar pada teori yang ada maka jika guru Penjas ingin mempersiapkan siswanya agar terampil dalam senam, maka salah satu jalan yang bisa ditempuh adalah dengan mengembangkan terlebih dahulu pola gerak dasarnya. Lutan (1988) menjelaskan bahwa gerak dasar adalah gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks.

Karakteristik dasar dasar senam berlandaskan pada beberapa keterampilan dasar dominan sebagai berikut :

1. Keterampilan Lokomotor

Agus Mahendra(2001: 31) menyebutkan bahwa lokomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, lompat, brderap, jingkat, leaping, skipping, dan sliding. Dalam senam, gerak-gerak di atas sangat penting digunakan bahkan ditambah beberapa gerak berpindah lain, seperti berguling, merangkak, berjalan dengan tangan, serta beberapa keterampilan tumbling seperti skip, handspring, neckspring, baling-baling, atau flic-flac. Melatih macam-macam keterampilan lokomotor dalam pelajaran senam , akan sangat berguna dalam menanamkan dasar pembentukan keterampilan senam. Oleh karena itu diperlukan perhatian khusus dari guru agarmacam-macam gerak lokomotor bisa diajarkan, terutama yang berkaitan dengan keterampilan senam. Sebagai upaya untuk memperkaya variasi gerak lokomotor, guru bisa menggabungkan secara cerdas dengan konsep gerak dalam hal waktu, ruang dan kualitasnya.

2. Keterampilan Non-Lokomotor

Agus Mahendra(2001: 32) keterampilan non-lokomotor adalah gerakan yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda yang tetap tinggal di satu titik. Contoh-contoh gerakan non-lokomotor adalah melenting, meliuk, membengkok, dsb. Untuk mengambil manfaat yang optimal dari gerak-gerak non-lokomotor, pelajaran senam perlu memanfaatkannya untuk melatih atau mengembangkan kelentukan dan keseimbangan.

3. Keterampilan Manipulatif

Agus Mahendra(2001: 33) keterampilan manipulatif sering diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kaki atau kepala. Dalam senam artistic, keterampilan ini jarang ditemui kecuali bahwa beberapa alat perlu dipegang dengan tangan pesenam seperti menggunakan bola, tali, pita, gada, dan simpai dalam senam ritmik.

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu keterampilan motorik berlangsung dalam tiga tahapan yaitu : a) Tahap Kognitif b) Tahap Fiksasi c) Tahap Otomatis.

1. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan motorik. Dalam tahap ini peserta didik harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang akan dilakukan. Peserta didik harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat.

2. Tahap Fiksasi

Pada tahap ini , pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui tahap praktek secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen. Selama latihan, peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Lebih penting lagi peserta didik dapat mengoreksi kesalahan. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan akan semakin meningkat.

3. Tahap Otomatis

Setelah peserta didik melakukan latihan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis. Secara fisiologis hal ini dapat diartikan bahwa pada diri anak telah

terjadi suatu kondisi reflek bersyarat, yaitu terjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap gerakan semakin tepat dan penampilan semakin konsisten dan cermat.

Penampilan gerak yang konsisten dan cermat pada tahap otomatis dapat dilihat dari ciri-ciri khusus sebagai berikut:

1. Antisipasi gerakan mengarah pada kemampuan otomatis dan irama gerakan terlihat nyata.
2. Penampilan gerakan dapat dilakukan diberbagai situasi dan kondisi yang berubah-ubah tanpa menghilangkan kelancaran dan kemulusan gerakan.
3. Proses dan hasil gerakan diperlihatkan dalam penampilan yang konstan.

E. Teori Latihan

1. Pengertian Latihan

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori serta prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet/peserta didik akan memperoleh prestasi yang diharapkan. Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem aerobik, hormone maupun sistem otot.

Menurut Nosssek dalam Suharjana (2004: 13) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.

Latihan menurut Bompa dalam Suharjana (2004: 13) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Sedangkan Harsono(1988 :101) bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.Latihan fisik yang dilakukan dengan sistematis, berulang-ulang dan terprogram akan memberi dampak positif bagi tubuh, seperti hal berikut :

- a. Jantung akan membesar, lebih kuat, penambahan volume jantung.
- b. Bertambahnya jumlah pembuluh kapiler disekitar otot.
- c. Bertambahnya kemampuan darah membawa oksigen.
- d. Bertambahnya kemampuan sel otot menghasilkan energi
- e. Bertambah besarnya ukuran otot.

Harsono (2004:40) menyatakan secara umum tujuan latihan yaitu untuk mengembangkan kondisi fisik, meningkatkan kemampuan komponen-komponen biomotorik khusus yang diperlukan cabang olahraga, menanamkan karakteristik psikologi yang khusus untuk cabang olahraga yang bersangkutan, melatih dan mengembangkan keterampilan teknik spesifik cabang olahraga serta mengajarkan pengetahuan teoritis mengenai teori dan metodologi

latihan untuk cabang olahraga yang bersangkutan. Untuk mencapai hal tersebut perhatikan beberapa aspek latihan berikut:

a. Latihan fisik (*Physical training*)

Latihan ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima.

b. Latihan Teknik (*Technical Training*)

Latihan untuk memperbaiki teknik- yang diperlukan pada saat bertanding, baik teknik yang telah ada atau mempelajari teknik baru.

c. Latihan taktik (*Tactical Training*)

Latihan untuk menumbuh kembangkan inteprestasi atau daya tafsir siswa. Teknik-teknik gerakan dengan baik haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

d. Latihan Mental (*Psychological Training*)

Latihan untuk mempertinggi efisiensi mental siswa, terutama bila siswa berada dalam posisi dan situasi stress yang kompleks. Tanpa memiliki mental yang bagus dapat dipastikan akan sulit mengatasi kondisi tersebut.

2. Prinsip-Prinsip Latihan

Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Menurut Bompa (1994), Thompson (1981), Egger (1993), dan Fox (1984) dalam Suharjana (2004: 16) adapun prinsip-prinsip dasar latihan yang secara umum harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

a. Prinsip *Overload* (Beban Lebih)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban yang diberikan kepada anak harus dilakukan secara periodik dan progresif (meningkat). Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif.

b. Prinsip *Reversibility* (Kembali Asal)

Prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Jika beban latihan yang sama terus menerus pada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti.

c. Prinsip *Spesifikasi* atau Kekhususan

Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan dikembangkan. Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.

d. Prinsip *Progressive Resistance* (Beban Bertambah)

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban (penambahan set, repetisi, frekuensi, atau lama latihan) secara bertahap dalam suatu program latihan sehingga terjadi *progressive* (kemajuan)

e. 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.

3. Komponen Sistem Latihan

Pada setiap kegiatan latihan perlu memperhatikan langkah-langkah berikut:

a. Pemanasan (Warm-Up)

Pemanasan tubuh (*warming up*) penting dilakukan sebelum berlatih. Banyak pelatihan kurang memberikan perhatian khusus perihal peranan dan fungsi latihan pemanasan yang benar dan betul. Latihan pemanasan yang dikemas dengan benar akan memberikan pengaruh positif pada proses kerja organ tubuh, mekanisme peredaran darah, dan pernapasan. Itu semua akan berpengaruh langsung untuk kerja berat selanjutnya. Lutan (2002: 40) menjelaskan bahwa tujuan pemanasan ini adalah untuk mempersiapkan fisik dan psikis, mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh, guna menghadapi kegiatan fisik yang lebih berat. Adapun kegunaan pemanasan itu sendiri adalah untuk: 1) menghindari diri kemungkinan cedera, 2) mengkoordinasikan gerakan yang mulus, 3) menyesuaikan diri organ tubuh untuk bekerja lebih berat, dan 4) kesiapan mental kian meningkat. Pemanasan mempunyai manfaat yang utama ialah untuk menghindari kemungkinan terkena cedera otot dan sendi. Pelaksanaan pemanasan dapat dilakukan dengan lari-lari kecil atau jogging keliling lapangan, lari jarak pendek yang bervariasi seperti lari sambil angkat paha/lutut, lari mundur, lari maju dan ke samping ataupun alternatif lainnya agar menarik bagi anak. Selain itu pemanasan dengan peregangan dinamis dianjurkan agar sewaktu latihan kelentukan otot tidak kaget dan robek.

b. Latihan Inti

Latihan inti berisikan serangkaian latihan yang sudah disiapkan sesuai dengan tujuan latihan. Latihan inti biasanya memakan waktu antara 20-60 menit, dengan intensitas latihan yang telah disesuaikan. Dalam penelitian ini tujuan penelitian adalah peningkatan kelenturan agar kemampuan mengambil bola dapat berkembang dengan baik. Latihan peregangan yang diberikan terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok dengan latihan peregangan statis dan kelompok lainnya latihan peregangan kontraksi-relaksasi (PNF).

c. Pendinginan (Cooling-Down)

Tujuan pendinginan adalah untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikis peserta latihan kekeadaan semula. Kegiatan ini bermanfaat untuk mencegah otot terasa pegal dan kaku.

F. *Circuit Training* (Latihan Sirkuit)

Circuit training adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness secara keseluruhan dalam tubuh kita meliputi komponen biomotorik dasar. *Circuit training* ialah suatu jenis program latihan yang berinterval dimana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan *aerobic*, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. “*Cirkuit*” di sini berarti beberapa kelompok olahraga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat. Menurut Bompa (1994) dalam (<http://skulworknytha.blogspot.com/2012/03/makalah-tentang-circuit-training.html>) bahwa peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya.

Menurut Sajoto (1995) latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Soekarman (1987) bahwa latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk: 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelentukan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan dan 6) ketahanan jantung paru. Latihan-latihan harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan. Latihan sirkuit biasanya satu sirkuit ada 6 sampai 15 stasiun, berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik.

Menurut Suharjana (2004: 69) *circuit training* merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir. Jumlah pos antara 8-16 pos dengan istirahat dilakukan pada jeda antar pos satu dengan yang lainnya. Bentuk latihan biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos. Dengan sedikit kecerdikan dan kreatifitas pelatih akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang olahraganya.

Bompa (1994) menyatakan bahwa *circuit training* adalah salah satu nama latihan dengan stasiun yang dilakukan secara *circle* atau berurutan hingga kembali ke semula yang dapat terdiri dari *circuit* pendek 6-9 stasiun, *circuit* menengah 9-12, *circuit* panjang 12-15. Dalam mengembangkan program latihan sirkuit harus memperhatikan karakteristik berikut ini:

1. Sirkuit pendek terdiri dari 6 latihan, normal terdiri 9 latihan dan panjang terdiri 12 latihan. Total lama latihan antara 10-30 menit, biasanya dilakukan tiga putaran.
2. Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara progresif dan perorangan.
3. Karena satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting, beberapa atlet diikutsertakan secara simultan.
4. Sirkuit harus disusun untuk otot-otot secara bergantian.
5. Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan.
6. Meningkatkan unsur-unsur latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban, atau menambah beban atau jumlah ulangan.
7. Interval istirahat diantara sirkuit kira-kira dua menit tetapi dapat berubah sesuai dengan kebutuhan atlet. Metode denyut nadi dapat digunakan untuk menghitung interval istirahat. Jika jumlah nadi di bawah 120 kali, sirkuit lanjutan dapat dimulai.
8. Latihan beban (*weight training*)

Harsono (2004:26) menyatakan secara umum *circuit training* yaitu suatu sistem yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain – lain komponen fisik. Karena itu bentuk-bentuk latihan dalam latihan *circuit training* biasanya merupakan kombinasi dari semua unsur fisik.

Menurut penelitian yang ada, selama 8-20 minggu menjalankan *circuit training*, menunjukkan peningkatan kapasitas paru-paru sebesar 4-8%. Kapasitas paru-paru yang tinggi biasa digunakan untuk menyatakan tingkat kebugaran seseorang. Program latihan sirkuit menggunakan beban yang ringan seperti push up, squat, sit up yang kemudian

dikombinasikan dengan olahraga aerobik seperti lari atau bersepeda. Latihan sirkuit biasa dilakukan di tempat terbuka (*outbond*) yang terdiri dari beberapa pos, pada tiap posnya menekankan pada latihan kekuatan dengan repetisi tertentu kemudian diselingi dengan latihan aerobik selama beberapa detik sampai dengan menit untuk menuju ke pos berikutnya.

Langkah-langkah dalam melakukan *circuit training* atau latihan sirkuit menurut Bempa (1994) dalam (<http://skulwork-nytha.blogspot.com/2012/03/makalah-tentang-circuit-training.html>) adalah:

1. Dalam suatu area tertentu ditentukan beberapa pos, misalnya 6 pos.
2. Di setiap pos, siswa diharuskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu
3. Biasanya berbentuk latihan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya.
4. Latihan dapat dilakukan tanpa atau dengan menggunakan bobot atau beban.
5. Bentuk-bentuk latihan setiap pos antara lain seperti lari, push up, sit up, back up, squat jump, lempar bola, naik turun tambang, squat thrust, rowing, dan lari 200 meter secepatnya.

Keuntungan dan kekurangan *circuit training* menurut (<http://skulwork-nytha.blogspot.com/2012/03/makalah-tentang-circuit-training.html>) adalah:

1. Keuntungan *Circuit Training*
 - a. Melatih kekuatan jantung dan menurunkan tekanan darah sama baiknya dengan latihan *aerobic*.
 - b. Melatih semua anggota tubuh (*total body workout*).
 - c. Ketahanan, daya tahan otot akan terlatih dan kemampuan adaptasi meningkat.

- d. Membentuk otot yang terdefinisi jelas dan kering.
 - e. Waktu yang digunakan untuk circuit training lebih cepat daripada waktu yang digunakan untuk game.
 - f. Tidak memerlukan alat game yang mahal.
 - g. Dapat disesuaikan diberbagai area atau tempat latihan.
2. Kekurangan *Circuit Training*

Meskipun latihan sirkuit sangat cocok untuk mengembangkan daya tahan kekuatan atau ketahanan otot lokal, akan tetapi hal ini kurang cocok untuk membangun *massal* otot. Walaupun beberapa keuntungan kekuatan potensial, latihan sirkuit akan memberikan hasil yang kurang dalam cara kekuatan maksimal dibandingkan langsung latihan beban. Durasi dari beberapa stasiun rangkaian pelatihan dapat di wilayah 45 sampai 60 detik, dan dalam beberapa kasus selama dua menit.

Selanjutnya Harsono (1988: 228) juga menjelaskan bahwa ada beberapa keuntungan berlatih dengan *circuit training* sebagai berikut:

1. Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat
2. Setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing
3. Setiap atlet dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri
4. Latihan mudah diawasi
5. Hemat waktu, karena dalam waktu yang relative singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus

Akan tetapi walaupun demikian, ada kelemahan dari sistem latihan *circuit training* seperti yang dikatakan Harsono (1988: 230) bahwa sesuai dengan sifatnya dan pelaksanaan latihannya, beban latihan dalam *circuit training* tidak bisa dibuat seberat latihan yang diberikan dalam latihan kondisi fisik khusus. Oleh karena itu, setiap unsur fisik tidak akan bisa berkembang sama optimalnya dengan perkembangan melalui latihan kondisi fisik khusus, kecuali stamina.

G. Jenis Latihan *Circuit Training*

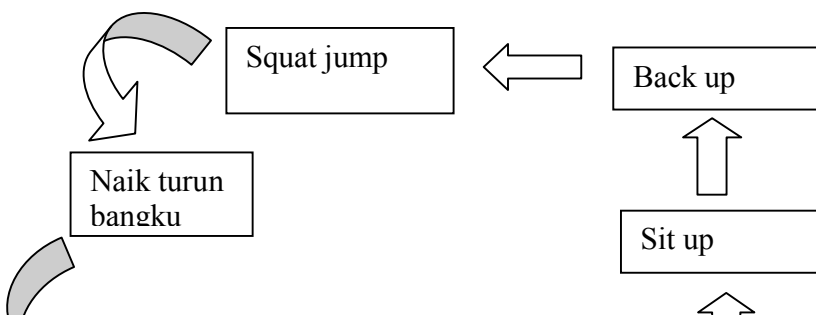
Dalam latihan sirkuit ini dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu kelompok A dengan 6 pos latihan fisik dan kelompok B dengan 6 pos latihan keterampilan senam. Dua jenis latihan sirkuit yang diberikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Latihan Sirkuit A

Latihan sirkuit A ini terdiri dari 6 pos yang tujuannya melatih kondisi fisik siswa, yaitu kekuatan, daya tahan otot lengan, bahu dan juga kaki yang sangat diperlukan dalam pelaksanaan gerakan guling lenting (*neckspring*).

Adapun item pos yang dibuat adalah :

- a. Push up
- b. Sit up
- c. Back up
- d. Squat jump
- e. Naik turun bangku
- f. Squat thrust



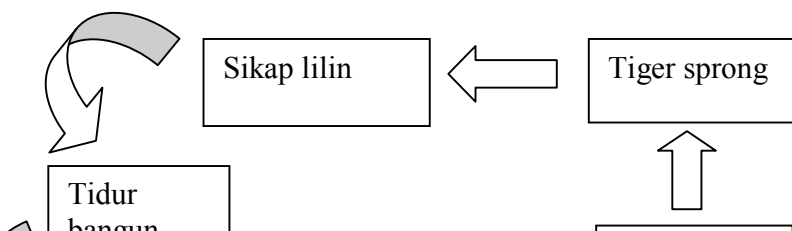
Gambar 1. Latihan Sirkuit A

2) Latihan Sirkuit B

Latihan sirkuit B ini terdiri dari 6 pos keterampilan senam lainnya. Latihan-latihan tersebut merupakan gerakan-gerakan dasar yang harus dikuasai siswa agar dapat menguasai gerakan guling lenting (*neckspring*).

Adapun item pos yang dibuat adalah :

- a. Roll Depan
- b. Kayang
- c. Tiger Sprong
- d. Sikap Lilin
- e. Tidur Bangun
- f. Handstand



Gambar 2. Latihan Sirkuit B

B. Kerangka Pikir

Dalam suatu kerangka pemikiran harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang diperoleh secara sistematis.

Dalam mempelajari gerak keterampilan olahraga, anak akan berusaha untuk mengerti gerakan yang akan di pelajari, selanjutnya memberi perintah pada otot-otot tubuhnya untuk mewujudkan dalam gerakan yang sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Dengan demikian belajar keterampilan gerak merupakan proses yang berbentuk kegiatan mengamati, menirukan, berulang-ulang menerapkan pola gerak-gerak tertentu pada situasi yang dihadapi, dan juga dalam bentuk kegiatan-kegiatan menciptakan pola gerak baru untuk tujuan tertentu. Dalam proses belajar keterampilan gerak, selain banyak unsur fisik yang terlihat, ada pula unsur psikis, yaitu emosi dan perasaan yang terlibat didalamnya. Kedua unsur psikis tersebut menjadi gaya penggerak dalam perubahan perilaku. Anak akan melakukan gerakan tertentu apabila mempunyai kemampuan untuk bergerak dan merasa perlu untuk melakukan gerakan.

Berdasarkan uraian di atas, menjadi jelas bahwa tujuan utama belajar keterampilan gerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan itu dapat ditafsirkan dalam perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga.

Selain perubahan yang bersifat psikomotor perubahan itu juga bersifat kognitif dan afektif, karena selain itu berlatih pola gerak, adapun belajar memahami konsep dan peraturannya serta nilai-nilai yang terkandung di dalam cabang olahraga tersebut.

Maka dapat diketahui bahwa guling lenting adalah suatu aktivitas yang tidak mudah dan tidak sulit juga. Apabila sudah mengetahui teknik dan bisa melakukan guling lenting juga bisa menjadi gerakan atau aktivitas yang menyenangkan, mengasikkan, dan juga mendorong koordinasi kerja otot, dan juga memberikan tantangan dan merupakan tuntutan dasar senam lantai.

C. Hipotesis

Hipotesis menurut Margono (2007:67) adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya. Selanjutnya Husaini Usman (2008:38) juga menyebutkan bahwa hipotesis ialah pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan penelitian yang dikemukakan.

Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H₁ :Ada pengaruh *circuit training* dengan 6 pos latihan sirkuit A terhadap keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.

H₂ :Ada pengaruh *circuit training* dengan 6 pos latihan sirkuit B terhadap keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.

H₃: Jenis *circuit training* dengan 6 pos latihan sirkuit B memberikan pengaruh lebih baik dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.

