

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas 2007).

Menurut Marta Dinata (2009 : 6) “Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan”. Sedangkan menurut Cholik Mutohir (1992 : 2) mengartikan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmoni dalam rangka membentuk manusia yang berkualitas berdasarkan pancasila”.

Pengertian Pendidikan Jasmani juga telah disepakati oleh para ahli yang merupakan terjemahan dari istilah asing *Physical Education*. Menurut Sumanto dan Sukiyo dalam Tri Subekti (2004) “Pendidikan Jasmani diartikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan lingkungannya yang dikelola dengan aktivitas jasmani secara sistematis menuju pada pembentukan manusia Indonesia seutuhnya”.

Melograno dalam Khomsin (2000) menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah proses pemenuhan kebutuhan pribadi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang secara eksplisit dapat terpenuhi melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikutinya”. Berdasarkan pengertian ini, maka pelaksanaan penjas di lapangan harus memahami asumsi dasar berikut ini:

1. Penjas adalah proses pendidikan yang berpusat pada siswa.
2. Penjas harus memfokuskan pada keunikan dan perbedaan individu.
3. Penjas harus mengutamakan kebutuhan siswa ke arah pertumbuhan dan kematangan di dalam semua dominan, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.
4. Hasil penjas harus dikaitkan dengan kebutuhan-kebutuhan yang dicapai secara nyata.
5. Kegiatan fisik yang dilakukan meliputi semua bentuk pengalaman gerak dasar kompetitif dan ekspresif.

Atas dasar uraian di atas maka pendidikan jasmani di sekolah tidak diarahkan untuk menguasai cabang olahraga, namun lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa, sebagai subjek didik dan bukan sebagai objek didik. Pada akhirnya siswa akan menyenangi kegiatan jasmani sepanjang hidupnya, yang sangat berguna bagi diri sendiri, baik untuk masa kini maupun masa depan.

Menurut Bucher dalam Khomsin (2000), ada 5 tujuan yang hendak dicapai melalui pendidikan jasmani, yaitu:

1. **Organik.** Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa mengembangkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan kelentukan.
2. **Neuromuskuler.** Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan lokomotor, keterampilan nonlokomotor, dan bentuk-

bentuk keterampilan dasar permainan, faktor-faktor gerak, keterampilan olahraga, dan keterampilan rekreasi.

3. **Interperatif.** Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa untuk menyelidiki, menemukan, memperoleh pengetahuan dan membuat penilaian. Memahami peraturan permainan, mengukur keamanan, dan tata cara atau sopan santun. Menggunakan strategi dan teknik yang termasuk di dalam kegiatan organisasi. Mengetahui fungsi-fungsi tubuh dan hubungan dengan aktivitas fisik. Mengembangkan apresiasi untuk penampilan individu. Menggunakan penilaian yang dihubungkan dengan jarak, waktu, ruang, tenaga, kecepatan, dan aturan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan. Memahami faktor-faktor pertumbuhan dan perkembangan yang berhubungan dengan gerak. Berkemampuan memecahkan permasalahan dan berkembang melalui permainan.
4. **Sosial.** Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa melakukan penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain dengan menghubungkan individu untuk masyarakat dan lingkungannya. Kemampuan dalam membuat penilaian dalam suatu situasi kelompok. Belajar berkomunikasi dengan orang lain. Berkemampuan untuk merubah dan menilai ide-ide dalam kelompok. Pengembangan dari fase-fase sosial dari kepribadian, sikap, dan nilai-nilai agar menjadi anggota masyarakat yang berguna. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif. Belajar untuk membangun waktu senggang yang bermanfaat. Mengembangkan sikap yang menggambarkan karakter moral yang baik.
5. **Emosional.** Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa melakukan respon yang sehat terhadap kegiatan fisik melalui pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar. Mengembangkan tindakan-tindakan positif dalam menonton dan keikutsertaan baik pada saat berhasil maupun kalah. Menyalurkan tekanan melalui kegiatan-kegiatan

fisik yang bermanfaat. Mencari jalan keluar untuk ekspresi dan kreativitas untuk diri sendiri. Mewujudkan suatu pengalaman seni yang berasal dari kegiatan-kegiatan yang terkait. Berkemampuan untuk memiliki kegembiraan atau kesengsaraan.

B. Hakikat Belajar

Belajar pada hakikatnya merupakan aktivitas yang utama dalam serangkaian proses pendidikan di sekolah. Hal ini dapat dipahami karena berhasil atau tidaknya tujuan pendidikan adalah dominan bergantung pada bagaimana proses belajar mengajar itu berlangsung. Oleh karena itu proses belajar selalu menjadi sorotan utama khususnya bagi para ahli pendidikan.

Inisiatif belajar merupakan keinginan yang timbul dari dalam diri seseorang siswa untuk mengadakan atau berpartisipasi aktif dalam proses belajar mengajar seperti mencetuskan ide-ide belajar, mengajukan pertanyaan, mengemukakan pendapat/gagasan, dan mengemukakan saran/usul tentang pelajaran. Dengan demikian, siswa merupakan sentral dalam proses belajar, maka aktivitas siswa merupakan syarat mutlak bagi berlangsungnya interaksi belajar mengajar.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, Belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman (Depdikbud, 1988 : 289). Menurut Slameto (2003 : 2) “Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri di dalam interaksi dengan lingkungannya”. Sedangkan menurut Oemar Hamalik (2004 : 27) “Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Yaitu belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar

bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan". Dan menurut Dimiyati dan Mudjiono (2002 : 10) mengutip dalam R. Gagne menjelaskan tentang pengertian belajar sebagai berikut.

Belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar merupakan kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut adalah dari (i) stimulasi yang berasal dari lingkungan, dan (ii) proses kognitif yang dilakukan oleh pebelajar. Dengan demikian, belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi, menjadi kapabilitas baru.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan melibatkan 2 unsur yaitu jiwa dan raga. Gerak raga yang ditunjukkan harus sejalan dengan proses jiwa untuk mendapatkan perubahan sebagai hasil dari proses belajar. Sehingga dilihat dari pengertian belajar tersebut maka dapat diambil kesimpulan prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan.

Penilaian prestasi belajar siswa dapat dicantumkan dalam raport. Raport dapat berbentuk angka atau berbentuk huruf. Prestasi belajar tidak hanya sebagai indikator keberhasilan dalam bidang studi tertentu yang telah dipelajarinya, akan tetapi juga keberhasilan sebagai indikator kualitas institusi pendidikan di tempat siswa belajar.

C. Hakikat Belajar Gerak

Pengertian belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya, tetapi dalam belajar gerak mengandung karakteristik tertentu. Karakteristik tersebut berhubungan dengan domain tujuan belajar yang menjadi sarannya yaitu menyangkut penguasaan keterampilan dan gerak tubuh.

Menurut Herman T. (2009 : 3) menyatakan, “Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh”. Sedangkan menurut Schmidt (1988: 346) Belajar gerak adalah serangkaian proses internal berkaitan dengan praktek atau pengalaman yang akan membentuk perubahan permanen relatif terhadap kemampuan untuk merespons.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar gerak (motorik) merupakan perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Dalam menyempurnakan suatu keterampilan motorik dapat berlangsung dalam tiga tahapan. Menurut Fitts & Pasner dalam Rusli Lutan (1988 : 305), tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

1. Tahap Kognitif

Tatkala seseorang baru mulai mempelajari suatu tugas, katakanlah keterampilan motorik, maka terjadi pertanyaan baginya ialah bagaimana cara melakukan tugas itu. Dia membutuhkan informasi mengenai cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang

dilakukan. Akan Nampak penampilan yang terkordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun gerakan semakin konsisten.

3. Tahap otomatis

Setelah seseorang berlatih selama sehari-hari, berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun, dia memasuki tahap otomatis. Dikatakan demikian, karena pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya yang terjadi secara stimulan.

D. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan yang disadari dan terencana.

Pembelajaran bukan merupakan suatu proses kegiatan yang terjadi secara alami dan bersifat otomatis, tetapi suatu proses kegiatan yang dilakukan guru dan siswa, yang direncanakan dan diperhitungkan sedemikian rupa agar tujuan pembelajaran yang dirumuskan tercapai.

Istilah pembelajaran berhubungan erat dengan pengertian belajar dan mengajar. Belajar, mengajar dan pembelajaran terjadi bersama-sama. Belajar dapat terjadi tanpa guru atau tanpa kegiatan mengajar dan pembelajaran formal lain. Sedangkan mengajar meliputi segala hal yang guru lakukan di dalam kelas atau luar kelas.

Menurut Oemar Hamalik (2004 : 205) “Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi antara satu dengan yang lain”. Dimiyati dan Mudjiono (2002 : 297), mendefinisikan “Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”. Gagne dan Briggs (1979 : 3) dalam juga mengartikan

“Pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal”.

Dengan demikian pembelajaran dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang dirancang dan disusun agar terjadi proses belajar pada siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam mengelola kegiatan pembelajaran, guru perlu merencanakan tugas dan alat belajar yang menantang, pemberian umpan balik, dan penyediaan program penilaian yang memungkinkan semua siswa mampu unjuk kemampuan/mendemonstrasikan kinerja (*performance*) sebagai hasil belajar. Inti dari penyediaan tugas menantang ini adalah penyediaan seperangkat pertanyaan yang mendorong siswa bernalar atau melakukan kegiatan ilmiah. Para ahli menyebutkan jenis pertanyaan ini sebagai pertanyaan produktif. Karena itu, dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran ini guru perlu memiliki kemampuan merancang pertanyaan produktif dan mampu menyajikan pertanyaan sehingga memungkinkan semua siswa terlibat baik secara mental maupun secara fisik. Dengan demikian, sedikitnya ada tiga hal strategis yang perlu dikuasai guru dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran yaitu, penyediaan pertanyaan yang mendorong berpikir dan berproduksi, penyediaan umpan balik yang bermakna, dan penyediaan penilaian yang memberi peluang semua siswa mampu melakukan unjuk perbuatan (Depdiknas, 2003 : 21).

Pembelajaran dapat diperoleh baik secara formal maupun non formal. Secara formal adalah melalui sekolah seperti Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Umum maupun Khusus, dan Perguruan Tinggi. Pembelajaran non formal diperoleh melalui lingkungan masyarakat/lembaga tertentu yang secara legal

keberadaannya diakui oleh masyarakat. Dalam lingkungan tersebut pembelajaran dapat diperoleh melalui lembaga-lembaga seperti organisasi kepemudaan (karang taruna, ikatan remaja masjid, persatuan olahraga dan sebagainya), kursus-kursus (lembaga pendidikan komputer, kursus montir, kursus menjahit dan sebagainya) dan paket pendidikan khusus dari pemerintah (kejar paket A dan paket B).

E. Media Pembelajaran Video

Kata “media” berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium”, yang secara harfiah berarti “perantara atau pengantar”. Dengan demikian, media merupakan *wahana penyalur informasi* belajar atau penyalur pesan. Jadi dapat disimpulkan media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan *sebagai penyalur pesan* guna mencapai tujuan pengajaran.

Menurut Gagne dalam Arief S. Sadiman dkk (2005 : 6) menyatakan bahwa “Media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar”. Sedangkan menurut Briggs berpendapat bahwa “Media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar. Contohnya buku, film, kaset dan sebagainya”.

Media pembelajaran adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dari pengajar atau instruktur kepada peserta belajar (Hamzah B. Uno, 2009 : 65). Dalam merencanakan pembelajaran, selain menggunakan modifikasi alat seorang guru perlu pula menetapkan alat-alat pembelajaran yang akan digunakan. Alat bantu tersebut berfungsi mengatasi keterbatasan peralatan yang tidak tersedia di dalam proses pembelajaran. Selain itu juga berfungsi dalam menyederhanakan proses pembelajaran.

Setiap media mempunyai karakteristik tertentu, baik dilihat dari segi keampuhannya, cara pembuatannya, maupun cara penggunaannya. Memahami karakteristik berbagai media pengajaran merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki guru dalam kegiatannya dengan keterampilan pemilihan media pengajaran. Disamping itu, memberikan kemungkinan pada guru untuk menggunakan berbagai jenis media pengajaran secara bervariasi. Sedangkan apabila kurang memahami karakteristik media tersebut, guru akan dihadapkan kepada kesulitan dan cenderung bersifat spekulatif.

Sudjana dan Rivai dalam Azhar Arsyad (2005 : 24) mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga.
4. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

Film atau gambar merupakan kumpulan gambar-gambar dalam *frame*. Dalam media ini, setiap *frame* diproyeksikan melalui lensa proyektor secara mekanis, sehingga pada layar terlihat gambar itu hidup. Video bergerak dengan cepat dan bergantian, sehingga memberikan visualisasi yang kontinyu. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, meningkatkan atau memperpanjang waktu dan mempengaruhi sikap.

Menurut Cecep Kustandi dan Bambang Sutjipto (2011 : 73) Keuntungan yang diperoleh dengan menggunakan media pembelajaran video sebagai media belajar adalah sebagai berikut :

- a. Video dapat melengkapi pengalaman-pengalaman dasar dari siswa ketika mereka membaca, berdiskusi, praktik, dan lain-lain.
- b. Video dapat menggambarkan sesuatu proses secara tepat dan dapat disaksikan secara berulang-ulang jika diperlukan.
- c. Di samping mendorong dan meningkatkan motivasi, video menanamkan sikap dan segi-segi afektif lainnya.
- d. Video yang mengandung nilai-nilai positif, dapat mengundang pemikiran dan pembahasan dalam kelompok siswa.
- e. Video dapat menyajikan peristiwa kepada kelompok besar atau kelompok kecil, kelompok yang heterogen maupun perorangan.

F. Metode Pembelajaran

Metode dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah suatu cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan (Depdikbud, 1988 : 625). Menurut Supandi dan Seba (1983 : 29) Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan oleh guru dalam mengajarkan satuan atau unit materi pembelajaran dengan memusatkan pada keseluruhan proses atau situasi belajar untuk mencapai tujuan. Rusli Lutan (1988 : 398) menjelaskan tentang metode pembelajaran, sebagai berikut.

Suatu metode sebagai metode mengajar, cenderung diartikan sebagai suatu yang spesifik untuk menyuguhkan tugas-tugas belajar (*learning task*) secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan guru, penyediaan kondisi belajar yang efektif dan bimbingan yang difokuskan pada penguasaan isi dari pengalaman belajar yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Metode pembelajaran yang diberikan kepada siswa mencakup proses gerakan dalam lompat kangkang dapat diuraikan menjadi tiga sikap, yaitu : 1) Sikap persiapan, 2) Sikap pelaksanaan, dan 3) Sikap Akhir.

1. Sikap Persiapan

Siswa melakukan berdiri menghadap arah box, dan pandangan ke arah depan box.

2. Sikap Pelaksanaan

Siswa melakukan awalan lari cepat ke arah box, lalu melakukan tumpuan dengan kedua kaki hingga menolak ke depan atas, kemudian saat kedua telapak tangan menyentuh atas box, pinggul ditekuk dan kedua kaki dibuka ke samping, dengan cepat tolakkan kedua telapak tangan pada box, dan angkat dada dan kepala ke atas, setelah kedua kaki melewati box, luruskan panggul/badan, dan mendarat dengan kedua ujung kaki dan kedua lutut mengeper.

3. Sikap Akhir

Siswa melakukan berdiri dengan kedua kaki agak rapat, dan kedua lengan lurus ke atas.

G. Metode Bagian

Metode pembelajaran merupakan cara-cara yang digunakan pengajar atau instruktur untuk menyajikan informasi atau pengalaman baru, menggali pengalaman peserta belajar, menampilkan unjuk kerja peserta belajar dan lain-lain (Hamzah B. Uno, 2009 : 65).

Menurut Supandi dan Laurens Seba (1983 : 38) “Metode bagian adalah cara mengajar yang dimulai dengan mengajarkan bagian urut terkecil dari suatu bentuk keterampilan. Apabila bagian-bagian tersebut telah dikuasai dengan sempurna, barulah digabungkan menjadi suatu kesatuan”.

Metode mengajar bagian disebut juga metode mengajar elementer. Yang dimaksud dengan elementer adalah cara tertentu dalam penyajian suatu program pengajaran dengan melalui bagian-bagian terkecil. Bagian-bagian gerakan yang disusun secara bertahap dari tingkat sederhana ke gerakan yang sempurna, dari hal-hal yang mudah ke gerakan yang sukar.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa metode bagian adalah pengajaran yang dimulai dengan mengajarkan unit-unit terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya menjadi suatu keterampilan yang utuh.

Dalam metode bagian siswa harus menguasai terlebih dahulu satu bagian, barulah ditambah dengan bagian lainnya, sehingga dapat kita ketahui bagian-bagian yang belum dikuasai oleh siswa. Oleh karena itu guru terlebih dahulu mencari bagian mana yang kurang dalam kelemahan siswa dalam melakukan gerakan, yang kemudian untuk diperbaiki.

Kosasih (1987 : 42) menjelaskan beberapa kekurangan metode latihan bagian, yaitu:

1. Tidak akan didapat insight yaitu pengetahuan yang diperoleh secara mendadak dari hubungan antara bagian-bagian tugas gerakan dengan tujuan yang akan dicapai dalam situasi keseluruhan.
2. Karena bagian demi bagian dipelajari terpisah-pisah sehingga tidak dapat mengkaitkan setiap bagian dengan keseluruhan.
3. Bagian demi bagian yang dipelajari lepas dari konteks keseluruhan tugas.
4. Siswa tidak terlihat aktif dalam pemecahan masalah yang dihadapi, bagian demi bagian yang dipelajari terlepas dari konteks keseluruhan tugas yang harus dipelajari.
5. Tidak dilakukan restrukturisasi dari bagian ke dalam keseluruhan.

6. Memerlukan waktu yang banyak untuk mempelajari bagian demi bagian dari gerakan.

H. Senam

Menurut asal kata, senam (gymnastics) berasal dari bahasa Yunani, yang artinya: “untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang”.

Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, dan tidak dipertandingkan. 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 daripada sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur ([Http://janulius-dlyord.blogspot.com/2009/09/artikel-senam-lantai-senam-lantai.html](http://janulius-dlyord.blogspot.com/2009/09/artikel-senam-lantai-senam-lantai.html)).

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Muhajir, 2003 : 143).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dilihat bahwa pembelajaran senam mempunyai sistematika tersendiri serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan.

Menurut Imam Hidayat dalam Ade Jubaedi (2008 : 10) 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) mengatakan, “Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan,

kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh”. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola gerakannya, karena gerakan apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Mengingat senam mempunyai fungsi yang sangat positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik, dan mental, maka olahraga senam ini diajarkan kepada siswa melalui pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah.

I. Senam Ketangkasan / Lompat Kangkang

Senam ketangkasan adalah gerakan senam yang menggunakan alat bantu yang berupa box senam atau apa saja yang dapat digunakan untuk melakukan aktifitas senam (Roji, 2004 : 128). Lompat kangkang merupakan salah satu teknik dasar dari gerakan dalam senam ketangkasan. Senam alat yang dimaksud disini adalah senam dengan menggunakan alat-alat yang dipergunakan dalam senam artistik (kecuali senam lantai).

Adapun alat yang digunakan dalam senam artistik sebagai berikut :

1. Lantai/matras (*floor exercises*)
2. Kuda-kuda pelana (*pommel horse*)
3. Gelang-gelang (*rings*)
4. Kuda-kuda lompat (*vaulting horse*)
5. Palang sejajar (*parallel bars*)
6. Palang tunggal (*horizontal bars*)
7. Palang bertingkat (*uneven bars*)
8. Balok keseimbangan (*balance beam*)

Secara umum latihan senam pada nomor senam alat mempunyai tipe gerakan yang terdiri dari gerakan ayunan, gerakan bertahan, dan keseimbangan yang baik. Untuk dapat

melakukan senam alat dibutuhkan keberanian, kesadaran bergerak cepat yang tinggi, kekuatan otot lengan dan tangan, kekuatan otot tubuh bagian depan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot samping, gerak persendian yang baik, dan keterampilan.

Muhajir (2003 : 155), agar dapat melakukan lompatan dengan baik, maka diperlukan enam bidang keterampilan teknik melompat, antara lain sebagai berikut :

1. Berlari

Kepandaian berlari yang memadai adalah penting untuk mengembangkan keterampilan melompat dengan baik.

Cara-cara latihan lari adalah sebagai berikut :

- a) Berlarilah pada ujung kaki, jari kaki menghadap ke depan.
- b) Kepala tetap tegak dengan pandangan ke arah lintasan lari, papan tolak, dan kuda-kuda.
- c) Ayunkan tangan ke depan dengan sikap rileks dengan irama gerak kaki yang baik (jangan menyilangkan tangan di depan tubuh atau berlari dengan tangan lurus).
- d) Mulailah dengan cara berlari yang baik dan tingkatkan kecepatan langkah pada jarak $\frac{1}{3}$ jarak sebelum kuda-kuda. $\frac{2}{3}$ jarak terakhir bersiap-siap untuk melakukan lompatan yang serempak dan konsisten.
- e) Jangan merubah langkah, pusatkan perhatian pada papan tolak dan kuda-kuda. Ketika mencapai kuda-kuda.

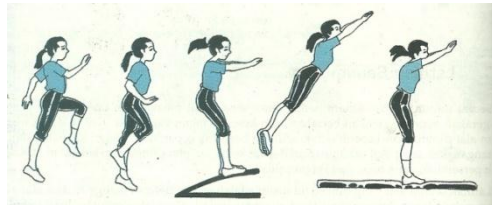
2. Melewati rintangan kuda-kuda (*hurdling*)

Melewati rintangan kuda-kuda adalah gerak peralihan dari lantai ke papan tolak.

Cara melewati rintangan kuda-kuda adalah sebagai berikut :

- a) Aturilah kecepatan lari sebelum melewati rintangan kuda-kuda dari papan tolak.

- b) Tolakkan salah satu kaki pada langkah terakhir, kemudian rapatkan kedua kaki cepat-cepat. Secara serempak tolak kuat-kuat papan itu dengan kedua ujung kaki.
- c) Jagalah agar kaki tetap rendah dengan lantai ketika melakukan lompatan melewati kuda-kuda. Gerakkanlah kaki ke depan setelah melakukan tolakan pada papan, dan cepat-cepatlah rentangkan tubuh untuk membuat sikap melayang



Gambar 1.
Latihan melewati rintangan kuda-kuda

3. Melayang awal (*preflight*)

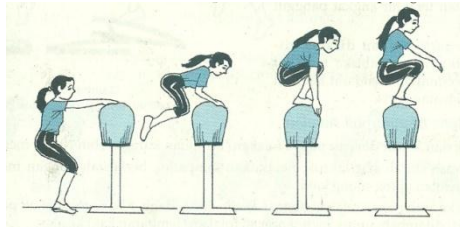
Sikap melayang yang terjadi antara papan tolakan hingga tangan memegang kuda-kuda disebut melayang awal (*preflight*). Selama sikap melayang ini, perlu sekali tubuh diluruskan cepat-cepat ke depan begitu melompat dari papan tolak. Ayunkan tangan ke depan untuk memegang kuda-kuda pada saat yang singkat tangan harus berada di atas bahu.

4. Tolakan

Fase tolakan pada lompatan terjadi selama tangan menekan pada kuda-kuda. Tujuan dari tolakan adalah kemungkinan badan bangkit dan terangkat dari kuda-kuda.

Latihan yang baik untuk meningkatkan kekuatan tolakan adalah dengan cara melompat di atas papan tolak, dengan kedua tangan diletakkan pada permukaan kuda-kuda untuk selanjutnya melompat ke atas kuda-kuda.

Latihan ini dapat dilakukan dalam sikap jongkok atau kangkang.

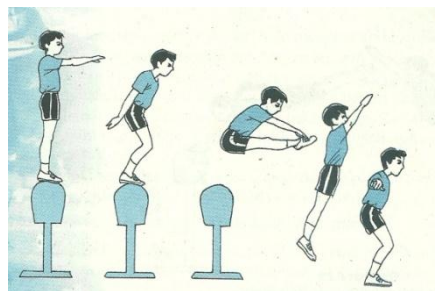


Gambar 2.
Latihan tolakan lompatan

5. Melayang akhir dan mendarat (*postflight and landing*)

Sikap melayang akhir dimulai saat tangan lepas dari kuda-kuda lompat sampai sikap mendarat. Arah melayang harus mengikuti garis lurus arah lompatan, dan dianjurkan untuk mencapai jarak sejauh mungkin dari kuda-kuda serta dilakukan dengan sikap badan yang lurus.

Untuk menguasai keterampilan mendarat serta menghindari terjadinya langkah tambahan, maka berlatihlah dengan berdiri di atas kuda-kuda dan melompat kebawah serta mendarat di atas matras. Lompatan ini dapat dilakukan dengan sikap badan lurus (*lay out*),jongkok atau kangkang.



Gambar 3.
Latihan keterampilan melayang akhir dan mendarat

J. Tahapan dalam Lompat Kangkang

1. Tahap persiapan

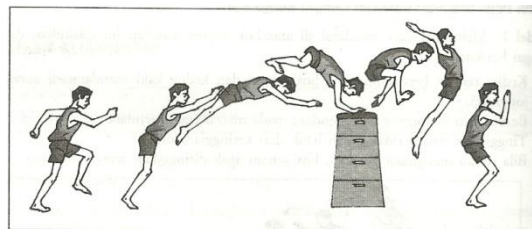
- a) Berdiri menghadap arah box senam.
- b) Pandangan ke arah gerakan.

2. Tahap gerakan

- a) Lakukan awalan lari cepat ke arah box senam.
- b) Saat mendekati box senam, lakukan tumpuan dengan kedua kaki hingga menolak ke depan atas.
- c) Saat kedua telapak tangan menyentuh atas box senam pinggul ditekuk dan kedua kaki dibuka ke samping.
- d) Dengan cepat tolakkan kedua telapak tangan pada box senam, dan angkat dada dan kepala ke atas.
- e) Setelah kedua kaki melewati box senam, luruskan panggul/badan dan rapatkan kedua kaki.
- f) Mendarat dengan kedua ujung kaki agak rapat dan kedua lutut mengeper.

3. Akhir gerakan

- a) Berdiri dengan kedua kaki agak rapat.
- b) Kedua lengan lurus ke atas.



Gambar 4.
Rangkaian gerak dasar lompat kangkang