

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Menurut Tamura dan Amung (2003:10) menjelaskan, “Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang sifatnya wajib diajarkan di sekolah karena memiliki nilai-nilai positif didalamnya”. Pelajaran Pendidikan Jasmani berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan hidup sehari-hari.

Supandi (1990:29) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas jasmani”. Tujuan yang ingin dicapai dalam Pendidikan Jasmani menurut Lutan (1997:7), adalah sebagai berikut : “tujuan Pendidikan Jasmani, yaitu (a) pembentukan gerak, (b) pembentukan prestasi, (c) pembentukan sosial dan (d) pembentukan pertumbuhan”.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan 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 pembentukan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam

rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. (Kurikulum Penjas, 2013).

Muhajir (2007: 8) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Disinilah pentingnya pendidikan jasmani, pendidikan jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

Menurut Arma Abdullah dan Agusmanaji (1994) secara ringkas manfaat yang diperoleh bila berpartisipasi secara aktif dalam program kegiatan pendidikan jasmani khusus adalah sebagai berikut :

1. Manfaat bagi jasmani

Aktifitas jasmani penting bagi perkembangan maksimal dari jasmani.

Melalui program pendidikan jasmani yang direncanakan dan dilaksanakan dengan baik pertumbuhan jarring-jaring otot dan tulang rangsang.

2. Manfaat bagi ketrampilan gerak

Banyak faktor termasuk belajar dan latihan mempengaruhi perkembangan dan keterampilan gerak. Guru yang professional dan berkemampuan dapat membantu tiap anak mengembangkan secara paling efisien koordinasi otot syaraf (neuromuscular), keterampilan gerak dan gerak-gerak kreatif.

3. Manfaat bagi kesegaran

Melalui satu program Pendidikan Jasmani yang seimbang, kekuatan tubuh, daya tahan, kelentukan dan mobilitas dapat dikembangkan dan dipertahankan serta dapat membantu anak mengembangkan tingkat kesegarannya yang optimal untuk kehidupan sehari-hari.

4. Manfaat emosional

Sebagian besar dari aktivitas jasmani melibatkan emosi. Misalnya dalam waktu yang relatif singkat, sikap anak dapat berubah dari sangat kecewa kegembiraan. Anak belajar untuk menguasai emosinya dan perilaku lainnya dengan baik melalui bimbingan dari guru Pendidikan Jasmani dan peraturan dalam tiap jenis permainan.

5. Manfaat sosial

Pendidikan Jasmani dapat membantu anak belajar dengan cara yang diinginkan untuk berhubungan berinteraksi dengan orang lain untuk mengembangkan nilai-nilai moral yang dipandang baik oleh masyarakat. Pendidikan Jasmani memberikan kesempatan untuk berinteraksi sosial dalam lingkungan yang bervariasi, dan dapat membantu baik anak

berkelainan maupun yang tanpa kelainan belajar menerima perbedaan individual dari manusia.

Dari penjelasan tersebut di atas menegaskan bahwa penguasaan keterampilan gerak dalam konteks domain psikomotor, perkembangan domain afektif perilaku disiplin, kejujuran, kerjasama, sportifitas mengikuti peraturan ketentuan yang berlaku, dan pengembangan domain kognitif misalnya kecepatan mengambil keputusan merupakan tujuan Pendidikan Jasmani.

Tujuan Pendidikan Jasmani ini akan tercapai bila seseorang mengalami langsung aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Kegiatan itu bukan sembarangan aktivitas, atau bukan pula hanya sekedar berupa " gerakan badan " yang tidak bermakna, tetapi merupakan aktivitas jasmani yang terpilih. Aktivitas yang terpilih itu merupakan pengalaman belajar yang memungkinkan berlangsungnya proses belajar. Beragam aktivitas jasmani dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh. Karena itu para ahli sepakat bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani.

B. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defened as the modification or streng-thening of behavior through experiencing*) (Oemar Hamalik, 2008 : 36). Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu,

yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan.

Proses pembelajaran merupakan proses mendasar dalam aktifitas pendidikan di sekolah, seperti yang diungkapkan oleh Dimiyanti dan Mujiono (1999) bahwa: “Pembelajaran memiliki makna yang lebih luas, tidak hanya ada dalam konteks guru-murid di kelas formal, akan tetapi juga meliputi kegiatan mengajar yang tak dihadiri oleh guru secara fisik di dalam kata pembelajaran ditekankan pada kegiatan belajar siswa melalui usaha-usaha yang terencana dalam memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar”.

Selanjutnya Rudi (2006:112) mengemukakan: “Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi pembelajaran yaitu: Tujuan, materi, siswa, fasilitas, waktu dan guru”. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan pengertian pembelajaran digunakan untuk mencapai keberhasilan dalam pengajaran Pendidikan Jasmani. sebagaimana yang dijelaskan oleh Husdarta (2000:119) yaitu: ”Pembelajaran adalah suatu cara yang dipakai oleh guru yang diberikan kepada siswa untuk aktif dibimbing oleh gurunya dalam proses belajar, guru cenderung berperan sebagai fasilitator dan monitor agar siswa mau untuk diajak belajar”.

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. (Nana Sujana, 1991: 5). Menurut Thorndike dalam Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat

indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (respons). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

1. Hukum kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas Pendidikan Jasmani guru seharusnya dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

2. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan, tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan. Melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik. Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

3. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada Pendidikan Jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan lebih baik jika disesuaikan dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja, anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang lain.

Menurut Lutan (1988) belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki pengertian yang luas, bisa berupa keterampilan fisik, verbal, intelektual, maupun sikap.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan, maka yang dimaksud dengan pembelajaran adalah sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berpikir yang dapat mengembangkan kemampuan berpikir, meningkatkan kemampuan berkontraksi dan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap

materi pelajaran sehingga memudahkan siswa dan guru dalam proses belajar mengajar agar tujuan yang ditetapkan akan tercapai.

C. Belajar Gerak

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan. Gerak diartikan sebagai suatu proses perpindahan suatu benda dari suatu posisi keposisi lain yang dapat diamati secara objektif dalam suatu dimensi ruang dan waktu. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon motorik dan diekspresikan dalam gerakan tubuh. Proses belajar gerak berbentuk kegiatan mengamati gerakan dan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang, menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi dan juga dalam bentuk kegiatan menciptakan pola-pola gerak baru untuk tujuan-tujuan tertentu.

(Sugiyanto:1993:3)

Seseorang akan melakukan gerakan tertentu apabila mempunyai kemauan untuk bergerak dan merasa perlu untuk melakukan gerakan, akan melakukan suatu gerakan apabila mengerti gerakan apa yang harus dilakukan, dan gerakan tertentu itu bila terwujud apabila fisik memiliki cukup kemampuan untuk bergerak. (Sugiyanto, 1993:3)

Menurut Lutan (1988: 101) belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki pengertian yang luas, bisa berupa keterampilan

fisik, verbal, intelektual, maupun sikap. Menurut Bloom dalam Lutan (1988: 102) perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dapat dikelompokkan ke dalam 3 ranah, yaitu: a) kognitif, b) afektif, c) psikomotor.

Tugas utama dari belajar gerak adalah penerimaan segala informasi yang relevan tentang gerakan-gerakan yang dipelajari, kemudian mengolah dan menyusun informasi tersebut memungkinkan suatu realisasi secara optimal. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

D. Tahapan Belajar Gerak

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal.

Dan untuk mempelajari gerak maka guru Pendidikan Jasmani perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Kesiapan belajar. Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran. (Arma Abdullah, 1994: 24)
2. Menurut Lutan (1988: 150) dalam mempelajari gerak faktor kesempatan belajar merupakan hal yang penting. Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting. Bukan saja untuk perkembangan yang normal kelak setelah dewasa, tapi juga untuk perkembangan mental yang sehat. Jadi penting bagi orangtua atau guru untuk memberikan kesempatan anak belajar melalui gerak.
3. Kesempatan latihan. Anak harus diberi waktu untuk latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Semakin banyak kesempatan berlatih, semakin banyak pengalaman gerak yang anak lakukan dan dapatkan. Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya. (Arma Abdullah, 1994: 25)
4. Model yang baik. Dalam mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus dapat mencontoh yang baik. Model yang ada harus merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
5. Bimbingan. Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan

baik sehingga sulit dibetulkan kembali. Bimbingan dalam hal ini merupakan feed back.

6. Motivasi. Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikinya.

E. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan adalah suatu yang dimiliki oleh seseorang berupa bakat atau kemampuan untuk melakukan suatu yang dapat menghasilkan, baik berupa gerak maupun kerajinan yang dapat dimanfaatkan. Keterampilan motorik (gerak) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif, keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang disertai dengan kesadaran berfikir akan benar atau tidaknya gerakan yang dilakukan. Dan dalam belajar motorik (gerak) diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan melalui gerak tubuh.

Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar inilah yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Lutan (1988: 200) membagi tiga gerakan dasar yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif. 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 agar macam-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 daam senam ritmik.

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu keterampilan motorik menurut Fitts (1964) : Fitts dan Dosner (1967) dalam Lutan (1988: 100) berlangsung dalam tiga tahapan yaitu : a) Tahap kognitif, b) Tahap fiksasi, dan c) Tahap otomatis. Menurut Lutan (1988: 101) dalam menyempurnakan suatu keterampilan motorik dapat berlangsung dalam tiga tahapan yaitu terdiri dari :

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 kan 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

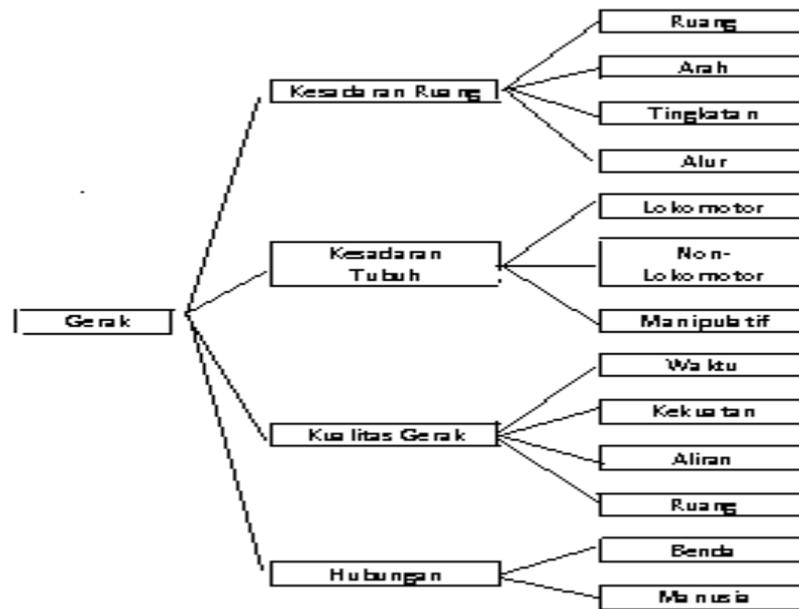
dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Lebih penting lagi peserta didik dapat mengoreksi kesalahan. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan 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.

F. Taksonomi Gerak

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) taksonomi artinya klasifikasi bidang ilmu; kaidah dan prinsip yg meliputi pengklasifikasian objek. Konsep-konsep tertentu yang berhubungan dengan gerakan yang harus dimengerti oleh para guru dan siswa. Menurut Bucher (1983:92) dalam materi kuliah perkembangan motorik oleh Dwi Priyono (2005: 10) bahwa konsep-konsep gerakan sebenarnya merupakan aspek-aspek dari empat komponen gerak yang terdiri dari :



Gambar 1. Skema Taksonomi Gerak.
Sumber : Dwi Priyono (2005)

1. Kesadaran Ruang. Kesadaran ruang mengandung tipe ruang (space). Maksudnya, tubuh bergerak sesuai dengan arah (di-rection), tingkatan (level), alur (path-way) yang dilalui tubuh saat bergerak.
 - a. Ruang (Space) Semua gerakan terjadi pada suatu ruang. Ada dua jenis ruang yaitu Perseorangan (*personal*) dan umum (*general*). Ruang perseorangan (*personal space*) ialah ruang terbesar yang dapat digunakan oleh seseorang pada posisi tetap, seperti ruang yang dapat dicapai oleh seseorang dengan meregang, membengkok dan melipat. Ruang umum (*general space*) ialah daerah tempat seseorang atau beberapa orang dapat bergerak, seperti dalam gedung, kolam renang atau ruang terbuka. Besarnya ruang yang dapat digunakan dan jumlah orang dalam ruang tertentu memengaruhi kemungkinan bergerak. Anak

yang telah memiliki bekal kesadaran ruang akan mampu mempertahankan penguasaan bola dengan selalu menjaga posisi bola tidak dalam jarak jangkauan lawan.

b. Arah (Direction)

Arah yang dimaksud ialah gerak maju, mundur, ke samping, ke atas, ke bawah, menyilang atau kombinasinya dan dapat mengenali mata angin. Kemampuan untuk bergerak dalam arah yang beraneka ragam merupakan hal yang vital agar berhasil diberbagai bidang, baik olahraga, menari dan senam. Tujuan dalam konsep arah ini ialah untuk membuat anak mengerti semua arah gerak yang ada. Di masa mendatang anak yang telah memiliki bekal penguasaan tentang arah akan mampu dengan mudah mengenali posisinya baik untuk kepentingan gerak umum maupun gerak ke-olahragaan, cepat merespon tentang instruksi arah maupun petunjuk-petunjuk arah yang seharusnya dilaksanakan dalam tugas geraknya.

c. Tingkatan (level)

Tubuh bergerak pada berbagai landasan horizontal seperti tinggi, sedang, dan rendah. Penguasaan tentang konsep tingkatan ini mencakup perubahan posisi benda tertentu. Di masa mendatang anak yang telah memiliki bekal penguasaan tentang tingkatan ini akan mampu mengenali posisi dirinya maupun benda lain dalam kaitannya dengan gerak umum maupun keolahragaan, seperti kemampuan seseorang memprediksikan ketinggian aman dirinya dari benturan pintu, dalam

keolahragaan kemampuan untuk melemparkan objek aman dari jangkauan lawan yang akan merebutnya.

d. Alur (Pathway)

Alur disini merupakan suatu garis gerak dari satu tempat ke tempat lain pada suatu ruang yang tersedia. Hal itu mungkin berupa gerakan seluruh tubuh pada ruang umum. Sebagai contoh, suatu ayunan pemukul secara horizontal dengan lengan. Dalam mengajarkan konsep alur memiliki tujuan ; 1) menciptakan kesadaran siswa dengan berbagai alternatif bagaimana mereka dapat bergerak, baik alur yang dibuat secara langsung mau-pun tidak langsung; 2) mengembangkan kemampuan tubuh untuk bergerak melalui ber-bagai alur; 3) membuat siswa mampu mengidentifikasi dan bergerak pada alur khusus.

2. Kesadaran Tubuh

Kesadaran tubuh ini utamanya berhubungan dengan identifikasi bagian-bagian tubuh dan kemampuan anak untuk menggabungkannya dengan gerak dasar. Herman Subardjah (2000: 18) gerak dasar ini dibagi menjadi tiga kategori:gerakan lokomotor dalam bermain bulutangkis misalnya gerakan menggeser, melangkah, berlari, memutar badan, menjangkau, merubah arah gerakan dan melompat. Gerakan non-lokomotor misalnya terlihat dari sikap berdiri saat servis atau menerima servis, gerak melenting, dan merubah berbagai posisi badan. Sedangkan gerak manipulatif ialah gerakan memukul *kok* dengan raket dari berbagai posisi.

3. Kualitas Gerak

Bagaimana tubuh bergerak dipengaruhi oleh kualitas-kualitas tertentu dari gerakan termasuk waktu, kekuatan, aliran, dan ruang. Faktor tambahan seperti ukuran tubuh dan hubungan tubuh terhadap orang lain atau objek juga mempengaruhi gerakan tubuh.

a. Waktu (Time)

Waktu berhubungan dengan kecepatan pada saat gerakan dilakukan. Hal ini mungkin bervariasi dari kecepatan yang sangat cepat hingga sangat pelan. Pada beberapa cabang olahraga kemampuan untuk mengubah kecepatan merupakan hal yang diperlukan, dan juga gerakan eksplosif secara tiba-tiba juga diperlukan pada beberapa kegiatan cabang olahraga, seperti bulutangkis dimana pertimbangan power/daya ledak sangat diperlukan untuk melakukan smash.

b. Kekuatan (Force)

Kekuatan adalah potensi atau kemampuan yang dimiliki tubuh untuk melawan beban atau tahanan. Sebagai contoh, karena perbedaan alat, akan diperlukan kekuatan yang lebih kecil untuk memukul bola dengan pemukul yang lebih panjang dari pada pemukul yang lebih pendek, tuas yang lebih panjang akan mengakibatkan keuntungan mekanik. Kekuatan itu harus digunakan untuk menggerakkan tubuh atau bagiannya dalam suatu ruang, untuk melawan tarikan gravitasi, atau menjaga suatu postur atau posisi tubuh yang baik. Satu faktor penting dalam mempertimbangkan kekuatan, yaitu bahwa kekuatan tersebut harus dikontrol.

c. Aliran (Flow)

Aliran (Flow) itu merupakan kelanjutan atau koordinasi gerakan.

Suatu gerakan yang halus, dan mengalir membutuhkan kontrol kekuatan internal maupun eksternal, sehingga akan ada transisi yang sesuai dari berbagai gerakan tersebut.

d. Ukuran Tubuh (Body Shape)

Ukuran tubuh mengarah pada posisi tubuh dalam ruang. Perubahan ukuran dalam gerak, kadang tubuh diregangkan (memanjang atau melebar) atau dibengkokkan (melipat atau mengerut dan melingkar). Dalam membentuk tubuh untuk bergerak pada daerah yang terbatas, dapat terjadi beragam kegiatan diperlukan tubuh untuk mencapai ukuran tertentu.

e. Hubungan (Relationship)

Hampir di semua cabang olahraga, atau kegiatan yang menggunakan alat, anak tidak bergerak sendiri dalam ruangan. Mereka bergerak bersama seseorang, melawan seseorang, mengatasi rintangan atau menggunakan alat dari berbagai jenis.

1) Hubungan dengan benda (obyek)

Ada dua bentuk dasar hubungan dengan obyek, yaitu manipulasi dan nonmanipulasi. Hubungan manipulasi, anak dipusatkan dengan usaha mengontrol gerakan dari obyek, seperti melempar bola pada sasaran tertentu. Hubungan nonmanipulasi bertujuan untuk menyesuaikan gerakannya terhadap obyek yang tetap, seperti melakukan rangkaian gerakan di atas matras.

2) Hubungan dengan Manusia

Kategori gerakan ini mencakup gerakan-gerakan apa saja yang mungkin dan sering dilakukan dengan orang lain. Contoh saat melawan orang lain seseorang mungkin menirukan pola gerakan orang lain atau berusaha mengantisipasi gerakan orang lain yang sudah terbaca saat bertanding.

G. Strategi Pembelajaran

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994) dalam Muhajir (2007:15) menyatakan bahwa strategi pembelajaran merujuk pada suatu proses mengatur lingkungan belajar. Setiap strategi merupakan gabungan beberapa variabel. Variabel yang penting dalam strategi pembelajaran adalah metode penyampaian bahan ajar, pola organisasi yang digunakan guru materi, dan bentuk komunikasi yang dipergunakan. Secara rinci strategi pembelajaran seperti yang dikemukakan di atas dapat diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

1. Metode Pembelajaran (Teaching Method)

Menurut Muhajir (2007:15) bahwa metode pembelajaran yang sering digunakan dalam pengajaran aktivitas jasmani sebanyak tujuh kategori.

Ketujuh kategori metode tersebut dirinci sebagai berikut.

- a) Pendekatan pengetahuan-keterampilan yang memiliki dua metode, yaitu metode ceramah (lecture) dan latihan (drill).
- b) Pendekatan sosialisasi (socialization approach) yang berdasarkan pandangan bahwa proses pendidikan harus diarahkan untuk selain meningkatkan keterampilan pribadi dan berkarya, juga keterampilan

berinteraksi sosial dan hubungan manusiawi. Pendekatan ini memiliki kelompok metode the social family, the information processing family, the personal family, the havioral system family, dan the professional skills.

- c) Pendekatan personalisasi yang berlandaskan atas pemikiran bahwa aktivitas jasmani dapat dipergunakan sebagai media untuk mengembangkan kualitas pribadi, metodenya adalah movement education (problem solving techniques).
- d) Pendekatan belajar (learning approach) yang berupaya untuk mempengaruhi kompetensi dan proses belajar anak dengan metode terprogram (programmed instruction), computer assisted instruction (CAI), dan metode kreativitas dan pemecahan masalah (creativity and problem solving).
- e) Pendekatan motor learning yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi keterampilan dan teori proses informasi yang diterima. Metode yang dikembangkan berdasarkan pendekatan ini adalah part-whole methods, dan modelling (demonstration).
- f) Spektrum gaya mengajar yang dikembangkan oleh Muska Mosston. Spektrum dikembangkan berdasarkan pemikiran bahwa pembelajaran merupakan interaksi antara guru-siswa dan pelaksanaan pembagian tanggungjawab. Metode yang ada dalam spectrum berjumlah sebelas, yaitu: (1) komando/command, (2) latihan/practice, (3) resiprokal/reciprocal, (4) uji mandiri/self check, (5) inklusi/inclusion, (6) penemuan terbimbing/guded discovery, (7) penemuan tunggal/convergen

discovery, (8) penemuan beragam/divergent production, (9) program individu/individual program, (10) inisiasi siswa/learner initiated, dan (11) pengajaran mandiri/self teaching.

g) Model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw permainan (tactical games approaches). Pendekatan yang dikembangkan oleh Universitas Loughborough untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenal situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.

2. Pola Organisasi (Organizational Pattern)

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy dalam Muhajir (2007:15) bahwa pola organisasi digunakan untuk mengelompokkan siswa aktivitas jasmani agar metode yang diinginkan dapat dipergunakan. Pola dasar organisasi adalah kelas (classical), kelompok (group) dua atau lebih, dan individu (individual). Pengajaran kelas menempatkan siswa dalam kelompok atau perorangan membagi kelas menjadi beberapa unit (kelompok atau individu) sehingga beberapa kegiatan dapat dikerjakan pada satu satuan waktu tertentu. Selain itu, ada beberapa bentuk formasi yang dapat digunakan, yaitu: berjajar, melingkar, setengah lingkaran, dan bergerombol.

3. Bentuk Komunikasi (Communication Mede)

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy dalam Muhajir (2007:15) bahwa bentuk komunikasi adalah bentuk interaksi yang dipilih guru untuk menyampaikan pesan. Pada umumnya, bentuk komunikasi adalah verbal

(lisan), written (tertulis seperti kertas tugas, kartu tugas), visual (poster), auditory (hasil rekaman atau pita kaset), dan gabungannya.

H. Pembelajaran Kelompok

Metode pembelajaran kelompok merupakan salah satu pembelajaran dimana siswa belajar dalam kelompok-kelompok kecil yang memiliki kemampuan yang berbeda. Tom V. Savage (1987:217) mengemukakan bahwa *cooperative learning* adalah suatu pendekatan yang menekankan kerja sama dalam kelompok.

Metode pembelajaran kelompok dengan kegiatan pengaman merupakan pola pembelajaran dimana anak-anak dibagi menjadi beberapa kelompok dengan kegiatan yang berbeda-beda. Anak-anak yang sudah menyelesaikan tugasnya dapat meneruskan kegiatan kelompok lain secara bergantian dan berurutan.

Menurut Syaiful Bahri dan Aswan (2006: 63-64) pendekatan kelompok diperlukan untuk membina dan mengembangkan sikap social anak didik, sehingga terbina kesetiakawanan social dalam kelas. Anak didik dibiasakan hidup bersama, bekerjasama dalam kelompok sehingga baik yang memiliki kelebihan akan membantu temannya yang memiliki kekurangan. Persaingan yang positif pun terjadi di kelas dalam rangka untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Inilah yang diharapkan yakni anak didik yang aktif, kreatif dan mandiri.

Sedangkan menurut Ibrahim (2000) metode kelompok adalah pembelajaran yang secara sadar dan sengaja mengembangkan interaksi yang saling asuh

antar siswa untuk menghindari ketersinggungan dan kesalah pahaman yang menimbulkan permusuhan.

Hasil penelitian melalui metode meta-analisis yang dilakukan oleh Johnson dan Johnson (1984) dalam Kunandar (2007: 20) menunjukkan adanya berbagai keunggulan pembelajaran kelompok, yakni :

1. Memudahkan siswa melakukan penyesuaian social
2. Mengembangkan kegembiraan belajar yang sejati
3. Memungkinkan para siswa saling belajar mengenai sikap, keterampilan, informasi, perilaku social dan pandangan
4. Memungkinkan terbentuk dan berkembangnya nilai-nilai social dan komitmen
5. Meningkatkan kepekaan dan kesetiakawanan social
6. Menghilangkan sifat mementingkan diri sendiri/ egois dan egosentris
7. Menghilangkan siswa penderitaan akibat kesendirian atau keterasingan
8. Dapat menjadi acuan bagi perkembangan kepribadian yang sehat dan terintegrasi
9. Membangun persahabatan yang dapat berlanjut hingga masa dewasa
10. Mencegah timbulnya gangguan kejiwaan
11. Mencegah terjadinya kenakalan dimasa remaja
12. Menimbulkan perilaku rasional di masa remaja
13. Berbagai keterampilan social yang diperlukan untuk memelihara hubungan saling membutuhkan dapat diajarkan dan dipraktikkan
14. Meningkatkan rasa saling percaya kepada sesama manusia

15. Meningkatkan kemampuan memandang masalah dan situasi dari berbagai perspektif
16. Meningkatkan perasaan penuh makna mengenai arah dan tujuan hidup
17. Meningkatkan keyakinan terhadap ide atau gagasan sendiri
18. Meningkatkan kesediaan menggunakan ide orang lain yang dirasakan lebih baik
19. Meningkatkan motivasi belajar
20. Meningkatkan kegemaran berteman tanpa memandang perbedaan kemampuan, jenis kelamin, normal atau cacat, etnis, kelas social, agama dan orientasi tugas
21. Mengembangkan kesadaran bertanggung jawab dan menjaga perasaan
22. Meningkatkan sikap positif terhadap belajar dan pengalaman belajar
23. Meningkatkan keterampilan bergotong royong
24. Meningkatkan kehetana psikologis
25. Meningkatkan sikap tenggang rasa
26. Meningkatkan kemampuan berpikir kreatif
27. Memungkinkan siswa mampu mengubah pandangan klise dan stereotip menjadi pandangan yang dinamis dan realistik
28. Meningkatkan rasa harga diri dan penerimaan diri
29. Memberikan harapan yang lebih besar bagi terbentuknya manusia dewasa yang mampu menjalin hubungan positif dengan sesame, baik ditempat kerja maupun masyarakat
30. Meningkatkan hubungan yang positif antara siswa dengan guru dan personel sekolah

31. Meningkatkan pandangan siswa terhadap guru yang bukan hanya sebagai penunjang keberhasilan akademik, tetapi perkembangan kepribadian yang sehat dan berintegritas
32. Meningkatkan pandangan siswa terhadap guru yang bukan hanya pengajar tetapi juga pendidik.

Jadi berdasarkan kedua pendapat di atas dapat peneliti simpulkan bahwa metode kelompok adalah cara belajar dengan mengembangkan interaksi antar siswa, siswa dibuat menjadi beberapa kelompok-kelompok guna belajar bersama dalam tujuan membantu pencapaian tujuan belajar.

I. Pembelajaran Perorangan

Strategi pembelajaran perorangan (individual) dilakukan oleh siswa secara mandiri. Kecepatan, kelambatan dan keberhasilan pembelajaran siswa sangat ditentukan oleh kemampuan individu yang bersangkutan. Pembelajaran individual ini siswa dituntut dapat belajar secara mandiri, tanpa adanya kerjasama dengan orang lain.

Pembelajaran perorangan (individu) berorientasi pada individu dan pengembangan diri. Pendekatan ini memfokuskan pada proses dimana individu membangun dan mengorganisasikan dirinya secara realitas bersifat unik.

(Hamzah B. Uno, 2008 : 16)

J. Senam

1. Sejarah senam

Senam pertama kali diperkenalkan pada zaman Yunani kuno. Senam berasal dari kata *Gymnastics*, *Gymnas* berarti telanjang, sebab pada waktu itu orang-orang berlatih tanpa memakai pakaian. Sedangkan *Gymnasium* adalah suatu tempat yang dipergunakan untuk mengadakan latihan senam. Pada zaman itu *Gymnastik* dilakukan dalam rangka upacara-upacara kepercayaan yaitu guna menyembah dewa Zeus.

Pada awal permulaan abad ke-20, senam telah menjadi rencana pendidikan di sekolah-sekolah Amerika. Hal ini berkat usaha dari Dr.J.F.Williams, Dr.Dubly sorgen dan Thomas D.Wood.Frederik Jahn adalah bapak *Gymnastik*, dia memkombinasikan latihan gimnastik dengan pertunjukan patriotik. Dia juga menemukan beberapa perelatan senam, diantaranya adalah palang horizontal, palang sejajar, kuda-kuda melintang, dan bak lompat. Senam di Negara Indonesia sdikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Pada waktu itu namanya “*Gymnastiek*”, zaman jepang dinamakan “*Taiso*”. Pemakaian istilah “senam” kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata sport.

2. Pengertian Senam

Menurut Roji (2006: 110) senam adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis.

Agus Mahendra (2001: 10) mengatakan bahwa senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program Pendidikan Jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga besar sumbangannya pada perkembangan gerak fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien.

Menurut Peter H. Werner (1994: 5) dalam Agus Mahendra (2001: 13) mengatakan bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang di rancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Jadi fokusnya adalah tubuh bukan alatnya, bukan pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Dalam Muhajir (2007: 202) dijelaskan bahwa senam merupakan kegiatan yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik seperti daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan. Senam juga dapat menyumbangkan pengayaan perbendaharaan gerak pelakunya. Dengan dasar-dasar senam akan sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran

tubuh secara umum sehingga siswa mampu menggunakan kemampuan berpikir kreatifnya, dan menguasai keterampilan-keterampilan senam.

Dalam Muhajir (2007: 202) dijelaskan secara umum menurut FIG (Federation International de Gymnastique) senam dibedakan menjadi 6 macam yaitu senam artistik (arsistic gymnastics), senam ritmik sportif (sportive rythmic gymnastics), senam akrobatik (acrobatic gymnastics), senam aerobik sport (sport gymnastics), senam trampolin (trampolinning gymnastics), dan senam umum (general gymnastics).

Senam itu sendiri merupakan kegiatan yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik seperti daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan. Senam juga dapat menyumbangkan pengayaan perbendaharaan gerak pelakunya. Dengan dasar-dasar senam akan sangat baik untuk mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum sehingga siswa mampu menggunakan kemampuan berpikir kreatifnya, dan menguasai keterampilan-keterampilan senam.

Dalam kurikulum Penjas (2013) bahwa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, aktivitas senam berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti: senam ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk melatih keberanian, kapasitas diri, dan pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Aktivitas senam ini diterapkan pada

kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan kependidikan. Dalam senam kependidikan, senam seharusnya diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai macam kegiatan fisik yang didalamnya anak mampu mendemonstrasikan, dengan melawan gaya atau kekuatan alam, kemampuan untuk menguasai tubuhnya secara meyakinkan dalam situasi yang berbeda-beda. Dengan begitu, kegiatan senam pendidikan tidak hanya berisi keterampilan akrobatik semata, melainkan menjangkau kegiatan-kegiatan latihan yang menggunakan permainan, lomba, serta pengembangan fisik khusus untuk memperbaiki postur tubuh.

K. Senam Lantai

Senam lantai (floor exercise) adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya.

Lantai pertandingan berukuran 12 m² dalam ruang yang berukuran 14 m² dilapisi karpet kenyal setebal 0,045 m. Pria tampil dalam waktu 70 detik dan wanita dengan diiringi musik 90 detik. Keduanya bertujuan untuk memberikan kesan kepada para wasit dengan rangkaian urutan dari berbagai lompatan, putaran, keseimbangan dicampur dengan unsur-unsur lonjakan dan akrobatik. Gerakan-gerakan yang menekankan tenaga harus dilakukan secara lambat dan sikap statis sekurang-kurangnya 2 detik. Gerakan-gerakan salto harus dikerjakan setinggi bahu.

Macam-macam bentuk gerakan senam lantai antara lain:

1. Sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap tidur telentang, kemudian mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang.
2. Kayang dimulai dari bentuk sikap badan telentang yang kemudian membuat gerakan membusur, bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan sikusiku dan lutut lurus.
3. Splitz dimulai dari bentuk sikap duduk di lantai dengan satu kaki lurus ke depan dan kaki yang lain lurus ke belakang atau kedua kaki lurus ke samping.
4. Roll ke depan (forward roll) adalah berguling ke depan di atas bagian tengkuk atau bagian belakang badan, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang.
5. Roll ke belakang (backroll) ialah sikap jongkok, kedua tangan di sisi telinga, menjatuhkan badan ke belakang (gerakan tidak menolak), mendorong dengan kedua tangan saat kaki melewati kepala. Pada saat menjatuhkan badan ke belakang kepala tidak mendahului, tetapi dagu tetap dekat dada.
6. Berdiri di atas kepala (headstand/kopstand) ialah sikap jongkok, kepala (dahi) dan tangan menumpu di atas matras, kemudian kaki diluruskan ke atas atau dengan kata lain, membuat segitiga sama sisi antara kedua tangan dan kepala, kemudian kaki diangkat lurus ke atas.

7. Lenting badan (*neckkeep*) ialah gerakan melentingkan badan ke depan yang lemparan kedua kaki dan tolakan tangan dari sikap setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.
8. Berdiri di atas tangan (*handstand*) adalah gerakan yang dilakukan dengan sikap berdiri tegak, kemudian bertumpu pada kedua tangan, kaki lurus rapat ke atas, kepala ke bawah dan pandangan ke depan.
9. *Handspring* adalah suatu gerakan dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai disertai tolakan/lemparan satu kaki dari belakang ke arah depan atas dan mendarat atas dua kaki, sehingga berdiri tegak.
10. *Back Handspring* adalah suatu gerakan yang diawali dari sikap berdiri, kemudian melakukan tolakan kedua kaki dan melempar kedua tangan ke belakang, sehingga mendarat di lantai/matras dan bertumpu pada kedua tangan, diikuti sikap badan membusur dan menolak kedua tangan agar berdiri tegak kembali.
11. Meroda (*Carwheel/Redslag*) adalah suatu gerakan ke samping dengan bertumpu pada kedua tangan disertai kaki terbuka/kangkang.
12. *Round-off* adalah suatu gerakan yang terdiri dari (a) melakukan *handstand* dengan berputar pada sumbu tegak, (b) menolak dengan kedua tangan tumpuan pada saat kedua kaki akan mendarat di lantai/matras.
13. *Stut* (*Back Extention*) adalah gerakan dari sikap duduk telunjur di matras dengan kedua kaki rapat atau dari sikap telentang mengangkat sekaligus kedua kaki ke belakang. Pada saat yang sama kedua tangan yang bertumpu di matras disisi telinga menolak badan ke atas, sikap akhir adalah berdiri di atas tangan (*handstand*).

14. Loncat harimau (tigersprong) dapat diberikan bila anak sudah menguasai guling depan (roll ke depan). Loncat harimau adalah loncatan membusur dengan sikap lengan lurus pada saat melayang dan diteruskan dengan guling depan.
15. Salto adalah suatu gerakan/bentuk latihan yang bila dilihat kejadiannya adalah “guling di udara”. Salto dapat dilakukan ke depan maupun ke belakang (contra Salto). Gerakan salto ke depan: dengan awalan, meloncat dengan tolakan kedua kaki, melakukan guling depan di udara dan mendarat dalam posisi berdiri dengan gerakan mengeper.
16. Rangkaian senam. Senam lantai yang dirangkai sudah mengarah ke senam lantai yang diperlombakan. Dengan waktu yang sudah ditentukan lamanya harus dikerjakan sejumlah gerakan dengan irama gerakan yang harmonis dan indah.

L. Bentuk Latihan Senam Lantai

Senam dasar merupakan berbagai bentuk dan ragam gerakan senam yang dilakukan seseorang terutama untuk latihan pembentukan tubuh dan sering juga dilakukan sebagai latihan pendahuluan sebelum melakukan senam dasar.

Menurut Agus Mahendra (2001: 10) ada tiga macam latihan yang harus diperhatikan dalam latihan senam dasar yaitu.:

1. Latihan kelentukan

Latihan kelentukan adalah bentuk-bentuk latihan badan atau tubuh yang bertujuan agar badan atau tubuh yang kaku mudah untuk digerakan ke segala arah sesuai dengan yang diinginkan. Atau dengan kata lain agar

badan menjadi lentur, mudah digerakkan. Latihan keuletukan biasanya meliputi, latihan peregangan atau penguluran dan pelepasan otot, pelepasan persendian, dan pelepasan (setelah melakukan gerakan otot-otot dan persendian dilepaskan).

2. Latihan kekuatan dan kecepatan

Latihan kekuatan bertujuan untuk melatih kekuatan otot, persendian, dan persyarafan. Sedangkan latihan kecepatan untuk melatih meningkatkan gerakan yang akan dilakukan sesuai dengan kebutuhannya. Latihan kekuatan dan kecepatan dapat dilakukan antarlain dengan: *push-up, sit-ups, back lift, squat jumps, squat thrust*, mendorong, menarik, mengangkat, jalan, lari, dan melompat.

3. Latihan keseimbangan

Latihan keseimbangan bertujuan untuk melatih badan agar keadaannya seimbang. Latihan keseimbangan dapat dilakukan antara lain dengan memperkecil bidang tumpuan. Misalkan berdiri dengan satu kaki untuk memperkecil bidang tumpuan, maka tumit diangkat tinggi, berjalan di atas balok titian dsb.

M. Stut (back extention)

Menurut Agus Mahendra (2001: 269) back extention atau sering juga disebut stut, sebenarnya merupakan variasi dari guling belakang. Gerakan ini adalah gerakan guling belakang yang diakhiri dengan sikap handstand sesaat, sebelum kemudian turun kembali ke sikap berdiri tegak. Dalam pembelajaran stut, dapat diberikan bantuan pada fase pencapaian posisi handstand dengan menangkap

lutut siswa dengan kedua tangan dan mengangkatnya ke atas. Posisi awal pemberi bantuan berdiri di samping belakang pesenam, sehingga ketika siswa berguling kebelakang, posisi pemberi bantuan persis di samping siswa.

Stut adalah gerakan dari sikap duduk telunjur di matras dengan kedua kaki rapat dan tangan sejajar dengan telinga, mengangkat sekaligus kedua kaki ke belakang. Pada saat yang sama kedua tangan yang bertumpu di matras disisi telinga menolak badan ke atas, sikap akhir berdiri di atas tangan (handstand).



Gambar 2. Rangkaian gerakan *Stut* (back extention) dari tahapan awal, pelaksanaan dan akhir.

Adapun tahapan gerak dasar *stut* adalah sebagai berikut :

- 1) Sikap awal berdiri, kedua lengan di samping badan. Kemudian, bungkukkan badan ke depan, kedua tangan lurus siap untuk menumpu di matras di samping belakang panggul, tangan berada di samping telinga, dan kedua telapak tangan menghadap ke atas.
- 2) Angkatlah kedua tumit, bersama dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling belakang. Kedua tangan menyentuh matras.
- 3) Dilanjutkan dengan menarik lutut ke arah atas kepala.

- 4) Setelah pundak mendarat dan kaki di atas kepala, doronglah kaki ke atas sampai lurus dengan bantuan tolakan kedua tangan menuju sikap handstand.
- 5) Turunkan kaki ke belakang dan mendarat dalam sikap berdiri

N. Hipotesis

Menurut Arikunto (1998 : 67), hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. 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:

H₀₁ : Tidak ada pengaruh yang signifikan keterampilan *stut* melalui metode pembelajaran kelompok.

H₁ : Ada pengaruh yang signifikan keterampilan *stut* melalui metode pembelajaran kelompok.

H₀₂ : Tidak ada pengaruh yang signifikan keterampilan *stut* melalui metode pembelajaran perorangan.

H₂ : Ada pengaruh yang signifikan keterampilan *stut* melalui metode pembelajaran perorangan.

H₀₃ : Tidak ada pengaruh yang signifikan keterampilan *stut* kelompok kontrol.

H₃ : Ada pengaruh yang signifikan keterampilan *stut* kelompok kontrol.

H₀₄: Metode pembelajaran kelompok lebih baik pengaruhnya daripada metode pembelajaran perorangan terhadap peningkatan keterampilan *stut*.

H₄ : Metode pembelajaran perorangan lebih baik pengaruhnya dari pada metode pembelajaran kelompok terhadap peningkatan keterampilan *stut*.

H₀₅: Metode pembelajaran kelompok lebih baik pengaruhnya dari pada kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan *stut*.

H₅ : Metode kelompok kontrol lebih baik pengaruhnya dari pada metode pembelajaran kelompok terhadap peningkatan keterampilan *stut*.

H₀₆: Metode pembelajaran perorangan lebih baik pengaruhnya dari pada metode kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan *stut*.

H₆ : Metode kelompok kontrol lebih baik pengaruhnya daripada metode pembelajaran perorangan terhadap peningkatan keterampilan *stut*.