

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan gerak insane (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani bukan saja mengembangkan dan membangkitkan potensi individu, tetapi juga ada unsure pembentukan yang mencakup kemampuan fisik, intelektual, emosional, social dan moral-spiritual. Pendidikan jasmani adalah salah satu pelajaran yang terdapat pada kurikulum di Sekolah Menengah Atas. Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina,

sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Penerapan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama yang telah di programkan dalam Kurikulum 2013 Karakteristik Pembelajaran merupakan proses interaktif antara guru dengan peserta didik, melibatkan multipendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual di dalam kelas. Terdapat tiga komponen dalam definisi pembelajaran, yaitu: pertama, pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk, sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, pembelajaran adalah perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku (sikap). Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap. Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan peserta didik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, Pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada peserta didik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri. Artinya, pembelajaran gerak merupakan kebutuhan dasar bagi setiap anak, tanpa harus dipengaruhi instruksi dari orang lain. Ketiga hal ini yang mempengaruhi kualitas pembelajaran PJOK, selain peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Kata aktivitas jasmani mengandung

makna bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktivitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang berkelanjutan atau tidak hanya di berikan untuk sekedar menuntaskan proses belajar saja, akan tetapi nilai esensial yang lebih penting adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya. Pendidikan jasmani pada dasarnya bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kbugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Belajar adalah kegiatan yang menghasilkan perubahan tingkah laku pada individu yang sedang belajar, baik potensial maupun aktual. Perubahan tersebut dalam bentuk kemampuan-kemampuan baru yang dimiliki dalam waktu yang cukup lama. Dan perubahan itu terjadi karena berbagai usaha yang dilakukan olah individu yang bersangkutan.

Robert N. Gagne, 1977 (Dalam Sugiyanto, 1999:267) mendefinisikan bahwa belajar adalah : “ Suatu perubahan pembawaan atau kemampuan yang bertahan dalam jangka waktu tertentu dan semata - mata disebabkan oleh pertumbuhan”.

Menurut S. Nasution, 1982 (Dalam Sugiyanto, 1999:267) mengemukakan bahwa : “Perubahan urat - urat, perubahan pengetahuan, dan perubahan perilaku yang dihasilkan dari pengalaman dan latihan.

Charles Galloway, 1976 (Dalam Sugiyanto, 1999:267) mengatakan bahwa belajar adalah: “ Perubahan kecenderungan tingkah laku yang relatif permanen, yang merupakan hasil dan berbuat berulang - ulang”.

Sedangkan menurut Benyamin Bloom (Dalam Surisman, 2010:24) mengemukakan bahwa secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah yaitu :

1) Ranah Kognitif

Ranah kognitif adalah berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Kedua aspek pertama disebut kognitif tingkat rendah dan keempat aspek berikutnya termasuk kognitif tingkat tinggi.

2) Ranah Afektif

Ranah Afektif adalah berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yakni, penerimaan, jawaban atau reaksi, penelitian, organisasi, dan internalisasi.

3) Ranah Psikomotoris

Ranah Psikomotoris adalah berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotoris, yakni (a) gerak *refleks*, (b) keterampilan gerak dasar, (c) keterampilan *perceptual*, (d) keharmonisan atau *ketepatan*, (e) gerak keterampilan *kompleks* dan (f) gerak *ekspresif* dan *interpretative*.

Ketiga ranah tersebut menjadi objek penilaian hasil belajar, diantara ketiga ranah itu, ranah kognitiflah yang banyak dinilai oleh para guru disekolah karena berkaitan dengan kemampuan para siswa dalam menguasai isi bahan pengajaran. Sedangkan dalam pembelajaran penjas di sekolah ketiga ranah ini diaplikasikan yaitu :

1. Ranah Kognitif

Ranah kognitif ini terbagi menjadi enam aspek ;

“ a) pengetahuan atau ingatan bertujuan untuk mengetahui dan mengingat teknik gerak dasar servis Sepaktakraw yang diberikan oleh guru saat pembelajaran penjas di sekolah, b) pemahaman adalah tipe hasil belajar yang lebih tinggi dari pengetahuan, misalnya siswa menjelaskan gerakan gerak servis Sepaktakraw yang telah diberikan guru penjas di sekolah, c) aplikasi adalah penggunaan abstraksi pada situasi kongkrit atau situasi khusus, abstraksi tersebut mungkin berupa ide, teori, atau petunjuk teknis. Misalnya siswa mengaplikasikan teori dalam pembelajaran penjas agar keterampilan gerak dasar siswa menjadi lebih baik, d) analisis adalah usaha

memilih suatu integritas menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian sehingga jelas hirarkinya atau susunannya. Misalnya siswa mempunyai kecakapan yang kompleks yang memanfaatkan kecakapan dari ketiga tipe sebelumnya, e) evaluasi adalah pemberian keputusan tentang nilai sesuatu yang mungkin dilihat dari segi tujuan, gagasan, cara bekerja, pemecahan, metode, materil, dll. Misalnya guru penjas di sekolah memberikan tes gerak dasar servis Sepaktakraw yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan keterampilan gerak dasar servis Sepaktakraw pada siswa”.

2. Ranah Afektif

Ada beberapa kategori ranah afektif sebagai hasil belajar. Kategori dimulai dari tingkat yang dasar atau sederhana sampai tingkat yang kompleks.

“a) *raciving/attending* yakni semacam kepekaan dalam menerima rangsangan (stimulus) dari luar yang datang kepada siswa dalam bentuk masalah.

Misalnya guru memberikan permainan kecil sebagai pengganti pemanasan sebelum memulai pembelajaran penjas agar siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas lebih bersemangat, b) *responding* atau jawaban yakni reaksi yang diberikan kepada seseorang berupa stimulasi yang datang dari luar. Misalnya seorang guru memberikan penjelasan kepada siswa sehingga siswa memberikan reaksi atau respon terhadap penjelasan yang diberikan guru tersebut, c) *vauling* berkenaan dengan nilai dan kepercayaan terhadap gejala atau stimulasi tadi. Misalnya guru memberikan tes berupa keterampilan gerak

dasar servis Sepaktakraw untuk mengetahui seberapa besar nilai yang dicapai berdasarkan nilai kelulusan yang telah ditentukan, d) organisasi yakni pengembangan dari nilai kedalam sistem organisasi termasuk hubungan satu dengan nilai yang lainnya, e) karakteristik nilai atau interaksi nilai yakni keterpaduan semua sistem nilai yang dimiliki seseorang”.

3. Ranah Psikomotor

Ada enam tingkat keterampilan yaitu :

“a) gerak refleks (keterampilan pada gerakan yang tidak sadar). Misalnya guru memberikan bola kepada siswa pada saat siswa dalam keadaan tidak siap dan siswa tersebut dengan gerakan secara tiba-tiba menangkap bola, b) keterampilan pada gerak-gerak dasar. Misalnya siswa terampil melakukan gerakan dasar servis Sepaktakraw, c) kemampuan perceptual termasuk didalamnya membedakan visual, auditoris, motoris, dll, c) kemampuan dibidang fisik misalnya kekuatan, harmonis dan ketepatan. Misalnya seorang siswa melakukan servis Sepaktakraw pada saat perkenaan bola kaki bagian dalam sehingga hasilnya sesuai yang diinginkan, e) gerakan-gerakan skill mulai dari keterampilan sederhana sampai keterampilan yang kompleks. Misalnya siswa melakukan keterampilan menimang bola Sepaktakraw, f) kemampuan yang berkenaan dengan komunikasi non decursive seperti gerakan ekspresif dan interpretatif”.

Kesimpulan dari beberapa teori diatas bahwa belajar adalah suatu proses, fungsi, dan juga hasil dari perubahan - perubahan. Perubahan yang terjadi bisa bertahan

dalam jangka waktu yang relatif lama, maksudnya adalah perubahan itu tidak langsung hilang setelah kegiatan selesai dilakukan.

Berikut ini akan dikemukakan beberapa pandangan para ahli psikologi tentang belajar, yaitu

1. Teori Belajar *Reinforcement* dari Thorndike dan Skinner

Teori *Reinforcement* dari Thorndike telah banyak mempengaruhi dunia pendidikan dan psikologi pendidikan di Amerika Serikat. Perubahan tingkah laku boleh berwujud sesuatu yang *konkret* (dapat diamati), atau yang *nonkonkret* (tidak bisa diamati). Meskipun Thorndike tidak menjelaskan bagaimana caranya mengukur berbagai tingkah laku yang *nonkonkret* (pengukuran adalah satu hal yang menjadi obsesi semua penganut aliran tingkah laku), tetapi teori Thorndike telah banyak memberikan inspirasi kepada pakar lain yang datang sesudahnya (Bakker, 2002:67)

2. Teori *Purposive Behaviorism* dari Tolman

E. L. Tolman telah mengembangkan teori yang dapat dipandang sebagai rantai penghubung antara aliran *behaviorisme* dengan teori Gestalt dan mengawinkan keuntungan dari keduanya. Tolman menolak konsep *reinforcement* dalam hubungannya dengan proses belajar. Dalam membedakan antara belajar dan tingkah laku, ia berpendirian bahwa belajar itu terdiri dari berpasangan stimulus atau berasosiasinya stimulus (Sanjaya, 2007:307). Bagi Tolman, belajar dapat terjadi dalam keadaan bebas dari

setiap performance yang bersamaan. Inilah yang dikenal sebagai “*latent Learning*”. Menurut Tolman, motivasi itu mempengaruhi performance tetapi tidak mempengaruhi belajar. *Confirmation of expectancy* juga mempengaruhi performance (Sanjaya,2007:300).

3. Teori *Conditioning* Dari Pavlov

Pavlov dapat dikatakan sebagai pelopor teori *conditioning* yang kemudian mempengaruhi perkembangan aliran *Behaviorisme* dalam psikologi. Ia adalah seorang ahli psiko-refleksologi dari Rusia, yang terkenal mengadakan percobaan-percobaannya dengan anjing, dimana perangsang asli dan netral dipasangkan dengan stimulus bersyarat secara berulang-ulang sehingga memunculkan reaksi yang diinginkan. Dari hasil percobaan-percobaan yang dilakukan dengan anjing itu Pavlov mendapat kesimpulan bahwa kejiwaan seseorang dilihat dari perilakunya. Hal ini sesuai dengan pendapat Bakker bahwa yang paling sentral dalam hidup manusia bukan hanya pikiran, peranan maupun bicara, melainkan tingkah lakunya. Pikiran mengenai tugas atau rencana baru akan mendapatkan arti yang benar jika ia berbuat sesuatu (Bakker, 2002:56)

4. Teori Skinner

Skinner memandang bahwa teori Pavlov tentang reflek bersyarat itu hanya tepat untuk dinyatakan tingkah laku responden. Tingkah laku responden adalah tingkah laku yang terjadi setelah dan sebagai hasil dari suatu rang -

sang. Dalam percobaannya, Skinner mendapatkan tipe tingkah laku yang secara spesifik ditunjukkan kepada perangsang lingkungan yang diistilahkan dengan "*Operant behavior*". Oleh sebab itu teorinya disebut "*Operant conditioning*". Percobaannya "*operant conditioning*" atau "*instrumental conditioning*" (Sanjaya, 2007:306).

5. Teori *Conditioning* dari Watson

Watson adalah salah seorang behavioris dari Amerika, Watson mengadakan percobaan - percobaan tentang perasaan-perasaan takut pada anak, dengan menggunakan tikus dan kelinci. Juga dari hasil percobaannya ia menarik kesimpulan bahwa perasaan takut pada anak dapat diubah dan dilatih. Anak percobaan Watson mula-mula tidak takut kepada kelinci dilatih sehingga menjadi takut kepada kelinci. Kemudian anak tersebut dilatihnya lagi sehingga menjadi tidak takut lagi kepada kelinci. Oleh karena itu, menurut teori *conditioning*, belajar itu adalah suatu proses perubahan yang terjadi karena adanya syarat-syarat (*conditioning*) yang kemudian menimbulkan reaksi (respon). Untuk menjadikan seseorang itu belajar, haruslah kita memberikan syarat-syarat tertentu. Yang terpenting dalam belajar menurut teori *conditioning* ialah adanya latihan-latihan yang terus-menerus. Yang diutamakan dalam teori ini ialah hal belajar yang terjadi secara otomatis. Penganut teori ini mengatakan bahwa segala tingkah laku manusia juga tidak lain adalah hasil dari pada *conditioning*, yaitu hasil dari pada latihanlatihan atau kebiasaan-kebiasaan mereaksi terhadap perangsang-perangsang tertentu

yang dialaminya didalam kehidupannya. Berbagai perubahan mental yang mungkin terjadi dalam belajar dianggap sebagai faktor yang tidak perlu diketahui. Bukan berarti semua perubahan mental yang terjadi dalam benak siswa tidak penting. Semua itu penting, Akan tetapi faktor-faktor tersebut tidak bisa menjelaskan apakah proses belajar sudah terjadi. Hanya dengan asumsi demikianlah yang dapat diramalkan perubahan apa yang bakal terjadi pada siswa. Hanya dengan demikian pulalah psikologi dan ilmu tentang belajar dapat disejajarkan dengan ilmu-ilmu lain seperti fisika atau biologi yang sangat berorientasi pada pengalaman empiris (Bakker, 2002:64).

1. Pengertian Belajar Gerak atau Motorik

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP, otak, dan ingatan. 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.

John N. Drowtzky, 1975 (Dalam Sugiyanto, 1999:269) mengemukakan bahwa belajar gerak adalah “perubahan secara permanen berupa gerak belajar yang

diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerak tubuh atau bagian tubuh”

Schmidt, 1982 (Dalam Lutan 1988:102) belajar motorik merupakan seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Meskipun tekanan belajar motorik yaitu penguasaan keterampilan tidak berarti aspek lain, seperti peranan dominan kognitif diabaikan. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan, perkembangan, kordinasi dan kondisi fisik sebagaimana halnya kepercayaan dan semangat juang.

Ditambahkannya belajar gerak dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dimana aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Schnabel, 1983 (Dalam Lutan, 2001:102) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas ketimbang sikap hanya sekedar menerima dipihak siswa atau atlet yang belajar. Penjelasan tersebut menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan yang diwujudkan melalui respon-respon, yang pada umumnya diekspedidikan dalam gerak tubuh atau bagian tubuh.

B. Senam

Peter H. Warner (1994) dalam Ade Jubaedi (2010:10) senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh.

Sedangkan Imam Hidayat (1995) dalam Ade Jubaedi (2010:10) mendefinisikan senam sebagai : “Suatu latihan tubuh yang dipilih dan konstruks dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”.

Senam yang dikelola Persatuan Senam Sedunia Federation Internationale de Ginastique atau disingkat F.I.G yang diindonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 bagian kelompok yaitu :

- a) Senam umum (general gymnastic)
- b) Senam aerobic sport (sport aerobic)
- c) Senam ritmik sportif (sportif rhythmic gymnastics)
- d) Senam artistic (artistic gymnastics)
- e) Senam akrobatik (acrobatic gymnastics)
- f) Senam trampoline (trampolinning)

Pada dasarnya dalam cabang olahraga senam mempergunakan seluruh komponen gerak untuk memudahkan dalam gerak-gerak seperti jalan, lari, lompat, loncat, mengayun, memanjat, menolak, mendarat.

1. Karakteristik gerak dasar senam

Dilihat dari segi taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap diawali oleh gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor (berpindah tempat), non lokomotor (tidak berpindah tempat), dan manipulatif (manipulasi obyek).

Menurut Agus Mahendra (2000:20-22) kemampuan senam selalu dibangun atas :

1) Gerakan Locomotor

Locomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti : jalan, lari, lompat, loncat. Dalam senam gerakan tersebut sangat penting dan biasa sangat digunakan, karena hakekatnya hampir seluruh gerakan senam merupakan gerak lokomotor seperti hand spring dan meroda.

2) Gerakan Non Locomotor

Gerak non lokomotor adalah gerakan yang tidak berpindah tempat, yang mengandalkan ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi tubuh yang berbeda dengan tetap tinggal disatu titik contoh gerakan yang melenting, meliuk, membungkuk, berdiri keseimbangan dengan tangan atau berdiri keseimbangan dengan ujung kaki.

3) Gerak Manipulatif

Gerak manipulative diartikan sebagai kemampuan untuk manipulasi obyek tertentu dengan anggota tubuh, tangan, kaki, dan kepala.

C. Senam Lantai

Istilah senam berasal dari bahasa Inggris *Gymnastic* dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani *Gymnos* yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Agus Mahendra, 2000: 7). Menurut Hidayat yang dikutip oleh Agus Mahendra (2002: 1) kata *Gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Menurut Hidayat yang dikutip oleh Agus Mahendra (2002: 2) 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 Wuryati Soekarno (1986: 4) mengatakan, Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis.

Sementara itu Peter H. Wener seperti yang dikutip Agus Mahendra (2002: 3) mengatakan senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa senam merupakan latihan tubuh yang disusun

secara sistematis dan berencana, yang diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipulatif dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Pada zaman modern ini perkembangan olahraga senam banyak sekali macamnya, oleh karena itu dibatasi kegiatan senam yang dikelola Persatuan Senam Dunia Federation Internationale de Gimnastique atau singkatan FIG yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok.

1. Senam artistik (artistic gymnastics)

Senam artistik (artistic gymnastics) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan. Senam artistik (artistic gymnastics) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling

digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan.

2. Senam ritmik sportif (sportif rhythmic gymnastics)

Senam ritmik sportif (sportive rhythmic gymnastic) adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat diperbandingkan.

Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat artistik, menjadi ciri senam ritmik sportif ini.

3. Senam akrobatik (acrobatic gymnastics)

Senam akrobatik (acrobatic gymnastic) adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaranya harus mendarat ditempat-tempat yang suli

4. Senam aerobik sport (sports aerobic)

Senam aerobik sport (sport aerobic) merupakan pengembangan dari senam aerobic. Agar pantas diperbandingkan, latihan-latihan senam aerobic yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

5. Senam trampoline (trampolinning)

Senam trampoline (trampolinning) adalah merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampoline. Trampoline adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi terbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

6. Senam umum (general gymnastics)

Senam umum (general gymnastic) adalah sejenis senam diluar kelima jenis senam diatas. Dengan demikina senam-senam seperti aerobic, senam pagi, SKJ, senam wanita, termasuk kedalam senam umum.

Senam lantai merupakan bagian dari senam artistik, menurut Wuryati Soekarno (1986: 110) senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan. Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (floor exercise) meliputi guling depan (forword roll), guling belakang (back roll), kayang, splits, guling lenting (roll kip), berdiri dengan kepala (hand stand), meroda (rad slag atau cart wheel) dan lain sebagainya.

Berdasarkan materi yang ada yang ada dalam senam lantai (floor exercise), keterampilan tersebut di atas terbagi dalam unsur gerakan yang bersifat statis (di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis (di tempat) meliputi: kayang, sikap lilin,

splits, dan lain sebagainya, sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis (berpindah tempat) meliputi: guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, loncat harimau dan sebagainya (Muhajir, 2004: 133). Senam lantai sering juga disebut latihan bebas, karena saat melakukan senam tidak menggunakan benda atau perkakas lainnya. Apabila saat melakukan senam lantai seseorang menggunakan perkakas misalnya balok, tongkat, atau latihan yang dilakukan tidak termasuk dalam senam irama, maka perkakas ini hanyalah semata-mata merupakan bantuan sementara dalam peningkatan unsur kelemasan, ketangkasan, keseimbangan, dan kekuatan. Bentuk latihan senam lantai dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok, ditinjau dari tempat (diam di tempat) dan bergerak.

Senam lantai sangat populer terutama bagi penyelenggaraan secara massal yang dapat dikerjakan secara seragam dan membentuk formasi-formasi yang menarik dan mengesankan.

Dinegara kita sekarang sedang digalakan apa yang disebut senam pagi Indonesia. Lantai pertandingan berukuran 12 m^2 dalam ruang yang berukuran 14 m^2 dilapisi karpet kenyal setebal 0,045 m. pria tampil dalam waktu 70 detik dan wanita dengan diiringi music 90 detik. Keduanya bertujuan untuk memberikan kesan kepada para wasit dengan rangkaian urutan dari berbagai lompatan, putaran, keseimbangan dicampur dengan unsure-unsur lonjakan dan akrobatik.

Senam lantai adalah satu bagian dari rumpun senam sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan diatas yang beralaskan matras.

1. Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai

Adapun jenis senam dalam Ade Jubaedi (2010:14) adalah sebagai berikut :

1) Roll Depan

Pelaksanannya :

Dari sikap berdiri, kemudian kaki ditekuk, tangan disamping dilantai selebar bahu kemudian dilanjutkan dengan badan condong kedepan diikuti dengan tungkai yang diluruskan ssambil mendorong kedepan, kemudian letakkan punggung bagian atas ke lantai dan dagu ditempelkan ke dada. Kemudian mengguling kedepan sambil memeluk kedua lutut sampai kesikap jongkok dan diakhiri dengan sikap berdiri.

2) Roll belakang

Pelaksanaannya :

Dari sikap berdiri, dilanjutkan dengan sikap badan setengah berdiri kemudian duduk dan menggulingkan badan dengan menempelkan kedua tangan disamping telinga kemudian berguling kebelakang sampai sikap jongkok dilanjutkan dengan setengah berdiri dan diakhiri dengan beerdiri tegak kembali.

3) Loncat harimau

Pelaksanaannya :

Diawali dengan awalan lari kemudian menolak dengan kedua kaki, melayang di udara kemudian mendarat dengan kedua tangan, kemudian lanjut dengan gerakan roll ke depan dan dilanjutkan dengan berdiri tegak.

4) Handstand roll

Pelaksannya :

1. Membuat tumpuan yang betul antara tangan dan dahi, buat segitiga sama sisi, tangan selebar bahu, dahi letakkan pada puncak segitiga, arahkan jari-jari tangan kedepan.
2. Angkat pinggul, titik berat badan pindahkan pelan-pelan keatas bidang tumpunan. Kaki berjalan pelan-pelan kedepan, lutut dekatkan kedada, tumit rapatkan ke pantat.
3. Angkat tungkai bagian atas, lutut dari dada, naik keatas, tumit selalu rapat kepantat.
4. Luruskan kaki, pindahkan titik berat badan kebelakang, waktu kaki naik keatas, pantat berangsur-angsur masuk.

5) Stut

Pelaksanaan :

1. Roll belakang dengan lutut lurus.
2. Buat gerakan menendang-nendang keatas dengan irama yang tetap, tidur terlentang lengan lurus disamping badan. Sudut pada perut dari kecil menjadi besar.

3. Duduk lurus, diawali dengan mengeper tahap dua sambil menempatkan tangan menempel pada bahu, kemudian lurus dan mengeper.

D. Loncat harimau

Loncat harimau merupakan pengembangan dari gerakan guling depan akan tetapi gerakan loncat harimau dilakukan dengan gerakan loncatan pada saat di udara jaraknya lebih jauh. Untuk dapat melakukan gerakan loncat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling kedepan. Pada dasarnya gerakan loncat harimau sama dengan berguling kedepan akan tetapi gerakannya didahului dengan gerakan meloncat keatas depan.

Dalam latihan ini dapat dilakukan dengan menggunakan rintangan berupa peti lompat atau pada teman yang membungkuk. Dalam pembelajaran loncat harimau guru sangat berperan penting dalam keselamatan dan keberhasilan. Guru berada disisi matras dengan cepat mendekati tempat mendarat siswa di matras dengan menempatkan tangan di tengkuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkat atau mengungkitnya. Cara membantu seperti ini dilakuan setiap kali melakukan bantuan dalam latihan loncat harimau dalam Muhajir (2003:115).

Pada loncat harimau tolakan mempunyai peranan yang sangat penting. Dan untuk mendapatkan tolakan yang kuat ada dua factor yaitu kecepatan horizontal yang diperoleh dari awalan dan kecepatan vertical (kecepatan saat bertolak).

Kecepatan horizontal yang lebih besar akan menghasilkan ketinggian yang lebih tinggi. Dengan demikian akan diketahui pengaruh gravitasi terhadap titik berat badan.

Menurut Muhajir (2003:155) cara melakukan loncat harimau yaitu :

- a. Untuk awalan dapat dilakukan dengan cara awalan sikap jongkok ataupun berdiri kemudian kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- b. Kedua tangan dengan siku dibengkokkan kedepan badan, kedua telapak tangan dan pandangan menghadap kedepan.
- c. Bersamaan dengan menolakkan kedua kaki loncatlah keatas kedepan dengan lurus kedepan hingga badan melayang di udara dengan posisi badan dan kaki dalam keadaan lurus.
- d. Saat telapak tangan menyentuh matras, lipatlah kepala diantara kedua tangan hingga pundak menyentuh matras.
- e. Kemudian lanjutkan dengan gerakan berguling kedepan secara bulat dan sikap akhir jongkok, dimana kedua tangan lurus kedepan menuju keatas.



Gambar 1. Teknik gerakan *tiger sprong* Muhajir (2003)

E. Keterampilan Gerak

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.

Herman Tarigan (2010 : 25)

Proses belajar gerak yang bertujuan untuk menguasai gerakan keterampilan berlangsung dalam 3 tahapan menurut Fitts dan Ponsler dalam Herman Tarigan (2010 :30) yaitu :

1. Tahap kognitif

Tahap kognitif merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini anak berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian mencoba untuk melakukan berulang-ulang. Pada tahapan ini efektivitas berfikir masih menonjol karena harus berusaha memahami bentuk gerakan dan bagaimana harus melakukannya berulang-ulang. Pada tahap ini efektivitas kognitif atau aktivitas berfikir masih menonjol karena harus berusaha memahami bagaimana bentuk gerakan dan bagaimana harus melakukannya, Pada saat anak mencoba berulang-ulang melakukan gerakan, gerakannya masih sangat dipengaruhi oleh fikirannya, ia berusaha menampilkan bayangan gerakan yang ada dalam fikirannya ke dalam gerakan tubuh yang nyata. Untuk menampilkan bayangan gerakan ke dalam gerakan yang senyatanya, pada awalnya seringkali anak

masih mengalami kesulitan. Namun dengan cara mengulang-ulang melakukan bagian demi bagian gerakan, ia akan semakin mampu melakukannya dengan bentuk gerakan yang makin menyerupai dengan gerakan yang dibayangkannya. Pada fase kognitif, apabila gerakan keterampilan yang dipelajari cukup rumit dan meliputi rangkaian gerakan yang bermacam-macam, didalam mempraktekkannya dilakukan dengan cara mempraktekkan bagian gerakan. Dengan demikian anak akan lebih mudah menguasainya.

2. Tahap Asosiatif

Tahap asosiatif merupakan tahap kedua dalam belajar gerak keterampilan. Yang membatasi antara tahap kognitif dan tahap asosiatif adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh anak. Pada tahap asosiatif, anak sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian secara keseluruhan. Merangkaikan bagian-bagian gerakan bisa dilakukan apabila bagian-bagian gerakannya sudah bisa dilakukan terlebih dahulu. Pada tahap asosiatif ini, dengan ccara melakukan rangkaian gerakan secara brulang-ulang, penguasaan atas gerakan akan semakin meningkat. Peningkatan penguasaan atau keterampilan gerak akan Nampak dalam hal : gerakan makin lancer, makin sesuai dengan kemauan atau makin sesuai dengan bayangan gerakan yang ingin dilakukan, kesalahan gerakan makin berkurang dan makin konsisten, dan pelaksanaan makin halus. Setelah

anak mampu melakukan rangkaian gerakan dengan baik, ia kemudian memasuki fase yang terakhir yaitu fase otonom.

3. Tahap Otomatis

Tahap otomatis merupakan tahap akhir dalam belajar gerak keterampilan.

Tahap ini anak mencapai tingkat penguasaan gerak tertinggi. Anak bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom dan secara otomatis. Gerakan bisa dilakukan secara otonom artinya adalah bahwa anak mampu melakukan aktivitas lainnya. Misalnya pada pemain bola voli, ia harus melakukan semes dengan baik walaupun harus sambil memperhatikan posisi pengeblok dan mencari posisi lawan yang lemah. Sedangkan gerak yang bisa dilakukan secara otomatis adalah gerakan yang bisa dilakukan seperti yang dikehendaki walaupun ia tidak memikirkan unsur-unsur bentuk gerakan yang ingin dilakukannya itu. Misalnya pada pemain bola voli yang mendapatkan umpan, begitu ia mengamati situasi permainan dan memutuskan bahwa harus melakukan semes pool, maka tanpa berfikir semes pool itu gerakannya bagaimana, ia mampu melakukannya dengan baik.

F. Pengertian Power

Power atau daya ledak otot menurut Soharno (1985:37) menjelaskan sebagai berikut: Daya ledak ialah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi. Power merupakan

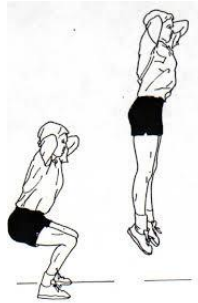
salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang penguasaan teknik dalam olahraga senam. Adapun guna power adalah untuk menghasilkan ledakan otot yang kuat. Meningkatkan power dapat menitik beratkan pada salah satu unsur atau melatih keduanya secara simultan. Seorang atlet akan lebih baik jika mempunyai kekuatan otot yang besar dan juga mempunyai kecepatan kontraksi otot yang baik akan dapat menghasilkan lari yang lebih cepat. Selanjutnya menurut Harsono (1988:200) power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Sesuai dengan pendapat diatas, power kemampuan otot untuk mengatasi suatu tahanan dengan kontraksi yang cepat, dengan kata lain power adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan.

G. *Squat Jump*

Squat jump adalah salah satu gerakan yang dapat membakar kalori dengan cepat serta membentuk tubuh. Caranya pun muda, adapun gerakan-gerakannya adalah:

- a. Kedua kaki terbuka selebar bahu, jarak telapak kaki yang satu dan yang lain kira-kira 20-30 cm.
- b. Mulailah lompat dari jongkok, gunakan kedua kaki sebagai tumpuan. Lalu hentakkan kuat-kuat.
- c. Saat mendarat, mendaratlah dengan kaki ditekuk, buat gerakan bouncing seperti per.

- d. Gunakan seluruh telapak kaki untuk tumpuan. Jangan gunakan ibu jari kaki saja, karena berakibat cedera pada kaki atau punggung.



Gambar 2. Teknik latihan *Squat jump*

H. Kerangka Pemikiran

Dalam melakukan gerak pada setiap cabang olahraga, seseorang dituntut mampu untuk menampilkannya secara luwes, tepat dan benar. Akan tetapi untuk mencapainya bukanlah hal yang mudah. Kemampuan tiap-tiap orang berbeda-beda, seseorang harus banyak melakukan latihan, baik latihan fisik maupun tehnik una mencapai suatu kesempurnaan gerak pada setiap cabang olahraga. Demikian halnya dalam olahraga senam khususnya *tiger sprong*. Oleh karena itu kekuatan fisik dan tehnik seseorang harus baik.

Berdasarkan tinjauan secara teoristis, bahwa untuk meningkatkan kemampuan bukanlah hal yang mudah dalam waktu yang relatif singkat. Dalam mempelajari gerak keterampilan olahraga, anak akan berusaha untuk mengerti gerakan yang akan di pelajari, selanjutnya member perintah pada otot-otot tubuhnya untuk mewujudkan dalam gerkan yang sesuai dengan pola gerak yang dipelajari.

Dewngan 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.

Berdasarkan uraian diatas, menjadi jelas bahwa tujuan utama belajar keterampilan gerak adalah untuk miningkatkan 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 efektif, 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 untuk dapat malakukan keterampilan lompat tiger sprong dengan baik, terlebih dahulu menguasai beberapa teknik atau keterampilan dasar lompat *tiger sprong* yang disertai dengan latihan *squat jump*.

I. Hipotesis

Sugiyono (2008:64) “ Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah

dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.”

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul.

“Pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMPN 3 Pesisir Utara.

H_1 : Ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014 ?

H_0 : Tidak ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014 ?

H_2 : Ada peningkatan kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014 setelah diperi perlakuan latihan *squat jump* ?

H_0 : Tidak ada peningkatan kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014 setelah diperi perlakuan latihan *squat jump* ?

H_3 : Ada perbedaan pengaruh antara kelompok latihan *squat jump*(eksperimen) dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utara tahun ajaran 2013-2014 ?

H_0 : Tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok latihan *squat jump*(eksperimen) dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utaratahun ajaran 2013-2014 ?

H_4 : Ada perbedaan peningkatan antara kelompok latihan *squat jump*(eksperimen) dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utaratahun ajaran 2013-2014 ?

H_0 : Tidak ada perbedaan peningkatan antara kelompok latihan *squat jump*(eksperimen) dan kelompok kontrol terhadap kemampuan *tiger sprong* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Pesisir Utaratahun ajaran 2013-2014 ?