

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif.

Depdiknas (2004 : 2)

Menurut Eddy Suparman (2000:1), Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Berdasarkan paparan di atas dapat ditegaskan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman

tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang professional dari domain belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu program pendidikan jasmani harus merupakan suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga domain tersebut. Jika tidak, maka program bersangkutan tidak lagi bisa disebut pendidikan jasmani.

B. Gerak

Pengertian Belajar Gerak atau Motorik

Belajar motorik atau gerak merupakan seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam prilaku terampil . Schmidt, dalam Lutan (1988:102).

Meskipun tekanan belajar motorik yaitu penguasaan keterampilan tidak berarti aspek lain, seperti peranan dominan kognitif diabaikan. Menurut Meinel (1976) dalam Lutan (1988:102), belajar gerak itu terdiri dari tahap penguasaan, penghalusan dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga. Dia menekankan integrasi keterampilan di dalam perkembangan total dari kepribadian seseorang.

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 suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Schnabel dalam Lutan (1988), (2001:102), menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas ketimbang sikap hanya sekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang belajar. Penjelasan tersebut menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan.

Belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan.

Drowatzky, dalam Lutan (1988)

Kemampuan gerak dasar disebut juga *motor ability*. Atau dalam pengertian yang lebih spesifik yang dikemukakan oleh Lutan (1988:96) *motor ability* adalah kemampuan atau kapasitas dari seseorang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Kemampuan gerak dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Terampil adalah tingkat kemahiran seseorang melaksanakan tugas gerak yang terkoordinasi, terorganisasi dan terpadu.

Konsep Belajar Motorik

Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya.

Menurut Schmidt dalam Lutan (1988: 102), Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak.

Beberapa hal penting dalam mempelajari motorik yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut :

1. Kesiapan belajar

Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran.

2. Kesempatan belajar

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 . Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya.

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.

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*.

C. Latihan

Menurut Suharno (1993:1) latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Selain itu dalam buku yang sama juga mengungkapkan program latihan adalah cara seorang pelatih untuk mempersiapkan atletnya guna menunjang program latihan yang telah direncanakan atau terprogram.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Tujuan pokok dari latihan

adalah prestasi maksimal di samping kesehatan serta kesegaran jasmani bagi atlet. Beban latihan atau disebut juga bahan latihan atau *loading* adalah suatu bentuk-bentuk latihan jasmani dan rohani atlet guna mencapai prestasi olahraga. Aerobik adalah suatu sistem latihan yang mendorong kerja jantung, darah, dan paru-paru untuk periode waktu yang cukup untuk menghasilkan perbaikan-perbaikan dan keadaan tubuh.

Suharno (1993:7) menyebutkan bahwa program latihan umumnya dibagi menjadi tiga, yaitu:

(1) Program jangka panjang (5 tahun-12 tahun) tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir untuk cita-cita prestasi prima. (2) program jangka menengah (2 tahun-4 tahun) rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung jangka panjang, (3) program jangka pendek (1 tahun kebawah) merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran-sasaran latihan pun merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah. Program latihan jangka pendek terdiri dari: program latihan tahunan, program latihan bulanan, program latihan mingguan, program latihan harian.

Dari pengertian dan penjelasan tentang program latihan yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa program latihan adalah petunjuk atau pedoman latihan yang bertujuan untuk menentukan tujuan latihan, menentukan cara-cara yang efektif serta usaha-usaha untuk mencapai tujuan dari latihan yang dilakukan.

D. Senam

Senam dalam bahasa Inggris disebut “Gymnastic” yang berasal dari kata “Gymnos” bahasa Greka (Yunani) yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Orang Yunani kuno melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut “Gymnasium” atau “Gymnasion”. Tujuannya ialah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani. Cara melakukannya sambil berpakaian minim atau telanjang. Maksudnya mungkin agar dapat leluasa bergerak. Namun yang melakukan senam ini hanya kaum pria.

Senam di negeri kita sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Waktu itu namanya “Gymnastiek” sedangkan pada zaman Jepang dinamakan “Taiso”. Pemakaian istilah senam sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata sport. Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Olahraga senam sendiri ada bermacam-macam, seperti : senam kuno, senam sekolah, senam alat, senam korektif, senam irama, turnen, senam artistik.

Secara umum senam memang demikian adanya, dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Yang dulunya tidak untuk dipertandingkan, namun sejak akhir abad 19 mulai dipertandingkan.

Dibentuklah wadah senam internasional, dengan nama Federation International de Gymnastique (FIG), yang mengelola antara lain senam artistik (artistic gymnastics) dan senam ritmik (modern rhythmic).

(Jubaedi Ade.2009)

E. Senam Lantai

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam.

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras.

Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk memperthankan sikap seimbang atau pada saat meloncat kedepan atau ke belakang. Bentuk latihannya merupakan gerakan dasar dari senam perkakas (alat).

Pada dasarnya, bentuk-bentuk katihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet.

Jenis senam juga di sebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

Gerakan Dasar Senam Lantai

Sebelum mempelajari gerakan dasar diperlukan pembinaan dan pembentukan fisik yang teratur, hal ini perlu karena adanya fisik yang sudah terbentuk akan memudahkan dalam mempelajari gerakan-gerakan dasar. Beberapa contoh gerakan dasar senam lantai:

- a. Roll depan, yang dimaksud roll depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.
- b. Teknik kayang, kayang ialah suatu bentuk sikap badan terlentang yang membusur, bertumpu pada kedua kaki dan kedua tangan siku-siku dan lutut lurus.
- c. Sikap lilin
 - 1) Posisi tidur telentang.
 - 2) Ke 2 tangan ditekuk dekat sisi telinga,
 - 3) Angkat ke 2 kaki (rapat) lurus ke atas dengan tangan menopang Pinggang.

F. Kayang

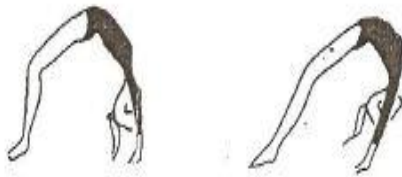
Kayang adalah gerakan pada senam yang posisi kaki bertumpu dengan empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Nilai dari pada gerakan kayang yaitu dengan menempatkan kaki lebih tinggi memberikan tekanan pada bahu dan sedikit pada pinggang.

Manfaat dari gerakan kayang adalah untuk meningkatkan kelentukan,

bahu, bukan kelentukan pinggang.

Cara melakukan gerakan kayang sebagai berikut.

- a. Sikap permulaan berdiri, kedua tangan menumpu pada pinggul.
- b. Kedua kaki ditekuk, siku tangan ditekuk, kepala di lipat ke belakang.
- c. Kedua tangan diputar ke belakang sampai menyentuh matras sebagai tumpuan.
- d. Posisi badan melengkung bagai busur.



Gambar 1. Gerak Kayang



Gambar 2. Gerak Kayang

1. Teknik kayang dengan posisi berdiri

Sikap Awal :

Badan tegap

Ke dua kaki sejajar bahu

Gerakan :

Ke dua tangan diarahkan ke belakang diikuti badan

Posisi tangan lurus kedepan kepala menhadap kedepan atau melihat kaki

Tangan dekatkan kekaki sambil mengangkat

2. Teknik kayang dengan posisi badan telentang

Sikap Awal :

Ke dua tangan berada di samping telinga dan ke dua ibu jari sampai menyentuh daun telinga

Posisi ke dua kaki merapat

Gerakan :

Angkat pinggul ke atas secara perlahan

Ke dua tangan mengangkat ke atas dan dekatkan dengan kaki

G. Metode Peregangan Kontraksi-Relaksasi (PNF)

Metode peregangan kontraksi-relaksasi atau dikenal juga dengan proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) dikembangkan oleh Herman Kabat tahun 1958 (Bompa : 1983) .

Contoh prosedur metode ini adalah sebagai berikut : pada suatu kelompok otot, pelaku melakukan kontraksi isometric terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya; kontraksi isometrik ini dipertahankan selama kira-kira 6 detik; kemudian pelaku melakukan relaksasi otot-otot tersebut dan temannya membantu meregangkan kelompok otot itu dengan metode passive stretching selama 20 detik. (Harsono : 1988).

H. Metode Peregangan Statis

Peregangan statis (static stretching), yang sebenarnya sudah lama dipraktikkan oleh penggemar-penggemar yoga, kini semakin banyak penganutnya dan banyak dilakukan dalam program latihan kesegaran jasmani.

Dalam latihan peregangan statis, pelaku mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu. (Harsono : 1988).

Misalnya ; sikap tidur telungkup dengan tungkai lurus, tangan diletakkan dibawah dagu, badan dilentangkan ke atas. Sikap sedemikian meregangkan kelompok otot bagian punggung atau sama dengan sikap gerak back up.

I. Kelentukan

Menurut Mahendra (2000:26) kelentukan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam kaitanya dengan prestasi olahraga. Sedangkan menurut Jonath/Krempel dalam M. Yunus (2000:117)

kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo.

Menurut suharjana (2004:9) kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

Kegunaan kelentukan dalam olahraga :

1. Mempermudah dalam penguasaan teknik
2. Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi
3. Seni gerak tercermin dalam kelentukan yang tinggi
4. Meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak.

J. Kerangka Pikir

Menurut Soekanto (1984:24) ‘kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi social yang di anggap relevan dengan peneliti’.

Tujuan utama latihan dengan metode peregangan kontraksi-relaksasi dan metode peregangan statis ini adalah untuk meningkatkan kelentukan yaitu merubah kondisi kelentukan g yang belum maksimal menjadi keadaan kelentukan yang maksimal.

Karena kelentukan merupakan faktor yang penting dalam melakukan gerak kayang. Bila siswa mengikuti latihan dengan metode peregangan kontraksi-relaksasi dan metode peregangan statis dengan baik serta kemampuan kelentukan meningkat maka terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan ini.

K. Hipotesis

Hipotesis menurut Sudjana (2005:219) adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal yang sering dituntut melakukan pengecekannya. Arti pendapat tersebut artinya hipotesis merupakan anggapan sementara yang kemungkinan benar tetapi masih perlu dibuktikan kebenarannya dilapangan melalui penelitian.

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah :

Ho : Metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan kelentukan statis tidak berpengaruh terhadap keterampilan gerak kayang

Ha : Metode latihan kelentukan kontraksi-relaksasi (PNF) dan kelentukan statis berpengaruh terhadap keterampilan gerak kayang