

II. TINJAU PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan untuk bangsa. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.2 tahun 1989 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan: “Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan kesehatan jasmani dan rohani serta kepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kepada masyarakat dan bangsa”.

Dalam pengertian pendidikan jasmani dan Kesehatan sudah tercakup kegiatan olahraga. Jenis kegiatan yang diajarkan meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok antara lain: atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan.

1. Tujuan Pendidikan Jasmani

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut standar kompetensi penjas (Departemen Pendidikan Nasional 2003) adalah sebagai berikut :

- a. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.

- b. Mengembangkan landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas- tugas ajar pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap disiplin, jujur, sportif, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktifitas jasmani, permainan dan olahraga.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti : permainan dan olahraga, pengembangan uji diri / senam, aktifitas ritmik, akuatik/ aktifitas air, dan pendidikan luar kelas.
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga.
- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat kreatif.

2. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani tertera dalam Standar kompetensi Pendidikan jasmani (Dinas Pendidikan Nasional : 2003) untuk jenjang sekolah dasar adalah sebagai berikut :

a. Permainan dan Olahraga

Permainan dan olahraga berisi tentang berbagai permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan

maupun beregu. Dalam aktifitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan/ konsep yang relevan serta sistem nilai yang terkandung didalamnya seperti : kerjasama, sportifitas, jujur, berfikir kritis dan patuh pada peraturan yang berlaku.

b. Aktifitas Pengembangan

Aktifitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan kebugaran jasmani seperti : kekuatan daya tahan, keseimbangan dan kelenturan tubuh. Latihan yang dilakukan misalnya : pull-up, sit-up, back-up, push-up, squat-jump dan lain-lain. Dalam aktifitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

c. Uji Diri Senam

Aktifitas ini berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti senam lantai, senam alat, dan aktifitas fisik lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak. Disamping melatih keberanian, kapasitas diri, pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

d. Aktivitas Ritmik

Aktifitas ritmik adalah pengembangan ketrampilan irama gerak dan seni gerak berirama serta pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai nilai yang terkandung didalamnya.

e. Akuatik (Aktivitas Air)

Akuatik berisi rentang kegiatan di air seperti : permainan air, gaya- gaya renang, dan keselamatan di air, serta pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

f. Pendidikan Luar Kelas

Aktivitas luar kelas berisi tentang aktifitas luar sekolah/ kelas dan alam bebas lainnya, seperti bermain di lingkungan sekolah, taman perkampungan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat petualangan, serta pengembangan aspek pengetahuan/ konsep yang relevan serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

3. Peran Pendidikan Jasmani

Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

B. Kebugaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani berdasarkan dari hasil Seminar Nasional Kesegaran Jasmani tanggal 16 Maret sampai dengan 20 Maret 1971 di Jakarta dengan pertimbangan bahwa istilah tersebut telah umum digunakan di Indonesia sebelum diadakan seminar nasional. Di kalangan Polri menggunakan istilah

Samapta Jasmani. Tetapi Soedjatmo Soemowerdojo menggunakan istilah Kebugaran Jasmani, sedang Radiopoetro menggunakan istilah Kemampuan Jasmani (Endang Sri Retno, 1989 : 4). Istilah-istilah tersebut dikemukakan atas dasar terjemahan dari istilah *Physical fitness* yang menurut Lawrens dan Ronald dapat disamakan dengan istilah *Organic fitness* atau *Physiological fitness*. Kemudian istilah *physical fitness* inilah dipakai sebagai dasar untuk pengertian kesegaran jasmani ,Menurut Gabard (1987 : 50) kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Komponen-komponen itu adalah : kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan kordinasi. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat mungkin. Kekuatan adalah kemampuan melawan tahanan dengan suatu kecepatan dan kontraksi yang tinggi. Keseimbangan adalah suatu kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis. Koordinasi adalah kemampuan untuk menggabungkan sistim motor dan sensori menjadi suatu pola gerak yang lebih efisien.

Menurut Giriwijoyo dalam tulisannya Rubianto (2002 : 25-28) tentang pengertian kesegaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik, diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan sifat fisik itu. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa setiap orang memerlukan kesegaran yang sesuai dengan pekerjaan atau kegiatan yang dia lakukan, misalnya orang yang bekerja di kantor akan lain kebutuhan kesegarannya bila dibandingkan dengan orang yang bekerja

dilapangan. Dijelaskan pula bahwa kesegaran jasmani juga mempunyai beberapa komponen yaitu : a) kemampuan kualitas dasar ergosistema (ES1) yang terdiri atas : 1) luas pergerakan dari persendian, 2) kekuatan dan daya tahan otot, 3) koordinasi fungsi otot. b) Kemampuan kualitas dasar ergosistema sekunder (ES2) ialah yang berupa daya tahan umum (fungsi dari jantung dan paru-paru).

Menurut Rusli Lutan (1996 : 7-8) bahwa kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak yang kaya dengan koordinasi otot, syaraf, yang halus menjadi bagian dalam taksonomi tujuan jasmani dan termasuk psikomotor. Sebab hal ini kelak bermanfaat bagi pelaksanaan kegiatan dalam kehidupan se-hari-hari dan bahkan sebagai dasar ketrampilan yang baik untuk suatu cabang olahraga. Sedangkan menurut Siedentop (1990 : 156-157) menjelaskan secara umum definisi kesegaran dapat digeneralisasikan kedalam konsep yang lebih luas yakni kesegaran total (total fitness). Total Fitness meliputi kesegaran fisik, sosial, moral, kesegaran spritual dan karakteristik kesegaran lanunya. Dalam kaitan ini, kesegaran fisik didefinisikan sebagai derajat atau sejumlah takaran tertentu kekuatan atau ketahanan otot seseorang untuk dapat memenuhi tuntutan gerak aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan pekerjaan yang lain yang bersifat rekreasi. Atau dengan kata lain bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan

kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

C. Senam

Senam dikenal di Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Gymnastic* dari asal kata *Gymnos* bahasa Yunani yang artinya telanjang. Istilah *gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya. Senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun dan dirangkai secara sistimatis sehingga berguna untuk tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani (Berty Tilarso, 2000 : 1).

Meskipun senam sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi penggalakan senam secara masal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan, dengan diperkenalkannya Senam Pagi Indonesia. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaannya dengan iringan musik. Setelah itu baru banyak sekali bermunculan senam-senam yang lain yang salah satunya adalah Senam Ayo Bergerak Indonesia yang mulai diperkenalkan sejak tahun 2012. Adapun rangkaian gerakanya dapat dilihat pada lampiran.

D. Latihan

Latihan (training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan (Harsono, 1988:101)

Yang dimaksud sistem latihan adalah berencana menurut jadwal yang telah ditentukan juga menurut pola dan sistem tertentu, metodis dari mudah kesusah, teratur dan sederhana kekompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah karena terbiasa.

1. Prinsip-prinsip Latihan

- a. Prinsip beban lebih
- b. Prinsip perkembangan menyeluruh
- c. Prinsip spesialisasi
- d. Prinsip intensitas Latihan
- e. Kualitas latihan
- f. Prinsip variasi dalam Latihan
- g. Prinsip lama latihan

2. Prosedur Latihan

- a. Latihan Fisik
- b. Latihan Teknik
- c. Latihan taktik
- d. Latihan mental

3. Pengaruh/Manfaat Latihan

Manfaatnya adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semakin maksimal.

E. Kerangka Berpikir

Adapun yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah pengaruh Latihan Senam Ayo Bergerak Indonesia terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani para Siswa Putra Kelas Tinggi (IV, V, Dan VI) SD Islam terpadu Gedung Meneg Rajabasa Bandar Lampung.

Tujuan dari senam jenis apapun adalah untuk mencapai kesegaran jasmani yang maksimal. Oleh karena itu tata urutan senam dikemas sedemikian rupa sehingga dimungkinkan dapat meningkatkan kesegaran. Hal itu dapat kita lihat dari gerakan atau latihan-latihan senam.

Senam Ayo Bergerak Indonesia yang terdiri atas tiga bagian ialah Pemanasan, Inti dan Pendinginan dan masing-masing bagian mempunyai gerakan-gerakan yang kalau dilakukan semua unsur otot digerakkan . Sekalipun ada selang-selang waktu antar gerakan, tetapi karena beban latihan cukup merangsang paru-paru, jantung dan peredaran darah, maka diperlukan O₂ yang banyak untuk memenuhi kebutuhan tersebut sedangkan beban latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi, sehingga kelelahan bukan terjadi secara primer pada otot-otot karena otot-otot tidak bekerja secara berlebihan, tetapi secara sekunder ialah oleh karena kurang mempunyai mekanisme penyediaan O₂ dan menyingkirkan sampah-sampah metabolisme pada saat itu. Dengan demikian fungsional sistem

respiro-cardio-circulatoir ialah paru-paru,jantung dan peredaran darah dapat ditingkatkan demi mencukupi O₂. Disamping meningkatkan sistem respiro-cardio-circulatoir juga meningkatkan sistem skeleto-neuromusculair,karena seluruh otot aktif walaupun ada cara khusus meningkatkannya yang akan membantu peningkatan sistem respiro-cardio-circulatoir.

Jadi berdasarkan uraian di atas maka Senam Ayo Bergerak Indonesia dimungkinkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian terdahulu maka dalam penelitian ini dapat ditarik hipotesis adalah : “Senam Ayo Bergerak Indonesia Berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa kelas tinggi (IV,V dan VI) Sekolah Dasar Islam Terpadu Permata Bunda Gedungmeneng Rajabasa Bandar Lampung ”