

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritis

1. SENAM

a) Sejarah Singkat Senam

Senam (gymnastic) berasal dari bahasa Yunani yang artinya telanjang. Pada zaman kuno, senam dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang, hal ini bermaksud agar gerakan dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna (Sholeh, 1992: 2). Sebenarnya senam memang sudah ada dari zaman dahulu, tetapi gerakannya masih sangat sederhana dan disesuaikan pada waktu itu. Pada tahun 1776, Johan Christian Friederich Gustmus mencoba mengembangkan gerakan senam. Akhirnya beliau menciptakan senam secara sistematis dan berurutan. Oleh dunia internasional, beliau dikenal dengan sebagai Bapak Olahraga Senam

(Arisandy, 2008: 1). Sedangkan senam di Indonesia mulai tumbuh ketika menjelang pesta olahraga Ganefo (Games of the New Emerging Forces) di Jakarta pada 10-22 November 1963. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik. Penilaian senam dilihat pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap anggota tubuh. Senam adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa pun, dari anak kecil sampai orang tua. Senam juga dapat dilakukan dimanapun, seperti di rumah, di sekolah, di tempat fitness, atau di gym (Ahmad, 2007: 1).

b) Pengertian Senam

Senam adalah suatu cabang olahraga latihan tubuh yang dibentuk dan dipilih secara sengaja, sadar dan terencana, serta disusun secara sistematis dengan tujuan

untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjadikan keterampilan berkembang dan menanamkan nilai mental spiritual.

Mahendra (2000:14) Menyatakan bahwa “pengertian senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motorability)”.

Madijono (2010:1) Menyatakan bahwa “senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh”.

Sutrisno dan Khadafi (2010:60) Menyatakan bahwa “senam menurut Sutrisno dan Khadafi adalah setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu”.

Margono (2009:19) Menyatakan bahwa “pengertian senam adalah latihan gerakan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”.

Imam Hidayat dalam Hendra Agusta (2009:9) Menyatakan bahwa “senam adalah suatu bentuk latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”.

Peter H. Werner dalam Muhajir (2006:70) Menyatakan bahwa “senam adalah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol diri”.

c) Manfaat Senam

1. Membantu koordinasi tubuh

Jenis senam apa pun membutuhkan koordinasi yang baik. Makin rutin berlatih, tubuh akan cepat beradaptasi saat melakukan senam. Untuk bisa menyelesaikan setiap gerakan yang sulit juga perlu koordinasi yang baik. Dalam jangka panjang, hal tersebut tentu akan berdampak positif pada tubuh saat melakukan aktivitas sehari-hari.

2. Tubuh makin fleksibel

Beberapa gerakan senam menuntut fleksibilitas tubuh. Makin sering berlatih melakukannya, maka tubuh makin fleksibel. Hal ini dapat mengurangi risiko mengalami cedera sekaligus meningkatkan kemampuan tubuh agar bergerak leluasa.

3. Membentuk kekuatan

Wajar ada yang menganggap gerakan senam terasa sulit. Bahkan, para atlet juga dulunya merupakan pemula yang memiliki pemikiran serupa. Namun, dengan rutin berlatih, senam dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah.

4. Menambah kepercayaan diri

Dengan rutin melakukan senam dapat meningkatkan produksi endorfin. Hal ini dapat membuat seseorang merasa bahagia sekaligus percaya diri. Tak hanya itu, postur tubuh juga menjadi lebih ideal seiring dengan bertambahnya fleksibilitas tubuh.

5. Menghambat Proses Penuaan

Melakukan senam secara teratur bisa menghambat proses penuaan atau degeneratif. Selain itu, orang yang rutin senam akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot,

kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, cardiovascular fitness, dan neuromuscular fitness.

d) Teknik Dasar Senam

1. Teknik dasar senam lantai Sikap lilin Gerakan sikap lilin diawali dengan posisi tidur terlentang dilanjutkan dengan mengangkat kedua kaki lurus ke atas (rapat). Pada gerakan ini, pinggang ditopang oleh kedua tangan, lalu posisi pundak tetap menempel di lantai. Pada gerakan sikap lilin ini, kekuatan otot perut fungsinya sebagai pengangkat kaki. Kemudian kelenturan otot pinggang, punggung dan leher berfungsi memudahkan kedua tangan menopang pinggang. Handstand dan headstand Gerakan handstand adalah berdiri dengan kedua tangan. Gerakan dimulai dengan sikap berdiri, lalu meletakkan kedua telapak tangan di atas matras. Gerakan selanjutnya adalah menarik kaki ke belakang ke bagian atas dengan gerakan mengayun, mulai dengan kaki kanan kemudian diikuti dengan kaki kiri atau sebaliknya, kemudian gerakan tersebut dipertahankan selama beberapa detik. Adapun, teknik dasar headstand tidak jauh berbeda dengan handstand. Hanya saja, dalam gerakan headstand, kepala menjadi tumpuan dengan bantuan ditopang oleh kedua tangan. Ketika melakukan headstand, kedua tangan diletakkan di samping kepala guna membantu menopang beban tubuh.
2. Teknik dasar senam irama (senam ritmik) Senam irama adalah senam gerakan senam yang diiringi oleh suara musik dan nyanyian. Gerakan dasar senam ini berupa tepukan tangan, ketukan, nyanyian musik dan lain sebagainya. Senam irama bisa dilakukan secara perorangan (individu) atau kelompok.
3. Senam aerobik Gerakan dalam senam aerobik bisa terpola atau tidak terpola. Sama dengan senam irama, jenis senam ini juga diiringi dengan musik yang memiliki ketentuan ritmis, kesinambungan, dan durasi tertentu. Salah satu hal penting dalam gerakan senam aerobik adalah pengaturan napas yaitu

penggunaan oksigen yang tepat dan dilakukan secara cepat. Teknik dasar dalam senam aerobik adalah melakukan gerakan berulang. Durasi senam aerobik adalah 20 sampai 30 menit.

4. Senam artistik (senam atlet) Senam artistik adalah jenis senam yang menggabungkan teknik gerakan tumbling dengan keterampilan senam akrobatik. Tumbling adalah salah satu disiplin dalam senam di mana seorang pesenam melakukan rangkaian gerak yang cepat dan eksplosif di satu garis lurus. Adapun, senam akrobatik merupakan disiplin senam yang dilakukan secara beregu yang saling bekerja sama dalam melakukan berbagai gerakan meliputi gerak akrobatik, dansa atau tari, hingga melenting dan mendarat sesuai iringan musik.

e. Jenis-jenis Senam

1. Senam lantai Senam lantai adalah kegiatan olahraga yang cara gerakan dan bentuk latihannya dilakukan di lantai sesuai dengan namanya. Biasanya senam lantai dilakukan menggunakan alas berupa matras. Macam-macam senam lantai adalah sikap lilin, headstand dan handstand, berguling ke depan (forward roll), berguling ke belakang (back roll), guling lenting (neck spring), kayang, serta loncat harimau.
2. Senam irama (senam ritmik) Senam ritmik atau senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat.
3. Senam aerobik Senam aerobik adalah suatu cara latihan untuk memperoleh oksigen sebanyak-banyaknya. Olahraga ini untuk peningkatan kesegaran jasmani bukan olahraga prestasi. Merupakan olahraga preventif yang dapat dilakukan secara masal.
4. Senam artistik (senam atletik) Senam artistik atau senam atletik adalah senam yang berisi gerakan-gerakan dengan menggunakan alat. Senam artistik menggabungkan aspek berguling dan akrobatik untuk mencapai keindahan dari gerakan-gerakan yang dilakukan menggunakan alat.

Karena dalam senam ada beberapa jenis-jenis senam yang harus dimiliki siswa, jadi peneliti hanya meneliti tentang senam yaitu senam irama. Peneliti membatasi hanya senam irama atas karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka peneliti dibatasi hanya senam irama.

2.SENAM IRAMA

Senam irama merupakan pengungkap jiwa yang wajar datang dari dorongan jiwa, spontan dan semata-mata untuk bergerak yang dapat meningkatkan rasa seni gerak (Sholeh, 1992: 141). Secara sederhana senam irama adalah senam yang mengutamakan kesamaan gerak, bisa diiringi musik atau lagu, hitungan bahkan ketukan (Arisandy, 2008: 8)

Senam irama juga dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama. Senam irama termasuk kedalam jenis olahraga senam umum, karena memiliki ciri-ciri mudah untuk diikuti, tidak membutuhkan biaya yang mahal, melibatkan banyak peserta, dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Ahmad, 2007: 24).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa senam irama adalah salah satu jenis olahraga yang terbentuk melalui suatu koordinasi gerakan anggota badan seperti, tangan, kaki dan kepala dengan alunan irama, baik berupa musik atau ketukan dan dapat dilakukan secara bersama-sama dan dipandu oleh seorang instruktur senam.

3.KEBUGARAN JASMANI

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Agus Mukhlolid, M.Pd (2004:3) Menyatakan bahwa” Pengertian kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

T.Cholik Muthohir (1999) dalam Ismaryati (2006: 40) Menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelebihan yang berlebihan.

Sudarno (1992) Menyatakan bahwa “Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas dengan baik tanpa mengalami penderitaan berarti. Selain itu, tubuh masih memiliki cadangan energi yang bisa digunakan sewaktu-waktu.

Rusli Lutan Menyatakan bahwa” Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan.

Agus Mukhlolid, M.Pd (2004:3) Menyatakan bahwa” Pengertian kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Sadoso Sumosardjuno (1989:9) Menyatakan bahwa “pengertian kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak.

Suratman (1975) Menyatakan bahwa “Pengertian kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh atau total fitness yang memberi kemampuan pada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang wajar.

2. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani

- a. Kekuatan (Strenght). Unsur-unsur kebugaran jasmani yang pertama adalah kekuatan. Kekuatan adalah kemampuan otot ketika menerima beban saat melakukan aktivitas. Kekuatan otot, baik otot lengan atau otot kaki, bisa diperoleh dari latihan rutin dengan beban berat dan frekuensi sedikit.
- b. Kecepatan (Speed). Kecepatan adalah unsur-unsur kebugaran jasmani yang merupakan kemampuan seseorang mengerjakan gerakan dengan terus-menerus dalam bentuk sama dan waktu singkat.
- c. Daya Tahan (Endurance). Daya tahan merupakan kemampuan seseorang menggunakan sistem jantung, paru-paru atau pernapasan, serta peredaran darahnya dengan efektif dan efisien.
- d. Daya Otot (Muscular Power). Daya otot juga merupakan salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani. Daya otot sendiri adalah kemampuan seseorang menggunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu singkat.
- e. Keseimbangan (Balance). Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga berbagai gerakan yang dilakukan bisa dilakukan dengan baik dan benar. Salah satu latihan yang mampu meningkatkan keseimbangan tubuh adalah senam.
- f. Kelincahan (Agility). Kelincahan maksudnya sebuah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu dengan cepat. Salah satu jenis olahraga yang mengandalkan kelincahan sebagai unsur-unsur kebugaran jasmani adalah bulu tangkis, tenis, dan tinju.
- g. Koordinasi (Coordination). Selanjutnya koordinasi, yaitu sebuah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik dan benar.
- h. Reaksi (Reaction). Unsur-unsur kebugaran jasmani selanjutnya adalah reaksi. Reaksi yaitu kemampuan seseorang untuk segera bertindak serta menanggapi adanya sebuah rangsangan yang ditangkap oleh indra. Jenis

latihan yang bisa meningkatkan dan butuh sebuah reaksi adalah lempar tangkap.

- i. Daya Lentur (Flexibility). Daya lentur adalah tingkat penyesuaian seseorang dalam berbagai jenis aktivitas kerja secara efektif dan efisien dengan cara penguluran tubuh yang baik. Apabila seseorang memiliki kelenturan yang baik, maka orang tersebut bisa terhindar dari berbagai risiko cedera.
- j. Ketepatan (Accuracy). Unsur-unsur kebugaran jasmani yang terakhir adalah ketepatan. Ketepatan adalah sebuah kemampuan seseorang mengendalikan gerak bebas tubuh kepada suatu sasaran. Ada berbagai jenis latihan yang membutuhkan ketepatan, salah satu yang paling populer yaitu memanah.

B. Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Oleh karena pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani ini sangat perlu dilakukan. Pengembangan kesegaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani. Menurut standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah. Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64). Berdasarkan pengertian hipotesis di atas, maka hipotesis yang diajukan

adalah apakah terdapat pengaruh latihan senam irama terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP 1 Merek tahun pelajaran 2020/2021.

D. Defenisi Operasional

1. Senam adalah suatu cabang olahraga latihan tubuh yang dibentuk dan dipilih secara sengaja, sadar dan terencana, serta disusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, menjadikan keterampilan berkembang dan menanamkan nilai mental spiritual.
2. Latihan Senam Irama merupakan pengungkap jiwa yang wajar datang dari dorongan jiwa, spontan dan semata-mata untuk bergerak yang dapat meningkatkan rasa seni gerak.
3. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

