BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah terjemahan dari "Physical Education" yang digunakan di Amerika. Makna dari pendidikan jasmani adalah pendidikan. Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan anak melalui upaya pengajaran dan latihan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan, Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan. Seperti yang dikemukakan oleh Muhadi (2002 : 4) bahwa :

> Pendidikan jasmani adalah suatu proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan,meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Selanjutnya Balitbang Kurikulum Depdiknas (2012 : 1) mengemukakan bahwa :

> Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa, berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, yang direncanakan secara sistematis, guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral.

Pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan pola gerak dasar, pola gerak dasar merupakan pola dasar perilaku yang dapat diamati aktivitas lokomotor seperti berlari, lompat dan aktivitas manipulatif seperti lempar dan tangkap, serta aktivitas non lokomotor seperti meregang dan memutar merupakan tugas-tugas gerak untuk gerak. Peningkatan kemampuan gerak dasar pada usia ini terjadi secara berangsur-angsur dan bertahap. Pendidikan jasmani di sekolah dasar pada hakekatnya memiliki peran dan fungsi yang strategis sebagai upaya menciptakan

suatu masyarakat yang sehat dinamis, karena dengan melakukan aktivitas pendidikan jasmani akan terbina dan mengaktifkan kondisi fisiknya.

Standar kompetensi bahan kajian mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, kelas V, ditekankan pada usaha memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial. Jenis-jenis kegiatan yang diajarkan di Sekolah Dasar yang berdasarkan Kurikulum 2013, meliputi :

KOMPETENSI INTI

1. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya dengan rasa ingin tahu tentang dirinya, mahluk ciptaan tuhan tentang dirinya, mahluk ciptaan dan kegiatannya, dan benda-benda yang di jumpainya di rumah, disekolah dan tempat bermain.

KOMPETENSI DASAR

1.1 Mempraktikan aktivitas daya tahan aerobik dan anaerobik untu pengembangan kebugaran jasmani.

Dari materi ajar yang disebutkan di atas, penulis tertarik untuk dapat menelaah lebih jauh tentang senam dengan aktivitas ritmik, karena didalamnya banyak sekali unsur dan kegiatan berolahraga yang mungkin akan erat kaitannya dengan kebugaran jasmani anak di Sekolah Dasar.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan kebugaran jasmani, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam yang dikenal dalam bahasa indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris *Gymnastics*. Gymnastics sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos*, yang berarti telanjang. Kata gymnastics tersebut, dipakai untuk menunjukan 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 semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Lalu apa pengertian arti kata senam? Tidak mudah memang, mendefinisikan kata yang satu ini, karena dalam kekhususan yang dikandungnya, terdapat keluasan makna yang ingin dicakup. Hal ini juga sesuai dengan perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang terjadi dewasa ini.

Menurut Mahendra (2001 : 2) mencoba mendefinisikan senam sebagai :

> Suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukansecara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Menurut Peter H. Werner (Mahendra, 2001 : 3) mengatakan : "Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, serta control tubuh."

Oleh karena itu yang harus di fokuskan adalah tubuh, bukan alatnya. Bukan pula pola-pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah untuk peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya. Sehingga senam dapat dikatakan sebagai satu kegiatan utama yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability).

Menurut mahendra (2001 : 15) mengatakan bahwa :

> "Senam irama atau aktivitas ritmik adalah salah satu jenis senam yang dikenal dewasa ini. Dinamakan senam irama, karena pada awalnya hanya senam jenis inilah yang pelaksanaannya harus diiringi musik, sedangkan senam yang lain, misalnya senam artistik, tidak diiringi musik. Sekarang hampir semua jenis senam memerlukan hadirnya iringan musik, seperti senam artistik putri di nomor lantai, SKJ atau senam pagi, termasuk senam aerobik".

Senam irama sangat menarik untuk dipelajari karena mengandung unsur gerakan yang sangat indah dengan diiringi music. Untuk melakukan gerakan dalam senam

irama, diperlukan kelenturan, keseimbangan, keluwesa, fleksibilitas, kontinuitas, dan ketepatan dengan irama.

Kita perlu menguasai gerakan pada senam irama agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Hal itu sesuai dengan tujuan senam, yaitu untuk membentuk keindahan tubuh, kebugaran, dan kekuatan. Senam irama merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah serta ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik.

Karena itu, penulis memutuskan bahwa penelitian ini membahas tentang senam irama, sebagai langkah perkenalan bagi para guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar untuk pengembangan kebugaran jasmani. Senam irama dalam penelitian ini masih bersifat sederhana, yaitu hanya memperkenalkan gerakan-gerakan dasar yang diperkirakan masih dapat diikuti oleh siswa.

Pemilihan gerakannya masih didasari oleh kepentingan pengembangan keterampilan manipulatif, yang dalam skripsi-skripsi sebelumnya belum banyak dibahas, karena lebih banyak melibatkan gerak dasar langkah semata-mata. Dengan skripsi senam irama ini, diharapkandapat mengenal hakikat senam irama sebagai alat yang bermanfaat untuk mendidik rasa irama dan koordinasi gerak sebagai alat ekspresi diri dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani terhadap orang yang melakukannya.

Menurut Giriwijoyo, (2010:21) menjelaskan sebagai berikut: “Kebugaran jasmani berasal dari istilah bahasa inggris, yaitu physical fitness yang artinya kemampuan koordinasi yang baik terhadap otot-otot, pernapasan dan kardiovaskuler.” Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang di butuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka penulis memandang perlu melakukan penelitian secara khusus tentang upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui pembelajaran senam irama pada Sekolah Dasar Negeri 3 Pagelaran di Kabupaten Cianjur

B. RumusanMasalah

Bagaimana pengaruh pembelajaran senam irama terhadap kebugaran jasmani pada Sekolah Dasar Negeri Pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh pembelajaran senam irama terhadap kebugaran jasmani pada Sekolah Dasar Negeri Pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur?

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi penulis, masyarakat umum dan akademik.

1. Bagi penulis untuk memperoleh pengetahuan lebih dalam bagaimana upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pembelajaran senam irama yang diterapkan di Sekolah Dasar

2. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukkan bagi pola pengajaran guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar sekaligus usaha untuk meningkatkan kesehatan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar.
3. Bagi akademik sebagai sumbangan pemikiran yang dapat memperkaya khasanah karya ilmiah yang berkaitan dengan perkembangan dan peningkatan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar.

E. Pembatasan Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan dalam proses penelitian dan sesuai dengan tujuan penelitian, maka berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan yang menjadi fokus penelitian ini adalah :

1. Pelaksanaan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur.
2. Penelitian difokuskan pada pengaruh pembelajaran senam irama terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri Pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur .
3. Metode yang digunakan yaitu eksperimen. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam irama dan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani.
4. Menurut Sugiyono (2010:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri Pagelaran 3 di Kabupaten Cianjur.
5. Dalam pelaksanaan penelitian penulis akan mengambil semua kelas V dengan dua kelas sebagai sampel. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Sugiyono, (2010 : 81).

   Kemudian dari sampel tersebut diambil dengan jumlah 80 orang berdasarkan Arikunto (2007 : 134) yang menyatakan bahwa jika subjeknya lebih banyak dari 100 orang, Maka sampel dapat diambil 10-15%, 20-25%, atau lebih. .

Dalam menentukan sampel penulis menggunakan teknik *purposive sampling* Sugiyono, (2010 : 82).

6. Instrumen yang digunakan adalah : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada kelompok usia 10-12 tahun.

   Rangkaian Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiridari :

   a. Untuk putra terdiri dari :

      a) lari 50 meter (10-12 tahun)

      b) gantung angkat tubuh *(pull up)*selama 60 detik

      c) baring duduk *(sit up)* selama 60 detik

      d) loncat tegak *(vertical jump)*

      e) lari 1000 meter (usia 10-12 tahun)

   b. Untuk putri terdiri dari :

      a) lari 50 meter (10-12tahun)

      b) gantung siku tekuk *(tahan pull up)* selama 60 detik

      c) baring duduk *(sit up)* selama 60 detik

      d) loncat tegak *(vertical jump)*

      e) lari 800 meter (usia 10-12 tahun)