

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Senam**

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan senam sangat sesuai dalam pembelajaran penjas, karena dapat merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Selain itu senam juga berpotensi untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Berikut akan dijelaskan teori yang berkaitan dengan senam.

##### **1. Pengertian Senam**

Dalam bahasa Indonesia senam yaitu satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris yaitu *Gymnastics*, dalam bahasa aslinya merupakan bahasa serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang artinya telanjang. Menurut Hidayat (Mahendra, 2001, hlm. 1) mengatakan “kata gymnastiek tersebut, dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau dengan setengah telanjang”. Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein*, yang artinya melatih atau berlatih. Maksudnya latihan disini adalah biasanya pemuda-pemuda di zaman Yunani Kuno mereka berlatih atau melaksanakan latihan-latihan untuk menjadi warga yang baik, sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis.

Seiring berjalannya waktu, maka perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang terjadi pada belakangan ini lebih khusus atau terdapat keluasan makna yang ingin dicakup. Sebagaimana Hidayat (Mahendra, 2001, hlm. 2) mencoba mendefinisikan senam sebagai berikut “....suatu latihan 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”. Sementara itu menurut Restianti (2010, hlm. 5) menjelaskan bahwa “senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan, baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya”. Dapat kita simpulkan bahwa senam merupakan

aktivitas fisik yang dilakukan baik menggunakan alat maupun tanpa alat secara sadar, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual.

Senam juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung salah satu atau gabungan dari ketiga unsur, sebagaimana Hidayat (Mahendra, 2001, hlm. 3) menyebutkan “ada tiga unsur yang dapat dikelompokkan sebagai latihan senam diantaranya kalestenik, tumbling, dan akrobatik”.

Unsur senam yang pertama kalestenik menurut Mahendra (2001, hlm. 4) “kalestenik bisa kita artikan sebagai kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kebugaran jasmani (senam pagi), meningkatkan kelentukan, dan keluwesan (senam wanita, misalnya), serta memelihara teknik dasar dan keterampilan”. Unsur senam yang kedua yaitu tumbling, menurut Mahendra (2001, hlm. 4) “tumbling adalah gerakan yang cepat dan eksplosif, dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada suatu garis lurus”. Contoh dari tumbling yaitu handspring dan salto. Dan unsur senam yang terakhir yaitu akrobatik, menurut Mahendra (2001, hlm. 5) mengatakan “akrobatik bisa diartikan sebagai keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan *balancing* (keseimbangan) dan gerakan yang agak lambat”. Contoh dari akrobatik ini misalnya *chestroll*, *walkover*, dsb.

Dari ketiga unsur latihan senam diatas dapat dilatih dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu jika dalam kehidupan sehari-hari sering kita lakukan latihan secara rutin minimal dua kali dalam seminggu, berat badan akan terjaga menjadi stabil/ideal sehingga tidak terjadi kelebihan berat badan.

## **2. Senam Kependidikan**

Senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Seperti yang dikemukakan oleh Mahendra (2001, hlm. 11) bahwa “senam kependidikan lebih menitikberatkan pada tujuan pembelajarannya yaitu pengembangan kualitas fisik dan pola gerak yang menjadi dasar untuk menguasai keterampilan senam”. Dalam senam kependidikan, anak belajar pada

tingkatannya masing-masing untuk mengembangkan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak. Karena senam kependidikan tidak terlalu terpaku pada penguasaan keterampilan yang ada dalam salah satu disiplin senam. Semua keterampilan itu, hanya dipakai untuk meningkatkan penguasaan anak pada tubuhnya sendiri dan untuk meningkatkan pengertian anak terhadap prinsip-prinsip gerak yang mendasarinya.

Dalam mengajar senam, guru perlu menguasai dua unsur kependidikan yaitu metoda dan metodik. Kedua istilah tersebut mempunyai arti yang berbeda, sebagaimana Uhamisastra (2010, hlm. 1) mengatakan bahwa “metoda berasal dari kata *meta* dan *hodos*. *Meta* berarti kepada, lewat dan *hodos* berarti jalan. Kata metoda berarti jalan yang dilalui atau cara mencapai tujuan”. Sedangkan “metodik berarti ilmu pengetahuan tentang cara-cara mengajar” (Uhamisastra, 2010, hlm. 1). Jadi jika seorang guru mengajar secara metodis berarti guru tersebut mengajar menurut jalan terencana. Maksudnya adalah jika guru dapat mengajar dengan cara yang baik atau dapat menyampaikan materi dengan baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai, maka guru tersebut menguasai cara mengajar (metodik) dengan baik pula. Misalnya dalam pembelajaran penjas metode yang sering digunakan yaitu demonstrasi dan praktik. Sedangkan pendekatan yang biasanya digunakan dalam pembelajaran penjas yaitu pendekatan proses. Menurut Uhamisastra (2010, hlm. 1) mengatakan bahwa “pendekatan proses didefinisikan sebagai *method of treating a particular topic* atau cara memperlakukan pokok bahasan tertentu”.

Dalam mencapai tujuan pengajaran senam yang bersifat mendidik dan menyenangkan, guru perlu mengembangkan pendekatan pengajaran yang tepat. Menurut Mahendra (2001, hlm. 15) “ada beberapa pendekatan pendekatan yang dikenal dalam pengajaran dan pelatihan senam, diantaranya (1) pendekatan melalui pengelompokan keterampilan formal, (2) pendekatan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, (3) pendekatan pola gerak dominan (PGD)”. Dalam senam kependidikan ini, pendekatan yang lebih tepat untuk diberikan kepada anak-anak SD yaitu dengan menggunakan pendekatan Pola Gerak Dominan (PGD). Karena pendekatan ini lebih menekankan pembekalan pola gerak yang mendasari terkuasainya keterampilan senam, karena itu peranannya dianggap

dominan. Pola gerak dominan ini menjadi landasan bangunan untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks. Senam dapat dibedakan dari olahraga lainnya oleh seperangkat pola gerak dominannya yang unik. Sebagaimana Mahendra (2001, hlm. 16) mengemukakan macam pola gerak dominan senam sebagai berikut:

- 1) Pendaratan (*landings*)
- 2) Posisi-posisi statis (*static position*)
- 3) Gerak berpindah (*locomotion*)
- 4) Ayunan (*swings*)
- 5) Putaran (*rotations*)
- 6) Lompatan (*springs*)
- 7) Layangan dan ketinggian (*flight and height*)

Macam-macam pola gerak dominan yang telah dipaparkan diatas, dapat diterapkan untuk anak-anak di sekolah dasar. Karena pola gerak tersebut merupakan gerak dasar yang mudah untuk dilakukan oleh anak-anak, sehingga anak-anak akan lebih mudah ketika nanti akan melakukan gerakan senam yang lebih kompleks.

### 3. Jenis Senam

Secara umum, dari tahun ke tahun senam mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Sehingga banyaknya jenis kegiatan yang bisa dikategorikan kedalam senam. Sebagaimana Restianti (2010) mengemukakan bahwa “ada beberapa jenis senam diantaranya senam artistik, senam kebugaran jasmani, senam aerobik, senam *body language*, senam yoga, dan senam jantung sehat”. Namun halnya berbeda dengan yang dipaparkan oleh Mahendra (2001, hlm. 5) bahwa pengelompokan senam yang dibuat oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) atau Federasi Senam Indonesia dibagi menjadi 6 kelompok yaitu:

- a. senam artistik (*artistic gymnastics*)
- b. senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)
- c. senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
- d. senam aerobik sport (*sport aerobic*)
- e. senam trampoline (*trampolining*)
- f. senam umum (*general gymnastics*)

Dapat kita simpulkan dari kedua pendapat diatas bahwa jenis senam dapat dikelompokkan sesuai dengan yang dibuat oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) atau Federasi Senam Indonesia. Jika Restianti mengatakan ada jenis

senam seperti senam kebugaran jasmani, senam aerobik, senam *body language*, senam yoga, dan senam jantung sehat, itu merupakan contoh dari senam umum.

#### 4. Senam Lantai

Senam lantai merupakan bagian dari jenis senam artistik, karena senam lantai ini membutuhkan lantai/matras sebagai alatnya. Menurut Restianti (2010, hlm. 10) mengemukakan bahwa “senam lantai (*flour exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam. Gerakan-gerakan senam yang dilakukan diatas matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak boleh menggunakan alat”. Sedangkan menurut Sumanto dan Sukiyo (1992, hlm. 12) mengatakan bahwa “senam lantai adalah senam yang gerakannya berjampalitan di atas matras tanpa menggunakan perkakas dan atau alat”. Dapat ditarik kesimpulan bahwa senam lantai ialah suatu gerakan latihan bebas yang tidak menggunakan alat dan dilakukan atas lantai/matras. Senam lantai ini menggunakan area yang berukuran 12x12 meter dan area 1 meter untuk menjaga keamanan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Restianti (2010, hlm 10) bahwa “ada enam macam gerakan yang ada didalam senam lantai yaitu gerakan berguling, gerakan kayang, sikap lilin, gerakan guling lenting, gerakan berguling kedepan, gerakan berdiri tangan (*hands stand*)”. Dari ke enam macam gerakan yang ada pada senam lantai, dalam hal ini hanya akan membahas tentang gerakan berguling kedepan.

Menurut Sumanto dan Sukiyo (1992, hlm. 99) mengatakan “guling depan adalah gerakan mengguling kedepan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk atau kukuk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang dan yang terakhir kaki”. Sedangkan menurut Mulyaningsih dkk. (2010, hlm. 76) mengatakan “guling depan merupakan gerakan mengguling ke depan dengan melalui urutan gerakan yang dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang”. Jika ditarik kesimpulan bahwa guling depan adalah gerakan mengguling kedepan dengan pundak sebagai awal untuk melakukan pendaratan pertama pada matras, lalu diikuti dengan tubuh bagian belakang. Adapun cara melakukan guling depan seperti yang dikemukakan oleh Restianti (2010, hlm. 12) sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan jongkok tangan menumpu pada matras selebar bahu.



- b. Luruskan kedua kaki, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu dengan menyentuh dada.
- c. Mengguling kedepan dengan mendaratkan kuduk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.
- d. Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- e. Kembali berusaha jongkok.

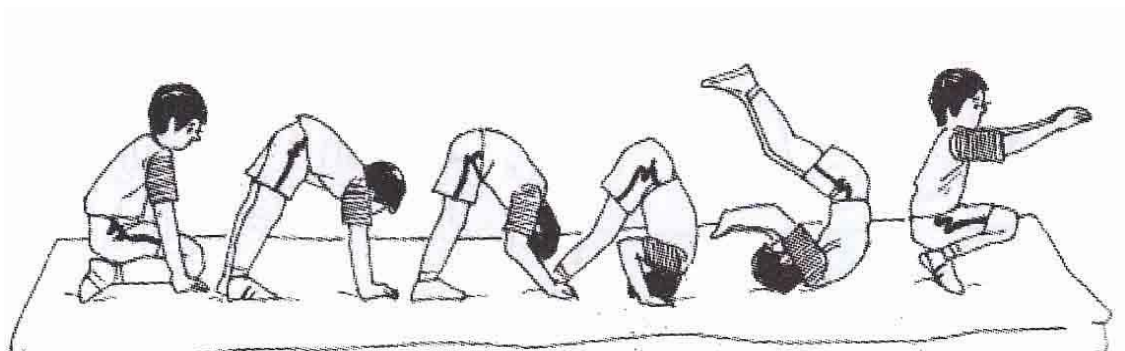
Sedangkan dalam buku Suyatno dan Teguh S (2010, hlm. 48) menjelaskan cara melakukan guling depan sebagai berikut:

- a. Sikap awal, berjongkok/berdiri diatas matras, letakkan kedua tangan diatas matras selebar bahu dengan jari-jari rapat, tekuklah leher hingga menempel pada dada bagian atas, letakan tengkuk pada matras.
- b. Gerakkannya, doronglah badan ke depan dengan menggunakan kedua kaki dan tangan.
- c. Ketika seluruh badan keatas peluklah kedua kaki.

Dari kedua pendapat tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa cara melakukan gerak dasar guing depan yang baik yaitu:

- a. Sikap awal jongkok/berdiri diatas matras.
- b. Kedua tangan menumpu diatas matras, buka selebar bahu dan jari-jari tangan dirapatkan.
- c. Luruskan kedua kaki, siku tangan ditekuk, kepala ditekuk hingga dagu menempel pada dada.
- d. Doronglah badan ke depan dengan menggunakan kedua kaki dan tangan.
- e. Menggulingkan badan kedepan dengan mendaratkan kuduk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada.
- f. Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras.
- g. Ketika seluruh badan keatas peluklah kedua kaki.
- h. Terakhir kembali berusaha untuk jongkok.

Dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2.1  
Gerakan Guling Depan  
(Suyatno dan Teguh S, 2010, hlm. 4)

Untuk menjaga keselamatan saat berlatih guling depan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Sebagaimana Mulyaningsih dkk.(2010, hlm. 76) mengatakan sebagai berikut:

- a. Agar tidak mengalami cedera, lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan guling depan.
- b. Carilah tempat teduh atau di *hall* senam ketika melakukan gerakan guling depan.
- c. Gunakan matras untuk melakukan gerakan guling depan, agar dalam pelaksanaan terasa nyaman dan tidak sakit.
- d. Bantuan dapat diberikan agar bisa melakukan guling depan.

Adapun bantuan yang dapat diberikan menurut Mulyaningsih dkk. (2010, hlm. 77) sebagai berikut:

- a. Menempatkan tangan dibelakang kepala atau leher dan agak mengangkatnya.
- b. Memegang belakang kepala (membantu menekukan) dan menolak pada kedua lutut.
- c. Mendorong punggung saat akan duduk serta mengangkat panggul dengan menempatkan tangan disisi kedua paha.
- d. Membantu menekukkan kepala dan menempatkannya pada matras di antara kedua tangan.

Bantuan seperti yang telah dikemukakan diatas, dapat diberikan oleh guru kepada siswa yang kesulitan dan takut dalam melakukan guling depan. Dengan bantuan yang diberikan tersebut diharapkan siswa termotivasi untuk belajar melakukan guling depan. Sehingga tujuan pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar guling depan siswa, dapat tercapai dengan baik.

## **B. Konsep Gerak dan Perkembangan Anak**

Salah satu tujuan pendidikan jasmani ialah mengembangkan keterampilan gerak. Dengan berkembangnya bermacam-macam karakteristik jasmani dan dengan kematangan anak, anak akan mengembangkan kecakapan untuk membentuk keterampilan gerak. Namun sebagian besar dalam laku atau perbuatan kita ini, kita pelajari atau kita ajarkan, salah satu faktor penentu untuk mempelajari perbuatan itu ialah faktor kematangan anak. Faktor kematangan anak ini akan membatasi terhadap jenis keterampilan apa, dan berapa banyak yang dapat dikuasai. Perluasan dan penguasaan gerak terutama tergantung padaderajat kemajuan dan perkembangan anak.

Sebagaimana Gabbard dkk (Sukintaka, 1992, hlm. 47) mengutarakan hubungan antara dua unsur atau terminal perkembangan, tahap penguasaan perbuatan, dan perbuatan karakteristik, yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2.1.  
Tahap laku gerak (*motor behavior*)  
Gabbard dkk (Sukintaka, 1992, hlm. 47)

Terminal	Tahap	Contoh laku karesteristik
Masa Anak-anak (0-2 tahun)	Gerak tidak sempurna	Berguling, duduk, berdiri, merayap, merangkak, berjalan dan memegang.
Masa Anak-anak Awal (2-7 tahun)	Gerak dasar dan pemahaman efesiensi.	Lokomotor, Nirlokomotor, manipulasi, dan kesadaran gerak.
Masa Anak-anak tengah bagian akhir (8-12 tahun)	Khusus (Khas)	Penghalusan keterampilan gerak dan penyadaran gerak: menggunakan dasar gerak dalam tari tertentu, permainan atau olahraga, senam, dan kegiatan olahraga air.
Masa remaja dan masa dewasa (12-dewasa)	Spesialisasi	Bersifat rekreasi atau kompetif.

Dari uraian tabel diatas, bahwa tahap gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, nirlokomotor, manipulasi, dan kesadaran gerak pada usia 2-7 tahun merupakan dasar untuk melakukan gerak. Sebagaimana Mulyaningsih dkk.(2010,



hlm 2) menjelaskan “gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat untuk seluruh tubuh. Contohnya yaitu: berjalan, berlari, melompat, melangkah, *skipping*, dan *sliding*.” Sedangkan “gerak nonlokomotor adalah gerak dari bagian tubuh yang berbentuk dalam satu pola diam di tempat atau tidak menyebabkan berpindah tempat. Contohnya yaitu: mengayun, membungkuk, menekuk, bertepuk tangan, melenting dan meliukan badan” (Mulyaningsih dkk., 2010, hlm. 4). Dan “gerak manipulatif adalah keterampilan yang memerlukan koordinasi antara mata, tangan, atau bagian tubuh lainnya. Contohnya yaitu menangkap bola, menendang bola, dan melempar bola” (Mulyaningsih dkk., 2010, hlm. 6).

Dari macam gerak yang telah dipaparkan diatas, merupakan sebuah tanggungjawab utama bagi para pendidik, terutama guru pendidikan jasmani. Karena untuk anak bisa melakukan keterampilan dan pemahaman suatu gerak yang lebih kompleks. Agar anak bisa melakukan gerakan yang lebih kompleks, anak akan dikaitkan dengan masalah dasar gerak. Jika pada usia 2-7 tahun gerak dasar anak dikuasai dengan baik, maka pada usia 8-12 tahun gerak dasar anak dapat diperhalus atau terjadinya perkembangan keterampilan dan kesadaran gerak. Biasanya keterampilan gerak pada usia ini, ditandai sebagai rentangan dari yang tidak matang sampai matang, atau bentuk yang sederhana sampai bentuk keterampilan olahraga. Sebagaimana Sukintaka (1992, hlm. 48) mengatakan “keterampilan dasar merupakan dasar untuk lebih mengembangkan aktivitas gerak yang spesifik, yang bisa disebut keterampilan olahraga”.

Untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, guru penjas perlu mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam hal ini, seorang guru penjas harus mengetahui karakteristik dari masing-masing anak atau pada masa anak-anak tengah bagian akhir yaitu berusia sekitar 8-12 tahun. Sebagaimana Sukintaka (1992, hlm. 42) mengemukakan karakteristik anak kelas IV kira-kira berumur 9-10 tahun dalam aspek jasmani dan aspek psikologik, sebagai berikut:

1. Dalam Aspek Jasmani: Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak, daya tahan berkembang, pertumbuhan tetap, koordinasi mata dan tangan baik, sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan, dan perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
2. Dalam Aspek Psikologik dan Mental: sifat berkhayal masih ada, dan menyukai suara berirama dan gerak, senang meniru yang sesuai dengan idamannya, perhatian terhadap permainan yang diorganisasi berkembang, tetapi anak-anak belum menanggapi peraturan yang

sebenarnya, sangat mengharapkan pujian dari orang dewasa, aktivitas yang menyenangkan bertambah, dan sangat menyenangi kegiatan kompetitif.

Selain karakteristik dalam aspek jasmani dan aspek psikologik anak SD kelas IV, hal lain yang perlu diketahui oleh seorang guru penjas adalah “tingkat perkembangan motorik yang harus dicapai pada tahap ini yaitu berusaha untuk menguasai keterampilan sebaik mungkin, memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan-latihan dasar, dan mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan otot” (Sukintaka, 1992, hlm. 43).

Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang guru penjas perlu mengetahui karakteristik anak-anak khususnya anak kelas IV, yang pada usia 9-10 tahun tersebut dalam aspek jasmaninya daya tahan anak berkembang, perbedaan sikap perorangan dapat dibedakan dengan nyata, sehingga anak akan mudah terlihat bilamana sikap tubuh anak ada yang kurang baik dan dalam hal itu perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak mudah diberikan pada usia anak 9-10 tahun tersebut. Sehingga tingkat perkembangan motorik ini dapat tercapai dengan baik.

Namun untuk mengembangkan keterampilan gerak pada anak dalam sebuah pembelajaran penjas misalnya, guru tidak hanya melihat karakteristik dalam aspek jasmani saja tetapi juga perlu melihat karakteristik anak pada usia 9-10 tahun dalam aspek psikomotornya. Sebagaimana telah dijelaskan diatas bahwa sifat berkhayal pada anak yang masih ada, menyukai suara irama dan gerak, suka meniru sesuai dengan idamannya, perhatian terhadap permainan dan aktivitas yang menyenangkan berkembang, dan menyenangi kegiatan yang kompetitif. Maka dalam hal ini guru perlu membuat bentuk penyajian pembelajaran kedalam suatu bentuk permainan, lomba, gerak meniru, gerak dan lagu, maupun tugas. Sebagaimana akan dijelaskan dibawah ini, mengenai teori bermain.

### **C. Bermain (*Play*)**

Bila kita amati anak-anak di sekolah dasar, biasanya mereka sulit untuk duduk dan diam. Mereka selalu bergerak, lari kesana kemari, lompat-lompat, dan sebagainya. Itu semua adalah dorongan dari dalam diri atau naluri seorang anak yang tidak dapat dipaksakan untuk berhenti diam atau dalam kata lain merupakan sebuah tingkah laku anak-anak dalam melampiaskan kegembiraannya. Anak-anak tidak akan menyalakan kesempatan untuk bermain. Karena bermain merupakan salah satu kebutuhan anak. Menurut Lutan (2001, hlm. 31) mengatakan bahwa “kegiatan bermain (*play*) sebagai fitrah manusia yang hakiki sebagai makhluk bermain (*homo luden*), suatu kegiatan yang tidak berpretensi apa-apa, kecuali sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan peran”. Dengan kata lain, aktivitas bermain dalam nuansa keriangannya itu memiliki tujuan yang melekat di dalam diri anak-anak.

### **1. Pengertian Bermain (*Play*) dan Permainan (*Game*)**

Bermain dan permainan merupakan dua istilah yang berbeda. Jika bermain merupakan jenis kegiatan yang dilakukan, sedangkan permainan merupakan kata benda dari bermain. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bermain adalah melakukan permainan untuk menyenangkan hati dengan menggunakan alat-alat tertentu maupun tidak. Sedangkan menurut seorang pakar psikolog W.R. Smith (Soemitro, 1992, hlm. 2) mengatakan bahwa “bermain adalah dorongan langsung dari dalam diri setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran”. Dan menurut Sukintaka (1992, hlm. 37) mengatakan bahwa “bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela dan didasari oleh rasa senang, untuk memperoleh kesenangan dari permainan itu sendiri”. Jadi bermain merupakan aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang dengan sukarela/tanpa adanya paksaan dari siapapun untuk memperoleh kesenangan.

Sedangkan pengertian permainan Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain. Sebagaimana Kusmaedi (2009, hlm.4) mengatakan bahwa “permainan adalah kegiatan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu”. Sedangkan menurut Schaller dan Lazarus (Sukintaka, 1992, hlm. 4)

menerangkan bahwa “permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbalan antara kerja dengan istirahat”. Dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan merupakan suatu kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan didalamnya terdapat suatu peraturan yang harus dipatuhi bagi mereka yang akan bermain.

Kedua istilah tersebut dapat saling berhubungan, misalnya dalam bermain yang dilakukan oleh anak-anak, berlangsung dalam suasana tidak sungguh-sungguh, Namun dalam hal itu terdapat kesungguhan yang menyerap konsentrasi atau tenaga yang dibutuhkan agar tidak melanggar peraturan permainan yang sudah disepakati bersama. Hal tersebut dapat dikatakan bermain pada suatu permainan. Permainan sebenarnya merupakan salah satu kegiatan yang mempunyai nilai positif dalam mengisi waktu luang. Permainan juga merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Selain itu permainan dapat memberi selingan dari kehidupan sehari-hari, sehingga dapat diharapkan akan mendapatkan kesegaran kembali setelah melakukan permainan.

Dari uraian diatas perlu diketahui bahwa tujuan bermain secara umum yaitu untuk mengisi waktu luang atau rekreasi atau menenangkan segala penat yang ada selama ini. Sedangkan tujuan utama bermain pada anak-anak merupakan suatu kebutuhan hidup yang mendasar. Setiap kebutuhan itu dapat dipuaskan dengan berbagai cara. Sebagaimana dikemukakan oleh Soemitro (1992, hlm. 4) bahwa “bermain merupakan cara yang sangat terpuji untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan, yaitu kebutuhan anak akan pengalaman baru, kebutuhan anak akan rasa aman, kebutuhan anak untuk pengakuan, kebutuhan anak untuk berpartisipasi, dan kebutuhan anak akan rasa senang”.

Huizinga (Husdarta, 2010, hlm. 131) membagi permainan menjadi ke dalam empat kategori utama, yaitu:

- a. *Agon*, yaitu permainan yang bersifat pertandingan, perlawanan kedua pihak dengan kesempatan yang sama untuk mencapai kemenangan sehingga dibutuhkan perjuangan fisik yang keras.
- b. *Alea*, yaitu permainan yang mengandalkan hasil secara untung-untungan, atau hokum peluang seperti permainan dadu, rulet, kartu, dll, sementara keterampilan, kemampuan otot tidak diperlukan.
- c. *Mimikri*, yaitu permainan fantasi yang memerlukan kebebasan, dan bukan kesungguhan.

- d. *Illinx*, yaitu mencakup permainan yang mencerminkan keinginan untuk melampiaskan kebutuhan untuk bergerak, berpetualang, dan dinamis, lawan dari keadaan diam, seperti berolahraga di alam terbuka, mendaki gunung.

Bentuk permainan yang digunakan didalam kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga biasanya menggunakan *agon* dan *illink*. Sedangkan *alea* dan *mimikri* biasanya digunakan dalam permainan tidak sungguh-sungguh.

## 2. Fungsi Bermain dalam Pendidikan

Dalam sebuah pendidikan formal disekolah, seorang guru ketika mengajar perlu mempunyai metode dalam mengajar yang baik agar anak tertarik untuk mengikuti pembelajaran dikelas dengan baik. Biasanya guru sering menggunakan metode bermain sambil belajar, untuk memotivasi siswa agar tertarik dalam mengikuti pembelajaran. Karena kita tahu bahwa anak-anak tidak akan pernah terlepas dari bermain. Namun kebanyakan pembelajaran yang sering menggunakan metode bermain yaitu pelajaran penjas. Karena permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani.

Ada beberapa pakar yang akan menjelaskan fungsi bermain dalam pendidikan, diantaranya menurut Drijarkara (Sukintaka, 1992, hlm. 6) mengatakan bahwa “dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia, akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan”. Berbeda dengan pendapat yang dikemukakan oleh Montessori (Sukintaka, 1992, hlm. 6) yang mengatakan bahwa “permainan sebagai alat untuk mempelajari fungsi. Rasa senang akan terdapat dalam segala macam jenis permainan, akan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari sesuatu”. Sedangkan menurut Soemitro (1992, hlm. 4) “ada beberapa fungsi bermain yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan baik sikap mental, fisik, dan sosial anak”. Hampir sama seperti halnya dengan yang dikemukakan oleh Rijsdrop (Sukintaka, 1992, hlm. 7) mengutarakan bahwa “anak yang bermain kepribadiannya akan berkembang dan wataknya akan terbentuk juga”.



Dari keempat pendapat diatas, dapat kita simpulkan bahwa fungsi bermain dalam pendidikan yaitu bahwa bermain merupakan alat untuk mempelajari sesuatu dan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak baik sikap, mental, sosial, dan watak kepribadian anak akan terbentuk dengan baik, sehingga anak dapat hidup menjadi mausia seutuhnya.

Jika seorang guru pendidikan jasmani, dapat memahami peranan permainan dalam pendidikan, memilih jenis permainan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, mengetahui kebutuhan anak, dan dapat menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan anak. Dengan begitu permainan sebagai wahana pendidikan akan memperoleh sukses dengan baik.

### **3. Permainan Bola Beranting dalam Gerak Dasar Guling Depan**

Permainan bola beranting merupakan salah satu cara yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai untuk meningkatkan gerak dasar guling depan. Sebagaimana dikemukakan oleh Mahendra (Gustiani, 2010) bahwa “permainan bola beranting atau bola sodor adalah permainan yang dilakukan didalam ruangan atau luar ruangan dengan cara memberikan bola ke teman melalui kedua kaki dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan bola sepak atau bola voli”. Sedangkan menurut Sayuti (Gustiani, 2010) mengatakan “permainan antar kedua kaki adalah suatu permainan yang melatih kelentukan dan mengkoordinasikan gerakan terutama lengan dalam memberikan dan menerima bola”. Dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan bola beranting adalah permainan yang melatih kelentukan yang dilakukan didalam ruangan atau luar ruangan dengan cara memberikan dan menerima bola ke teman melalui kedua kaki secara berkelompok.

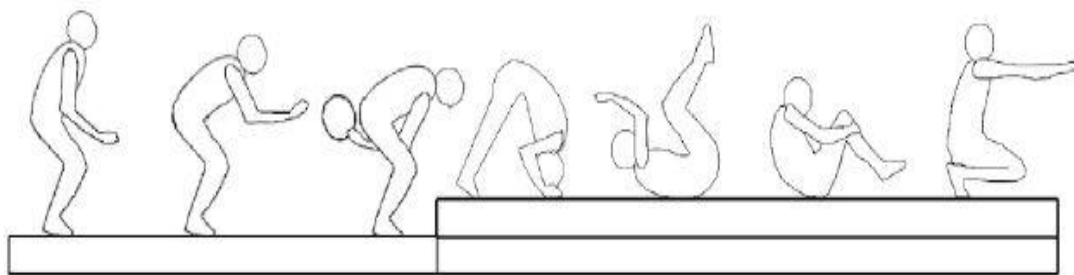
Tujuan dari permainan bola beranting yaitu untuk melatih kelentukan otot togok, karena dalam melakukan permainan bola beranting ini anak akan membungkukan badannya. Selain melatih kelentukan otot togok, kegiatan permainan bola beranting bertujuan untuk membantu anak mengenal tahapan demi tahapan melakukan guling depan yang menyenangkan agar anak tidak takut lagi pada saat melakukan gerak berguling ke depan. Karena kebanyakan anak tidak mau melakukan guling depan diakibatkan karena takut pada saat gerakan akan menggulingkan badannya. Namun dengan melakukan permainan bola

beranting ini, rasa takut yang ada di dalam diri anak sedikit akan berkurang, seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa permainan bola beranting ini permainan beregu dengan gerakan membungkukan badannya yang menyenangkan untuk anak.

Adapun cara melakukan permainan bola beranting sebagai berikut:

- a. Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah sama rata.
- b. Atur jarak antara kelompok 1 dan kelompok 2 dengan jarak  $\pm 1,5$  meter. Dan jarak antar siswa disetiap baris/setiap kelompok dengan jarak merentangkan kedua tangan siswa dan jangan sampai mengenai telapak tangan siswa lainnya.
- c. Masing-masing kelompok diberi satu buah bola.
- d. Dari masing-masing kelompok yang berada dibaris pertama ketika mendengar aba-aba/suara peluit guru, siap untuk memberikan bola kepada teman yang berada di belakangnya/baris kedua dengan cara posisi berdiri tegak didepan matras, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus kebawah, lalu siap untuk memberikan bola melalui kedua kaki dengan membungkukan badannya hingga bawah/semaksimal mungkin. Sedangkan posisi siswa yang menerima bola dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, membungkukan badannya kebawah dan kedua tangan lurus kedepan lalu bola diambil. Ketika bola telah diterima/dipegang oleh teman yang berada dibaris kedua tersebut, kemudian siswa yang meberikan bola tersbut berada pada posisi membungkukan badannya, lalu dilanjutkan dengan gerakan menggulingkan badan kedepan diatas matras. Setelah berguling kemudian bangun dan kembali masuk kedalam barisan namun di barisan paling belakang.
- e. Lalu siswa yang menerima/memegang bola tadi, kemudian maju satu langkah (berada diposisi seperti siswa yang dibaris pertama tadi) dan siswa lainnya pun mengikuti maju satu langkah. Lakukan gerakan yang sama dengan siswa yang pertama dan lakukan secara bergantian dengan siswa yang lainnya, hingga semua siswa kebagian untuk melakukan gerakan yang sama.
- f. Kelompok yang lebih dulu bola di pegang kembali oleh siswa yang berada dibaris pertama paling awal. Maka akan diberikan 1 poin.
- g. Lakukan permainan tersebut berulang kali hingga salah satu kelompok dapat mengumpulkan poin terbanyak maka kelompok itulah pemenangnya.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat melalui gambar sebagai berikut:



Gambar 2.2.  
Cara Melakukan Permainan Bola Beranting  
dalam Gerak Dasar Guling Depan

#### D. Penelitian yang Relevan

1. Samsu (2007) melakukan penelitian yang berjudul “Pembelajaran Senam Menggunakan Posisi Matras miring untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan (Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas V SDN Neglasari Andir Kidul I Bandung)”. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar guling depan dengan menggunakan suatu metode pembelajaran dengan matras yang dimiringkan untuk mempermudah siswa pada saat melakukan guling depan. Penelitian ini dilakukan dalam 3 siklus. Setiap siklus matras ini dimiringkan dengan kemiringan yang berbeda-beda. Dan hasilnya siswa mengalami peningkatan dalam melakukan gerakan guling depan.
2. Gustiani (2010) melakukan penelitian yang berjudul “Meningkatkan Gerak Dasar Roll Depan pada Senam Lantai Melalui Permainan Bola Beranting Antara Kedua Kaki Siswa Kelas III SDN Rancagoong Kecamatan Tanjung Medar Kabupaten Sumedang”. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar guling depan dengan menggunakan suatu metode berupa permainan yang menyenangkan untuk siswa. Sehingga siswa akan termotivasi untuk melakukan pembelajaran guling depan ini. Penelitian ini dilakukan dalam 3 siklus. Setiap siklusnya mengalami peningkatan hasil belajar siswa. Sebagaimana pada siklus I peningkatan hasil belajar mencapai 33,3%. Siklus ke dua mengalami peningkatan sebesar 16,7%

dan siklus ketiga mengalami peningkatan 22,2%. Sehingga total dari ketiga siklus itu mengalami peningkatan hasil belajar guling depan sebesar 72,2%.

3. Juariah (2011) melakukan penelitian yang berjudul “Penggunaan Media Kertas Kardus Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Guling Depan (Penelitian Tindakan Kelas di Kelas IV SDN Panyingkiran III Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang)”. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam gerak dasar guling depan dengan menggunakan media kertas kardus. Penelitian ini dilakukan dalam 3 siklus. Pada siklus pertama peningkatan hasil belajar guling depan meningkat menjadi 55%, pada siklus kedua peningkatan hasil belajarnya naik lagi menjadi 70%, dan pada siklus ketiga peningkatan hasil belajarnya semakin terlihat yaitu menjadi 90%.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka peneliti dapat menentukan suatu hipotesis sebagai berikut:

“Jika pembelajaran senam lantai guling depan dimodifikasi menggunakan permainan bola beranting, maka akan meningkatkan hasil belajar gerak dasar guling depan pada siswa kelas IV SDN Babakan Hurip”.