

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Senam

1. Sejarah Senam

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

Menurut Margono (Wardani, 2012) mengemukakan bahwa, 'Senam ialah latihan tubuh yang dipilih dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis'.

Sedangkan menurut Mahendra (2001, hlm. 1) mengemukakan bahwa,

Senam berasal dari bahasa Inggris *Gymnastics* atau bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari Bahasa Yunani, *Gymnos* yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (2000), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keluwesan 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.

Berdasarkan dari pendapat kedua ahli diatas dapat disimpulkan bahwa senam secara bahasa merupakan telanjang yang artinya salah satu kegiatan fisik yang dilakukan telanjang atau setengah telanjang karena memerlukan keluwesan gerak.

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *gymnazein* yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga negara yang baik sesuai cita-cita negara serta untuk menjadikan penduduknya sebagai manusia harmonis. Para filosof seperti Socrates,

- a. Senamlantai, contohnya gerakan berguling, gerakan kayang, sikap lilin, gerakan guling lenting, gerakan berguling ke depan, gerakan berdiri tangan (*hands stand*).
- b. Kuda-kuda lompat seperti kuda-kuda pelana, gelang-gelang, palang sejajar, palang bertingkat, palang tunggal, balok keseimbangan.

3. Ciri-Ciri Kaidah Senam

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan cabang olahraga lain. Suatu olahraga dikatakan sebagai olahraga senam jika memiliki ciri dan kaidah tertentu. Margono (dalam Wardani, 2012) menyatakan ciri dan kaidah dari senam yaitu:

- a. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- b. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak dan meningkatkan kesehatan tubuh).
- c. Gerakannya harus selalu terusun dan sistematis.

Menurut Restianti (2010, hlm. 5-6) mengemukakan ciri senam sebagai olahraga dasar :

- a. Senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya.
- b. Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motoric seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan dan lainnya.

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan bahwasenam merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang mempunyai gerakan yang tersusun dengan sistematis serta memiliki tujuan tertentu pada setiap gerakannya.

4. Tujuan Pembelajaran Senam

Pembelajaran senam merupakan suatu program yang mempunyai maksud dan tujuan tertentu yaitu yang berkenaan dengan apa yang ingin dicapai melalui program tersebut. Sukarma (2001, hlm. 4-5) tujuan senam terdiri dari :

- a. Mengembangkan keterampilan jasmani yang memungkinkan individu mampu melaksanakan berbagai kegiatan sehari-hari.
- b. Mengembangkan kebugaran jasmani yang meliputi unsur kekuatan, daya tahan, kelenturan dan mengembangkan sikap yang baik.
- c. Menanamkan pengetahuan dan kesadaran tentang kebugaran jasmani, prinsip-prinsip gerak tubuh dan manfaatnya serta menanamkan kebiasaan hidup sehat.
- d. Mengembangkan keterampilan emosional dan bakat sosial.
- e. Mengembangkan sikap dan kepribadian

Sedangkan Uhamisastra dkk (2010 hlm. 5) mengemukakan tujuan dari pembelajaran senam yaitu :

- a. Meningkatkan kelentukan, kekuatan, daya tahan, keterampilan dan efisiensi gerakan
- b. Mempertahankan dan meningkatkan sikap dan gerak yang baik.
- c. Menambah kemampuan mempelajari motor skill
- d. Menambah kesanggupan untuk menilai bagaimana gerak itu seharusnya
- e. Mengembangkan sifat-sifat kejiwaan/mental spiritual
- f. Meningkatkan pengetahuan dan pengertian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pengembangan dan kondisi badan, pernafasan, peredaran darah dan pencernaan
- g. Meningkatkan pengetahuan dan pengertian tentang pentingnya fitness

Melihat pernyataan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pembelajaran senam harus difahami serta mampu menterjemahkan dan mengimplementasikannya dalam pelaksanaan senam mempunyai dampak yang baik bagi yang melakukannya.

5. Senam Lantai

Senam merupakan suatu kegiatan yang yang penting karena secara ilmiah akan bermanfaat bagi kesehatan. Senam dapat dikatakan sebagai dasar pendidikan, sebab dengan senam ada nilai-nilai yang terkandung seperti keberanian, percaya diri, membentuk sikap badan dan jiwa harmonis. Adapun senam lantai merupakan satu rumpun dari senam. Sesuai dengan istilah “lantai” maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras atau permadani yang merupakan alat yang dipergunakan.

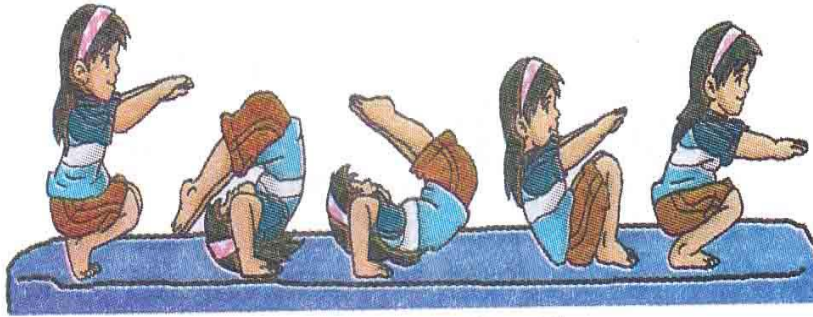
Mulyaningsih dkk (2010, hlm. 27) mengemukakan bahwa “senam lantai merupakan cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan dan ketepatan gerak tubuh.”

Adapun Senam lantai guling depan menurut Mahendra (2001, hlm. 211) adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan tubuh bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki , kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat sebelum ahirnya ke kaki kembali.

Dari pengertian guling depan diatas dapat disimpulkan bahwa guling depan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan diatas matras dengan menggunakan bagian tubuh tertentu dengan gerakan yang sistematis yang memerlukan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan dan ketepatan gerak tubuh.

6. Teknik Melakukan Senam Lantai Guling Depan

Menurut Mulyaningsih dkk (2010 hlm. 29-30) gerakan mengguling ke depan secara berurutan dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Cara melakukan guling depan sebagai berikut.



Gambar 2.1

Cara
Guling

Melakukan
Depan



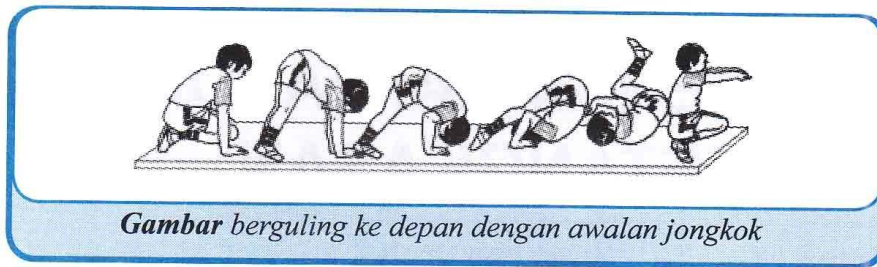
(Mulyaningsih, 2010, hlm. 30)

Tahapan-tahapan gerakan guling depan.

- a. Mula-mula ambil posisi jongkok menghadap ke matras dan telapak tangan diletakkan diatas matras.
- b. Angkat pinggul hingga ke atas hingga lutut, kedua kaki lurus dan tumit terangkat, masukkan kepala diantara kedua tangan dengan siku agak dibengkokkan.
- c. Gulingkan badan mulai dari pundak, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Pada saat berguling kedua tangan dengan cepat memeluk kedua kaki hingga tumit rapat ke paha.
- d. Gerakan akhir guling depan kembali posisi jongkok, dengan kedua tangan lurus.

Menurut Suyatno & Santosa (2010 hlm. 97) latihan senam lantai dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :

- a. Berguling dengan awalan berdiri



Gambar 2.2
Berguling
dengan
Awalan
Berdiri
(Suyatno &
Santosa 2010
hlm. 97)

- 1) Berguling ke depan dengan awalan berdiri yaitu sikap awal, berdiri menghadap matras, kaki rapat, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di matras, kedua tungkai tetap lurus, tempelkan dagu ke dada, tekuklah kedua siku tangan, masukkan kepala diantara kedua tangan hingga tengkuk mendarat di matras
- 2) Gerakan, doronglah ke depan dengan kedua kaki diikuti punggung dan pinggang dengan cepat ketika bergulir, segeralah kedua tangan memeluk kedua kaki untuk tumpuan berdiri.

b. Berguling ke Depan dengan Awalan Jongkok

Gambar 2.3
Berguling dengan Awalan Jongkok
(Suyatno & Santosa, 2010 hlm. 98)

- 1) Sikap awal, posisi badan jongkok, kedua telapak tangan diletakkan di atas matras, kaki merapat, dagu menempel di dada, angkat pinggul ke atas dan bertumpu dengan

kedua tangan di matras, tekuk kedua siku tangan hingga kepala masuk di antara kedua tangan, letakkan tengkuk di atas matras.

- 2) Gerakan, doronglah badan dengan menggunakan kaki dan kedua tangan ke arah depan dengan cepat, peluklah kedua lutut yang dirapatkan ke dada.

Menurut Suyatno & Santosa (2010, hlm. 97) mengemukakan bahwa “senam lantai dan senam ketangkasan dapat dilakukan dalam sebuah kombinasi gerakan. Untuk itu senam memerlukan kelenturan, kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan keberanian.”

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk menguasai guling kedepan dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga atau impuls yang datang dari setiap tubuh yang berbeda. Selain itu dapat dipelajari, bagaimana si anak membiasakan diri memfungsikan kedua tangannya dalam menahan kecepatan.

7. Pengembangan Keterampilan Senam Berbasis Senam Lantai

Keterampilan senam terutama di lantai umumnya ditandai oleh gerakan-gerakan berjenis tumbling dan akrobatik. Tumbling artinya cepat dan meledak. Sedangkan akrobatik dicirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelenturan dan membutuhkan unsur keseimbangan.

Keterampilan senam lantai sifatnya mendasar bagi keterampilan pada alat lain. Keterampilan itu mendasari kemampuan penguasaan tubuh dalam berbagai macam posisi tanpa kehilangan Kendali atas tubuh itu sendiri.

Dalam pembelajaran senam lantai membutuhkan pengaturan kelas yang berbeda dari pengajaran pada alat yang lain. Hal ini disebabkan oleh adanya kemungkinan bahwa jumlah matras yang dimiliki oleh sekolah bisa lebih dari dua matras, sehingga perlu dirancang bagaimana format penggunaannya. Sedangkan alat lain yang jumlah biasanya tidak pernah lebih dari satu buah tidak perlu memerlukan pengaturan.

Dalam bukunya Mahendra (2001, hlm.134) mengemukakan bahwa “tujuan utama dari pengaturan kelas yaitu untuk meningkatkan jumlah waktu aktif belajar siswa terutama dengan mengurangi jumlah waktu untuk menunggu giliran.” Bayangkan jika matras hanya dua sedangkan jumlah siswa berjumlah diatas 20 orang akan terjadi penghamburan waktu sebab siswa lebih lama menunggu giliran. Berikut ini akan digambarkan beberapa contoh pengaturan kelas dalam pembelajaran senam lantai untuk memaksimalkan pengaturan matras dan pembagian siswa, format setengah lingkara, format garis sejajar, format garis sejajar dengan alat lain, format satu garis melintang.

Adapun format setengah lingkaran memungkinkan untuk membagi siswa dalam kelompok yang sesuai dengan jumlah matras yang tersedia. Selain itu hal ini memungkinkan pula untuk guru untuk tetap mengawasi seluruh kelompok dalam waktu bersamaan.

Format garis sejajar dimaksudkan untuk mengatasi waktu yang terbuang dengan percuma untuk menunggu giliran. Pada format ini matras dibentuk dalam dua atau tiga garis yang sejajar digabung dengan alat lain misalnya papan tolak atau bangku membentuk jalur yang menyatu antara ketiganya.

Format garis sejajar dengan alat lain seperti formasi di atas tetapi digabung dengan alat lain yang bisa menampilkan tugas berbeda akan memberikan variasi pada gerakan yang sedang dipelajari dengan teknis menambahkan pos pada matras. Pos yang lainnya digunakan untuk merevisi keterampilan yang sebelumnya dipelajari. Sejumlah matras disambungkan menjadi satu garis, tetapi dipakai secara melintang. Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok dan tiap kelompok ditempatkan disepanjang matras menghadap ke sisi matras.

B. Media

1. Pengertian Media

Di era globalisasi, modern dan teknologi tinggi ini setiap manusia dapat melakukan sesuatu dengan cepat, bermakna, kreatif, dan inovatif. Namun suatu realita sehari-hari masih banyak guru dalam kegiatan belajar mengajar siswa di sekolah mengandalkan system lama, diantaranya pidato, menulis, berbicara, dan lain lain. Dalam kegiatan penjas sebenarnya siswa tidak hanya di tuntut seperti itu, pengajar sebagai pengarah dan pemotivasi. Materi-materi dalam Pendidikan Jasmani (Penjas) dilakukan tidak hanya di dalam ruangan saja atau kelas yang dalam arti teori melainkan praktek di lapangan. Dalam praktek di lapangan sering sekali didapati pembelajaran Penjas yang kurang efektif dan efisien.

Dalam pengajaran materi, kebanyakan guru tidak menggunakan media atau alat bantu. Padahal jika dikaji lebih mendalam, dengan menggunakan alat bantu informasi/pesan yang akan disampaikan akan lebih mudah ditangkap dan dicerna oleh siswa sehingga proses pembelajaran lebih efektif dan efisien. Hal ini disinyalir karena tidak tersedianya alat bantu tersebut dan kurangnya kreativitas para guru. Tidak tersedianya media pembelajaran/alat bantu di sekolah menjadi salah satu faktor penyebab guru malas dan kurang kreatif dalam mengelola pembelajaran sehingga hanya bermodalkan pidato, menulis di papan tulis dan mendikte.

Hal ini tentu bertentangan dengan tujuan pengajaran Penjas yang sangat kompleks yang seharusnya bertujuan untuk meningkatkan aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan sosial,

melainkan hanya aspek kognitifnya. Hal ini sesuai dengan tuntutan dari UU RI No: 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 40 ayat 2A: “Pendidikan dan tenaga kependidikan berkewajiban menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan dialogis”.

Adapun arti dari Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti tengah, perantara atau pengantar. Dalam bahasa arab media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Gerlach & Eli (Arsyad, 2013, hlm. 3) mengatakan bahwa ‘media apabila difahami secara garis besar adalah manusia manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap’. Menurut Hamalik (dalam Arsyad, 2013, hlm 19) mengemukakan bahwa,

Pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Menurut Heinich dkk (dalam Hernawan, 2008 hlm. 3) mengemukakan bahwa ‘media merupakan alat saluran komunikasi. Media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara yaitu perantara sumber pesan dan penerima pesan.’

Menurut Sadiman dkk (1984, hlm. 6) “kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Medoe adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan”.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

2. Jenis-Jenis Media Pembelajaran

Penggunaan media yang berlebihan dalam suatu kegiatan pembelajaran akan akan mengaburkan tujuan dan isi pembelajaran. Oleh karena itu sebelum menggunakan media maka perlu memahami mengenai berbagai jenis media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran beserta karakteristik-karakteristiknya. Menurut Hernawan dkk. (2008 hlm.22-34) media pembelajaran pada umumnya dapat dikelompokkan kedalam tiga jenis, yaitu :

- a. Media visual yaitu media yang dapat dilihat dengan indera penglihatan. Media visual ini terdiri dari media yang dapat diproyeksikan dan yang tidak dapat diproyeksikan.

Adapun media visual yang diproyeksikan yaitu media yang menggunakan alat proyeksi sedangkan media visual yang tidak diproyeksikan adalah gambar diam atau mati. Seperti gambar manusia, binatang atau objek lainnya

- b. Media audio adalah media yang mengandung pesan dalam bentuk auditif (hanya dapat didengar). Contohnya kaset suara (*audio cassette*), *CD audio* dan rogram radio.
- c. Media audio-Visual merupakan kombinasi audio dan visual atau media pandang dengar. Contohnya yaitu program video atau televisi pendidikan, program slide suara dan program CD interaktif.

Jika Hernawan Dkk. Mengelompokkan meedia kedalam tiga jenis maka *Bretz* (dalam Sudin, 2009. Hlm.18) media pembelajaran dapat diklasifikasikan kedalam tujuh kelas, diantaranya :

- a. Kelas I : *Media audio – motion – visual*, yaitu media yang paling lengkap dalam arti penggunaan dikelas dalam segala kemampuan audio dan visual. Contohnya televisi, sound, film, video dan film TV recording.
- b. Kelas II : *Media audio – still– visual*, yaitu media yang dapat menampilkan suara maupun gambar tanpa gerak. Contohnya *sound film strip*, *sound slide set*, dan *rekaman still TV*
- c. Kelas III : *Media audio – semination*, yaitu media yang berkemampuan untuk menampilkan suatu motion yang berupa titiktitik, tidak secara utuh. Misalnya *telewriting*, dan *recorder telewriting*
- d. Kelas IV : *Media motion – visual*, yaitu media yang memiliki kemampuan seperti media kelas I, kecuali suara (audio) yaitu berupa media *silent film*
- e. Kelas V : *Media still– visual*, yaitu media yang digunakan untuk menyampaikan informasi secara visual, tetapi tidak menyajikan motion. Contohnya halaman cetakan, *film-strip*, dan gambar.
- f. Kelas VI : *Media audio*, yaitu media yang menggunakan suara sernamata. Misalnya radio, telepon, audio tape recorder.
- g. Kelas VII : media yang hanya mampu menampilkan informasi berupa simbol-simbol tertentu saja

Dari beberapa jenis media diatas, kita dapat memilih media yang mana yang cocok untuk dijadikan pembelajaran yang akan disampaikan dengan cara menyesuaikan jenis media dan materi yang akan disampaikan sehingga media yang kita pilih dapat digunakan dengan tepat.

3. Kegunaan Media Pembelajaran

Untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan diperlukannya sebuah alat yang dapat menunjang tercapainya tujuan tersebut salah satunya media. Sudjana & Rivai (dalam Arsyad, 2013, hlm. 20) mengemukakan bahwa ada beberapa manfaat dari media pembelajaran, yaitu :

- a. Pembelajaran akan lebih menarik
- b. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya
- c. Metode belajar akan lebih bervariasi
- d. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar

Menurut Hernawan dkk (2008, hlm. 11) kegunaan dari media pembelajaran antara lain :

- a. Membentuk konkrit konsep-konsep yang abstrak. Konsep-konsep yang dirasakan masih bersifat abstrak dan sulit dijelaskan secara langsung kepada siswa
- b. Menghadirkan objek-objek yang terlalu berbahaya atau sukar didapat kedalam lingkungan belajar.
- c. Menampilkan objek yang terlalu besar atau kecil. Misalnya guru akan menyampaikan gambaran tentang sebuah kapal laut, pasar, candi, virus, semut, nyamuk dan benda lainnya.
- d. Memperlihatkan gerakan yang terlalu cepat dan lambat misalnya menjelaskan tentang lintasan peluru, memperlihatkan suatu ledakan, gerakan pertumbuhan kecambah dan lainnya.

Dari pernyataan diatas, maka dari keduanya dapat dilihat bahwa manfaat dari media pembelajaran yang diberikan mampu memudahkan siswa dalam memahami materi pembelajaran dan mampu memberikan rangsangan kepada siswa sehingga meningkatkan antusias dan motivasi dalam belajar. Selain itu materi yang akan disampaikan oleh guru dapat tersampaikan dengan jelas melalui media pembelajaran.

4. Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Dengan menggunakan media atau alat bantu dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani diyakini akan membantu proses pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Mengapa? Karena dengan pemikiran secara logika untuk mengajari jumlah siswa kurang lebih 30 orang tanpa menggunakan media atau alat bantu, sangat kecil kemungkinannya semua siswanya dapat menangkap apa yang diajarkan guru. Dari kenyataan yang diamati Penulis terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani tanpa menggunakan media, kebanyakan siswanya komplain dan sebagai dampaknya adalah siswa lebing senang bermain-main dan bahkan sama sekali tidak ikut dalam proses pembelajaran.

Menurut Bahagia (tanpa tahun) mengemukakan “peralatan ialah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan/aktivitas diatasnya”. Peralatan pendidikan jasmani berarti sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan untuk melakukan kegiatan pendidikan jasmani.

Menurut Muhtar (2010, hlm. 65)

Media merupakan sarana yang penting dalam membantu kelancaran proses maupun mencapai tujuan belajar. Media (dalam senam) dapat berupa informasi visual, audio, papan tulis dan lain-lain. Sedangkan alat belajar bisa berupa berbagai macam alat seperti matras, bangku swedia, box, peti lompat, lapangan rumput, bangku, meja belajar dan sebagainya.

Adapun jenis perlengkapan pendidikan jasmani ditentukan berdasarkan cabang olahraga yang ada menurut Bahagia (tanpa tahun), diantaranya : cabang olahraga permainan, olahraga air, atletik, gymnastik

Adapun cabang olahraga permainan seperti bola voli, basket, main bola, alat dan media yang digunakan adalah bola, net, lapangan, ring gawang dan lain-lain.

Cabang olahraga air seperti renang, loncat indah, selam, sky air, perlengkapan yang digunakan yaitu kaca mata renang, kaki katak, pedal, pelampung, snorkel, pelindung kepala dan sebagainya.

Atletik seperti lari, lompat, dan lempar, perlengkapan yang digunakan yaitu lembing, peluru, cakram, martil, gawang, sepatu lari dan lainnya.

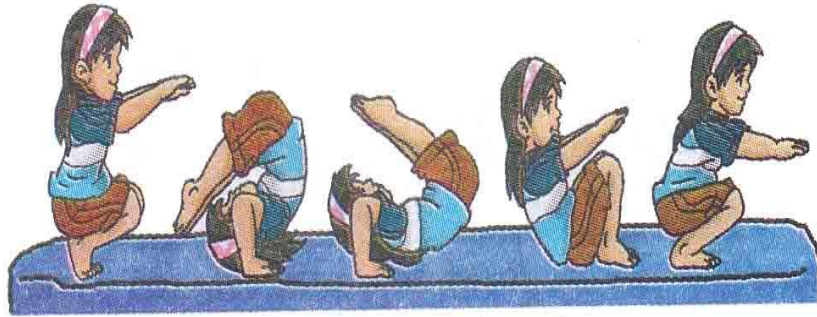
Gymnastik seperti artistik, ritmik, senam lantai, senam trampolin maka alat yang digunakan yaitu matras, trampolin, restok, balok keseimbangan, papan balok, palang sejajar dan sebagainya.

Melihat pernyataan diatas bahwa media pembelajaran mempunyai fungsi yang cukup berarti dalam proses belajar mengajar. Maka penggunaan media dapat mengundang peran siswa secara aktif serta mengikat perhatian siswa dalam pembelajaran.

C. Penggunaan Media *Puzzle*

1. Media *Puzzle*

Dalam penelitian ini media *puzzle* merupakan media yang digunakan dalam pencapaian tujuan pembelajaran. *Puzzle* dalam bahasa Indonesia berarti teka-teki, menurut KBBI teka-teki adalah soal yang berupa kalimat atau gambar sifatnya sebagai pengasah otak. Berikut ini contoh dari media *puzzle*. Pada kelompok eksperimen ada perlakuan yang akan diisi dengan bermain *puzzle*. Dalam permainan ini gambar *puzzle* gambar tahapan melakukan guling berganti-ganti setiap pertemuannya dimulai dari awalan, sikap mengguling dan akhiran. Berikut ini adalah salah satu contoh dari gambar *Puzzle* yang akan disusun dalam pembelajaran guling depan.



Gambar 2.4
Gambar Media *Puzzle*
(Mulyaningsih, 2010, hlm. 30)

2. Langkah-Langkah Penggunaan Media Puzzle

Gambar 2.5
Posisi Matras dan Siswa



a. Langkah Awal



Gambar 2.6
Tahap Awal Penggunaan Media Puzzle

Cara Melakukan :

- 1) Media *puzzle* disimpan didepan siswa yang nanti akan disusun di bibir matras secara bergantian dan estafet
- 2) Siswa paling depan melakukan tanpa media *puzzle*. sikap awal gerakan guling depan berdiri menghadap matras, kaki rapat, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di matras, kedua tungkai tetap lurus, tempelkan dagu ke dada, tekuklah kedua siku tangan, masukkan kepala diantara kedua tangan hingga tengkuk mendarat di matras
- 3) Gerakan, doronglah ke depan dengan kedua kaki diikuti punggung dan pinggang dengan cepat ketika bergulir, segeralah kedua tangan memeluk kedua kaki untuk tumpuan berdiri.
- 4) Siswa paling depan berdiri disamping matras menunggu giliran puzzle teman selanjutnya yang nanti akan di estafetkan oleh teman kedua.

b. Tahap Inti Pertama

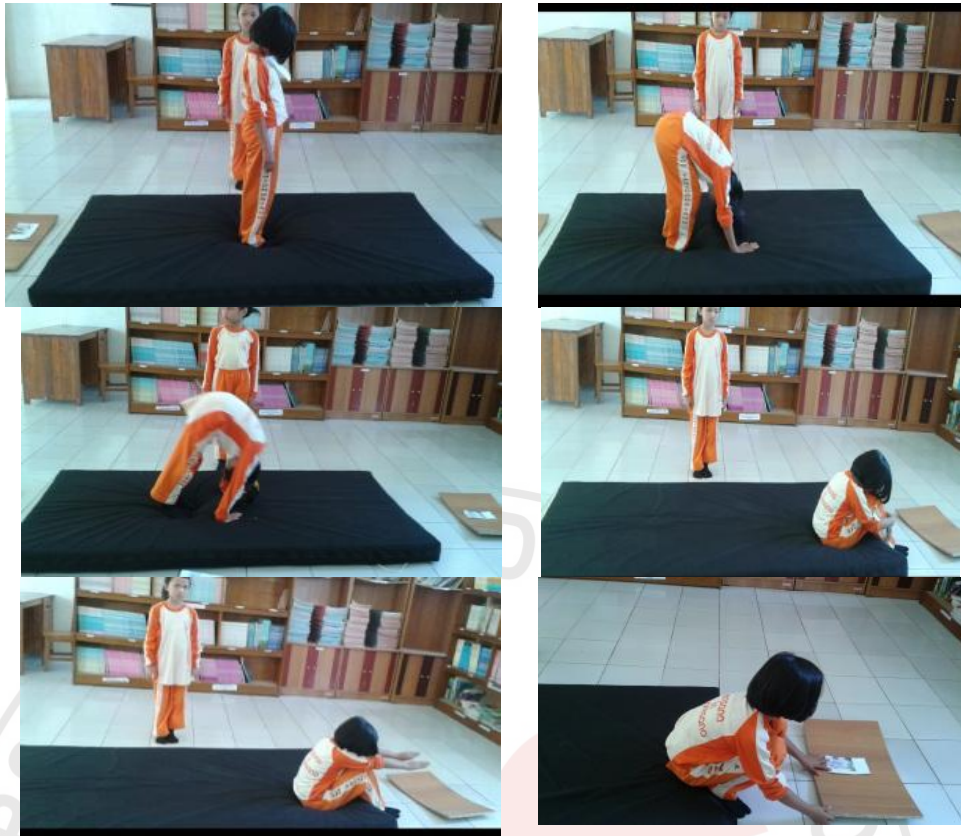


Gambar 2.7
Tahap Inti Pertama Melakukan Guling Depan Melakukan Media Puzzle

Cara melakukan :

- 1) Siswa kedua melakukan guling depan menggunakan media *puzzle* yang diselipkan diantara dada dan dagu. Sikap awal gerakan guling depan berdiri menghadap matras, kaki rapat, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di matras, kedua tungkai tetap lurus, tempelkan dagu ke dada, tekuklah kedua siku tangan, masukkan kepala diantara kedua tangan hingga tengkuk mendarat di matras
- 2) Gerakan, doronglah ke depan dengan kedua kaki diikuti punggung dan pinggang dengan cepat ketika bergulir, segeralah kedua tangan memeluk kedua kaki untuk tumpuan berdiri.
- 3) Siswa memberikan puzzle pada siswa pertama yang tadi melakukan guling depan.

c. Tahap inti kedua



Gambar 2.8
Tahap inti kedua Melakukan Gerakan Guling Depan Menggunakan Media *Puzzle*

Cara melakukan :

- 1) Siswa pertama menerima media puzzle dari siswa kedua yang diestafetkan tadi. melakukan guling depan menggunakan media *puzzle* yang diselipkan diantara dada dan dagu. Sikap awal gerakan guling depan berdiri menghadap matras, kaki rapat, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di matras, kedua tungkai tetap lurus, tempelkan dagu ke dada, tekuklah kedua siku tangan, masukkan kepala diantara kedua tangan hingga tengkuk mendarat di matras
- 2) Gerakan, doronglah ke depan dengan kedua kaki diikuti punggung dan pinggang dengan cepat ketika bergulir, segeralah kedua tangan memeluk kedua kaki untuk tumpuan berdiri.
- 3) Siswa memberikan puzzle pada siswa pertama yang tadi melakukan guling depan.

d. Tahap akhir



Gambar 2.9 Tahap Akhir Melakukan Guling Depan Menggunakan Media *Puzzle*

Cara melakukan :

- 1) Siswa ketiga melakukan guling

depan menggunakan media *puzzle* yang diselipkan diantara dada dan dagu. Sikap awal gerakan guling depan berdiri menghadap matras, kaki rapat, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di matras, kedua tungkai tetap lurus, tempelkan dagu ke dada, tekuklah kedua siku tangan, masukkan kepala diantara kedua tangan hingga tengkul

mendarat di matras

- 2) Gerakan, doronglah ke depan dengan kedua kaki diikuti punggung dan pinggang dengan cepat ketika bergulir, segeralah kedua tangan memeluk kedua kaki untuk tumpuan berdiri.
- 3) Siswa ketiga memberikan *puzzle* pada siswa kedua yang tadi melakukan guling depan dan kembali menyusunnya seperti siswa pertama.

D. Hakikat Latihan pada Pembuatan Program Latihan

1. Hakikat latihan

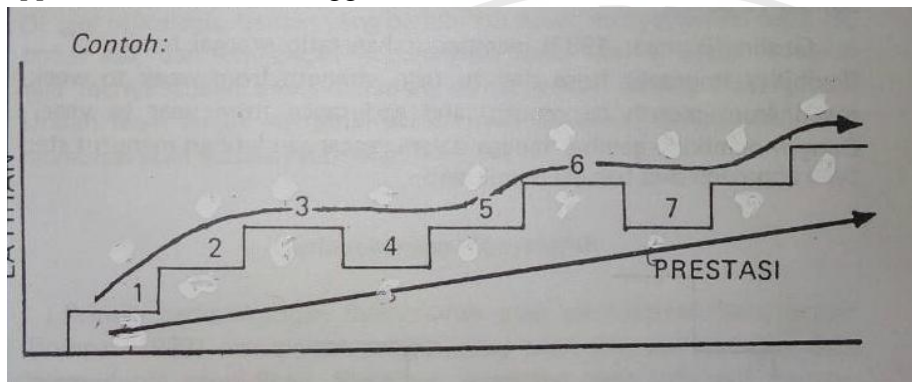
Menurut Harsono (1998 hlm.101) mengemukakan bahwa Latihan (training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Yang dimaksud sistematis adalah berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis dari mudah ke sukar, latihan teratur dari sederhana menjadi kompleks.

Adapun tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet atau tim dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental.

2. Desain latihan

Dalam desain *overload*, Bomp (dalam Harsono 1983 hlm.105) menyarankan sistem atau desain bagaimana melakukan penambahan beban latihan dengan sistem *the step type approach* atau sistem tangga



Gambar 2.10
Penambahan Beban Secara Bertahap

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horisontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Latihan beban pada 3 tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada cycle ke 4 beban diturunkan dimana pada tahap ini beban diturunkan atau tahap *uploading phase* yang bermaksud untuk memberikan kesempatan pada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban lebih berat lagi di tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut *micro-cycle*. Sedangkan jumlah setiap 3 tangga, seperti dalam contoh di atas disebut *macro-cycle*. Setiap *macro-cycle* selalu didahului oleh fase regenerasi atau *uploading phase*.

Menurut Harre (dalam Harsono 1988 hlm. 106) *macro cycle* adalah suatu siklus latihan jangka panjang yang bisa memakan waktu 6 bulan, satu tahun, sampai beberapa tahun. *Meso cycle* lamanya antara 3-6 minggu dan *micro cycle* kurang dari 3 minggu bisa 1 atau dua minggu

E. Kajian yang Relevan

Dalam penelitian ini selain dilakukan berdasarkan kajian kepustakaan, dilakukan pula pengamatan berdasarkan penelitian yang sesuai dengan fokus penelitian. Adapun fokus

penelitian ini ialah penggunaan media *puzzle* pada pembelajaran guling depan. Berikut ini merupakan penelitian yang ada relevansinya terhadap penelitian yang dilakukan.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Faridudin S. (2014) dengan judul penelitian Penggunaan Media Puzzle untuk Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas V SDN Nagrak I Kecamatan Buah Dua Kabupaten Sumedang. Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang dilaksanakan sebanyak tiga siklus hasil penelitian menunjukkan bahwa pada data awal perencanaan pembelajaran diperoleh data sebesar 41,60%, siklus I diperoleh data sebesar 63,88%, kemudian siklus II meningkat menjadi 76,39% dan Siklus III mencapai 90,27%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media Puzzle dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint pada siswa kelas V SD Negri Nagrak I kecamatan Buah Dua Kabupaten Sumedang
2. Penelitian oleh Ari Gustiani (2010) dengan judul “Meningkatkan Gerak Dasar Roll Depan Melalui Permainan Bola Beranting Antara Kedua Kaki Siswa Kelas III SDN Rancagoong Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang”. Adapun metode penelitian yang dilakukan yaitu metode penelitian tindakan kelas yang dilakukan sebanyak tiga siklus. Hasil penelitian tindakan pada siklus I diperoleh data sebesar 33,3%, pada siklus II naik menjadi 55,6% dan siklus III sebesar 72,2%. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa permainan bola beranting dapat meningkatkan pembelajaran guling depan siswa SD Negri Rancagoong Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang.
3. Penelitian yang ada relevansinya terhadap penelitian yang dilakukan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Januar Ikhsan (2013) yang berjudul Penggunaan Alat dan Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas pada Siswa Kelas V SD Negri Babakan Hurip kecamatan sumedang utara kabupaten sumedang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kelas yang dilaksanakan sebanyak IV siklus tindakan. Berdasarkan hal tersebut pada siklus I diperoleh data sebesar 60%, pada siklus II meningkat menjadi 91%, serta pada siklus III dan IV hasilnya meningkat sebesar 100%. Dengan demikian upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar renang gaya bebas melalui alat dan media pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam berenang khususnya renang gaya bebas.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka dapat ditarik hipotesis sebagai berikut :

1. Penggunaan media *puzzle* secara signifikan dapat berpengaruh terhadap peningkatan gerak dasar guling depan pada program ekstrakurikuler senam lantai siswa SDN Tanjungsiang.
2. Pembelajaran tanpa penggunaan media *puzzle* secara signifikan dapat berpengaruh terhadap peningkatan gerak dasar guling depan pada program ekstrakurikuler senam lantai siswa SDN Tanjungsiang.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pembelajaran Penggunaan media *Puzzle* dengan pembelajaran tanpa menggunakan media *Puzzle* terhadap peningkatan gerak dasar guling depan pada program ekstrakurikuler senam lantai siswa SDN Tanjungsiang.

Hipotesis Statistik

1. $H_0 = \mu_1 = \mu_2$
 Penggunaan media *puzzle* secara signifikan tidak dapat berpengaruh terhadap peningkatan gerak dasar guling depan pada program ekstrakurikuler senam lantai siswa SDN Tanjungsiang.
 $H_i = \mu_1 > \mu_2$
 Penggunaan media *puzzle* secara signifikan dapat berpengaruh terhadap peningkatan gerak dasar guling depan pada program ekstrakurikuler senam lantai siswa SDN Tanjungsiang.
2. $H_0 = \mu_1 = \mu_2$
 Pembelajaran tanpa penggunaan media *puzzle* secara signifikan dapat berpengaruh terhadap peningkatan gerak dasar guling depan pada program ekstrakurikuler senam lantai siswa SDN Tanjungsiang.
 $H_i > \mu_1 = \mu_2$
 Pembelajaran tanpa penggunaan media *puzzle* secara signifikan dapat berpengaruh terhadap peningkatan gerak dasar guling depan pada program ekstrakurikuler senam lantai siswa SDN Tanjungsiang.
3. $H_0 = \mu_1 = \mu_2$
 Tidak Terdapat perbedaan yang signifikan antara pembelajaran Penggunaan media *Puzzle* dengan pembelajaran tanpa menggunakan media *Puzzle* terhadap peningkatan gerak dasar guling depan pada program ekstrakurikuler senam lantai siswa SDN Tanjungsiang.

$H_i = \mu_1 \neq \mu_2$

Terdapat perbedaan yang signifikan antara pembelajaran Penggunaan media *Puzzle* dengan pembelajaran tanpa menggunakan media *Puzzle* terhadap peningkatan gerak dasar guling depan pada pada program ekstrakurikuler senam lantai siswa SDN Tanjungsiang.

