

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **2.1.Kajian Teoritis**

##### **2.1.1. Hakikat Senam Lantai**

Senam dalam istilah Yunani kuno disebut *gymnastic* yang berasal dari kata *gymnos*, artinya telanjang dan *astetica* artinya keindahan. Jadi, senam adalah gerakan tubuh dengan pakaian minim untuk ditampilkan di hadapan tamu kehormatan maupun raja-raja di zaman Yunani kuno. Adapun hakikat senam lantai menurut para ahli adalah sebagai berikut:

Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Yusup hidayat (2010)

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. Agus Margono (2011: 19) menyatakan ciri dan kaidah dari senam yaitu:

1. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
2. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak dan meningkatkan kesehatan tubuh).

senam ialah latihan tubuh yang di pilih dengan berencana, di susun secara sistimatis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Menurut Agus margono (2011:19)

Muhajir ( 2013) senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak

Dengan buku yang sama muhajir juga mengatakan ( 2013) snam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan / bentuk pembelajarannya dilakaukan dilantai.

Menurut Sayuti Sahara (2010 : 1.4 ). Senam atau *gymnastic* merupakan suatu sistem latihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh.

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut, kita dapat melihat bahwa olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau juga bisa diperluas untuk membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan. Oleh karena itu, senam lantai juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh, yaitu dari kemampuan

komponen motorik atau gerak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Menurut Budi sutrisno (2010).

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan senam lantai, kamu harus melakukan banyak latihan secara teratur. Muhajir (2010).

Menurut muhajir (2010). Senam dapat memberikan banyak manfaat bagimu. Manfaat senam yaitu seseorang dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal, di antaranya indah, bugar, dan kuat. Di samping itu senam juga dapat menambah rasa percaya diri dan memiliki sikap kesadaran yang sangat baik dan dapat hidup sehat secara jasmani dan rohani.

### 3. Gerakannya harus selalu terusun dan sistematis.

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan.

Senam lantai dilakukan di atas area seluas 12×12 m dan dikelilingi matras selebar 1 m untuk keamanan pesenam. Rangkaian gerakan senam harus dimulai

dari komposisi gerakan ringan, sedang, berat, dan akrobatik, serta mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, keluwesan, dll. Pesenam pria tampil dalam waktu 70 detik dan wanita tampil diiringi music dalam waktu 90 detik. Gerakan-gerakan yang menekankan tenaga harus dilakukan secara lambat dan sikap statis sekurang-kurangnya 2 detik. Gerakan-gerakan salto harus dikerjakan setinggi bahu.

### **1.1.2. Hakekat Keterampilan**

Menurut amung Ma'mun (2000: 57), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan efektif dan efisien. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin trampil orang tersebut.

Yudha M. saputra (2000: 61) untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta factor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Satu di antaranya adalah kegiatan satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai. Keterampilan gerak kasar secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar atau kelompok otot. Keterampilan ini tidak terlalu menekankan ketepatan (precision) dalam pelaksanaannya. Berlari, melompat, melempar dan kebanyakan keterampilan dalam olahraga dimasukkan sebagai keterampilan gerak kasar. Keterampilan gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil atau halus. Banyak gerak yang menggunakan tangan dipertimbangkan sebagai gerak halus.

Keterampilan ini melibatkan koordinasi neuromuskuler yang memerlukan ketepatan derajat tinggi untuk berhasilnya keterampilan ini. Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu 1) faktor proses belajar mengajar, 2) faktor pribadi, dan 3) faktor situasional.

Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 83) mengemukakan bahwa ada tiga hal yang dapat diidentifikasi dalam tahap belajar keterampilan gerak, yaitu 1) tahapan verbal-kognitif, 2) tahapan motorik, dan 3) tahapan otomatisasi. Ketiga tahap belajar di atas diuraikan sebagai berikut:

a. Tahapan Verbal-Kognitif

Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerakan baru kepada peserta didik. Instruksi, demonstrasi, film clips, dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang.

b. Tahapan Motorik

Pertama kali yang harus dikuasai oleh peserta didik pada tahapan ini adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri, rasa percaya diri. Peserta didik mulai membangun sebuah program motorik untuk menyempurnakan suatu gerakan. Ketidak konsistensian dari satu kali latihan ke latihan yang lain dilihatnya sebagai upaya peserta didik untuk mencari solusi baru mengenai gerakannya. Konsistensi secara berangsurangsur meningkat dan gerakannya mulai stabil dan antisipasi

meningkat. Tahapan motorik secara umum agak lebih lama daripada tahapan verbalkognitif, barangkali perlu waktu beberapa minggu atau bulan untuk menguasai keterampilan olahraga dan bahkan cenderung lebih lama apabila peserta didik tersebut mempunyai kesulitan.

#### c. Tahapan Otomatisasi.

Pada tahapan ini program motorik sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan rileks tapi mantap.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22), penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar yaitu keterampilan dasar tersebut secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu 1) keterampilan lokomotor, 2) keterampilan non lokomotor, dan 3) keterampilan manipulatif. Dari ketiga keterampilan dasar tersebut diuraikan sebagai berikut:

##### a. Keterampilan Locomotor

Locomotor adalah keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Bentuk keterampilan dasar dominan dalam sepak takraw adalah berpindah tempat berupa gerakan melangkah, lari beberapa langkah, meompat dengan dua kaki, dan melompat dengan satu kaki. Keterampilan ini harus didukung oleh kekuatan dan kecepatan serta power seperti untuk gerakan melompat.

### b. Keterampilan non Lokomotor

Non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tetap berpegang pada pegangan. Keterampilan ini didukung oleh keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh dan kekuatan otot tungkai yang dipakai sebagai penumpu.

### c. Keterampilan Manipulatif

Manipulatif adalah keterampilan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki untuk mengontrol bola. Keterampilan manipulatif dominan dalam sepak takraw yaitu menyepak bola dengan kaki. Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan diartikan sebagai kemampuan atau kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang didapat melalui proses belajar. Di mana dalam melaksanakan sebuah pelatihan atau pembelajaran harus dilaksanakan secara terus menerus dan berpedoman pada prosedur latihan yang tepat.

#### 1.1.2. Hakikat Roll Depan

Roll depan adalah berguling kedepan dengan bagian belakang badan ( tengkuk, punggung, dan panggul bagian belakang ). Latihan guling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu , di mulai dengan sikap jongkok , kedua kaki rapat, lalu letakan lutut di dada. Dan kedua tangan menumpu kedua kaki. Kemudian membengkokkan kedua lengan, lalu meletakkan pundak pada matras dengan menundukan kepala sehingga menyentuh dada, kemudian di lanjutkan

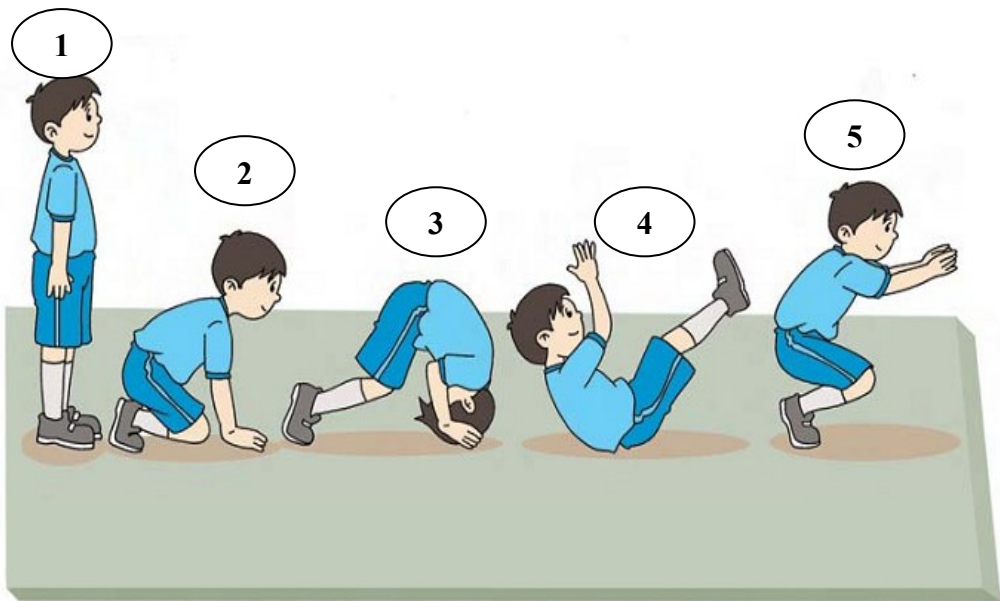
dengan guling depan, dan ketika panggul menyentuh matras peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Menurut Farida Mulyaningsi ( 2010 ).tehnik-tehnik dasar roll kedepan sebagai berikut:

1. Sikap awal duduk berlutut dengan kedua telapak tangan bertumpu pada matras.
2. Angkat panggul keatas, sehingga kedua tangan dan kaki lurus. Daggu menempel di dada
3. Bengkokan kedua siku ke samping dan kepala dimasukan di antara kedua tangan.
4. Berat badan dipindahkan kedepan hingga kedua pundak menyentuh matras.
5. Gerakan mangguling dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang.

Menurut muhajir (2013) bahwa gerakan guling roll depan (*forward roll*) adalah gerakan mengguling atau menggulingkan kedepan membulat

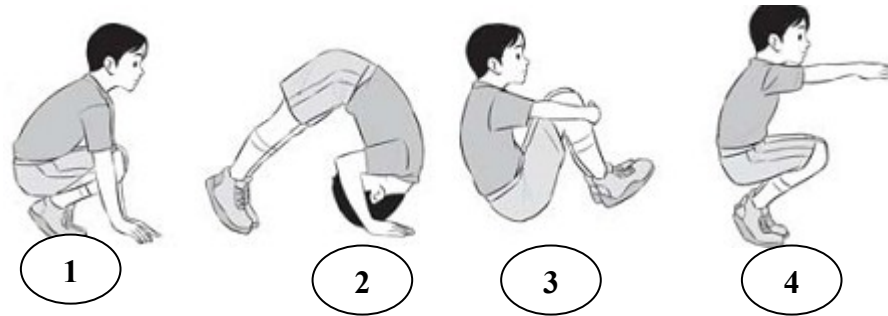




*gambar roll depan sikap berdiri Buku sumber KENDIKBUD 2013*

Cara melakukan pembelajarn roll kedepan dari sikap berdiri adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat
- b. Lalu letakan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh kurang lebih 50 cm.
- c. Bengkokan kedua tangan, lalu letakan pundak diatas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- d. Selanjutnya dengan berguling kedepan, saat panggul menyentuh matras lipat kedua kakai dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.
- e. Dorong bahu kedepan sampai jongkok, dan angkat badan dan luruskan lutut sampai berdiri.



*Gambar roll depan dengan sikap awal jongkok buku sumber  
KENDIKBUD 2013*

Cara melakukan roll depan dari sikap awal jongkok adalah sebagai berikut :

- a. Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakan lutut ke dada kedua tangan menumpu didepan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- b. Kemudian bungkukan kedua tangan, letakan pundak pada matras dengan menundukan kepala, dan dagu sampai ke dada. Setelah itu dilanjutkan dengan gerakan berguling kedepan.
- c. Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok
- d. Teruskan sampai gerakan posisi berdiri.

### **1) Teknik Yang Lebih Sempel**

- a) Dari sikap jongkok, kaki rapat , letakan lutut ke dada tangan menumpu di depan ujung kaki kurang lebih 40 cm.
- b) Bungkukan tangan ,letakan pundak pada matras dengan menundukan kepala dagu sampai ke dada.

- c) Dilakukan berguling ke depan, ketika panggul menyentuh matras peganglah tulang kering dengan tangan menuju ke posisi jongkok

## 2) Cara Menolong

Pertolongan di berikan dengan cara memegang tengkuk pesenam, untuk membantu pesenam , penolong dalam sikap berlutut berada di samping pesenam

## 3) Kesalahan Umum

- a. Tumpuan tangan tidak tepat, terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh dari ujung kaki.
- b. Tumpuan tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan terganggu. Atau tangan tidak seimbang dapat mengakibatkan badan jatuh kesamping
- c. Saat tangan dibengkokkan bukan bahu yang diletakan di matras, tetapi kepalanya
- d. Gerakan roll tidak lancar, terlalau perlahan bahkan ada saat berhenti
- e. Terlalau lambat tangan memegang kaki saat panggul mengenai matras.
- f. Tangan tidak menolak saat gerakan roll dilakukan

Menurut roji (2006) yang di maksud dengan berguling kedepan ialah gerakan badan berguling kea rah depan melaliu bagian belakang badan (tekuk),pinggul, pinnggang dan panggul bagian belakang.

Teknik melalakukan gerakan roll depan sikap jongkok dan sikap roll depan berdiri sebagai berikut.

A.

a. Tahap persiapan

- Lakukan sikap jongkok menghadap kearah gerakan

- Kedua telapak tangan diletakan diatas matras.

b. Tahap gerakan

- angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus
- masukan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.

c. Akhir gerakan

- Kembali ke sikap jongkok
- Kedua lengan lurus ke depan
- Pandangan ke arah depan

B. Roll depan sikap berdiri

a. Tahap persiapan

- Berdiri menghadap matras
- Kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga
- Pandangan lurus kedepan

b. Tahap gerakan

- letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetepa dipertahankan lurus.
- Masukan kepala di antara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping dan pundak memenpelmatras
- Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tekuk,punggung, pinggang dan bagian belakang lainnya menyentuh matras.

c. Akhir gerakan

- Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.
- Kedua lengan lurus keatas di samping telinga.
- Pandangan ke depan atas.

### **1.1.3. Hakikat Metode Berpasangan**

Menurut Hasan Fauzi Maufur (2010), metode berbasis pasangan ini atau dua partner merupakan strategi mengajar untuk memaksimalkan kemampuan berkomunikasi, berdialog dan bertukar pendapat secara personal. Keunggulan posisi berpasangan yaitu semua siswa diupayakan dapat belajar lebih tutorial dan interaktif satu sama lain, karena dalam pasangan mustahil tidak terjadi interaksi atau komunikasi dua arah yang dibanding dengan kelompok.

Berikut ini di antara metode mengajar yang berguna untuk mengoptimalkan fungsi pasangan dengan berbagai variasi kegiatan untuk melatih kemampuan berbicara dan bertindak dalam melakukan tugas belajar.

#### **1. Bertukar Pasangan**

Bertukar pasangan dapat dilakukan sebagai variasi sekaligus member pengalaman yang berbeda dengan pasangan lain.

Langkah-langkah pembelajarannya :

- a) Setiap siswa mendapat satu pasangan (guru biasa menunjukan pasangannya atau siswa menunjukan pasangannya sendiri)
- b) Guru memberikan tugas dan siswa mengerjakan tugas dengan pasangannya.
- c) Setelah selesai setiap pasangan bergabung dengan satu pasangan lain.
- d) Kedua pasangan tersebut bertukar pasangan masing-masing pasangan yang baru ini saling menanyakan dan mengukuhkan jawaban mereka

- e) Temuan baru yang baru yang didapat dari pertukaraan pasangan kemudian dibagikan kepada pasangan semula.

## 2. Berpikir Berpasangan dan Berbagi

Langkah –langkah pembelajarannya sebagai berikut:

- a) Guru menyampaikan inti materi dan kompetensi yang ingin dicapai
- b) Siswa diminta untuk berfikir tentang materi permasalahan yang di sampaikan guru.
- c) Siswa diminta berpasangan dengan teman sebelahya ( kelompok 2 orang ) dan mengutarakan hasil pemikiran masing-masing
- d) Guru memimpin pleno kecil diskusi, setiap kelompok mengemukakan hasil diskusinya.
- e) Berawal dari kegiatan tersebut, guru mengarahkan pembicaraan pada pokok permasalahan dan menambah materi yang belum diungkapkan para siswa
- f) Guru member kesimpulan
- g) penutup

Menurut. komarudin Hidayat (2009 ). Strategi berpasangan ini adalah strategi sederhana untuk melatih gladi gresik atau prosedur dengan partner belajar. Tujuannya adalah untuk menyakinkan bahwa kedua partner dapat melaksanakan kecakapan atau prosedur.

Adapun prsedur dalam melakukan paktek berpasanagn sebagai berikut:

- a) Pilihlah serangkaian kecakapan atau prosedur yang anda inginkan untuk dikuasai peserta didik. Buatlah pasangan. Dalam setiap pasangan tugaskan dua peran: (1) penjelas atau demonstrasi dan (2) pengejek.
- b) Penjelas atau demonstrasi menjelaskan dan atau mendemonstrasikan bagaimana melaksanakan kecakapan atau prosedur khusus.pengecek memferifikasi bahwa penjelasan dan atau demonstrasi adalah benar. Mendorong dan memberikan latihan kalau di perlukan
- c) Partner – partner memutar balik peran. Penjelas/demonstrasi baru di beri kecakapanatau prosedur lain untuk dilaksanakan.
- d) Proses terus berlangsung sampai semua kecakapan atau prosedur lain dilaksanakan .
- e) Proses terus berlangsung sampai semua kecakapan dilakukan gladi resik.

### **Langkah-Langkah Strategi Practice Rehearsal Pairs (Praktek Berpasangan)**

Strategi practice rehearsal pairs (praktek berpasangan) dalam penerapannya mempunyai langkh-langkah atau prosedur, antara lain:

1. Guru memilih satu keterampilan yang akan dipelajari oleh peserta didik.
2. Guru membentuk pasangan-pasangan dalam setiap pasangan buat dua peran
  - a) Penjelas atau pendemonstasi
  - b) Pengecek atau pengamat
3. Setelah guru membetuk pasangan-pasangan, guru meminta kepada penjelas atau demonstrator menjelaskan atau mendemontrasikan cara megerjakan keterampilan yang telah ditentukan, pengecek/pengamat

bertugas mengamati dan menilai penjelasan atau demonstrasi yang dilakukan temanya.

4. Guru meminta kedua pasangan untuk bertukar peran, yaitu demonstrator kedua diberi keterampilan yang lain.
5. Guru meminta siswa untuk melakukan keterampilan atau prosedur tersebut dilakukan sampai selesai dan dapat dikuasai oleh peserta didik.
6. Untuk menambah variasi guru yang dapat menambahkan dengan membagi dengan beberapa kelompok

### **Kelebihan dan Kekurangan Strategi practice rehearsal Pairs (Praktek Berpasangan)**

Dalam metode atau strategi pasti mempunyai kelebihan dan kekurangan, seperti strategi practice rehearsal pairs (praktek berpasangan). Strategi ini mempunyai kelebihan yaitu cocok jika diterapkan untuk materi-materi yang bersifat psikomotorik atau materi-materi yang bersifat seperti materi sholat, tetapi kelemahannya strategi ini tidak cocok digunakan pada materi yang bersifat teoritis.

#### **1.2. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teori yang telah di uraikan sebelumnya, dapat di ajukan hipotesis sebagai berikut : jika guru menggunakan metode berpasangan , maka hasil keterampilan roll depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Telaga Kabupaten Gorontalo akan meningkat.



### **1.3. Indikator Kinerja**

Dalam penelitian tindakan kelas ini yang menjadi indikator kerja adalah “jika presentase siswa dalam melakukan teknik dasar roll depan dengan sempurna sesuai dengan indikator pencapaian yaitu 75 % dan seterusnya dari 20 orang siswa maka penelitian dinyatakan selesai