Dr. Eva Faridah., S.Pd., M.Or.

Belajar SENAM RITMIK

Dengan Media Android

Belajar SENAM RITMIK

Dengan Media Android

Dr. Eva Faridah., S.Pd., M.Or.

Penerbit Widina

BELAJAR SENAM RITMIK DENGAN MEDIA ANDROID

Penulis:
Dr. Eva Faridah., S.Pd., M.Or.

Desain Cover:
Septian Maulana

Sumber Ilustrasi:
www.freepik.com

Tata Letak:
Handarini Rohana

Editor:
Dr. Rudi Hartono, M.Pd

ISBN:
978-623-500-032-9

Cetakan Pertama:
Maret, 2024

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:
WIDINA MEDIA UTAMA
Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020
Website: www.penerbitwidina.com
Instagram: @penerbitwidina
Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Rasa syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya dan karunia-Nya sehingga buku dengan judul **Belajar Senam Ritmik Dengan Media Android** telah selesai disusun dan berhasil diterbitkan. Buku ini semoga dapat memberikan sumbangsih terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya pada pembelajaran senam ritmik.

Senam merupakan olahraga yang berkembang baik dunia maupun di Indonesia. Senam menjadikan tubuh sehat dan terjaga dari sakit dan cidera. Senam memiliki gerakan yang pasti dan teratur sehingga agar dapat melakukan senam harus belajar dan latihan dari setiap gerakan yang ada. Senam tidak dapat dilakukan dengan instan sehingga seseorang harus berlatih dengan teratur.

Senam ritmik merupakan salah satu senam yang menggunakan irama dalam pergerakannya. Senam ritmik memiliki gerak-gerak dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu sebelum melakukan senam. Selain itu, seseorang yang akan melakukan senam ritmik harus dalam kondisi fit dan sesuai dengan standart yang ditetapkan dalam olahraga yaitu kecepatan (*speed)*, kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility)*, kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*).

Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan menjadikan belajar tidak terbatas olah tempat sehingga dapat belajar dari mana saja. Salah satu perkembangan teknologi yang dapat dimanfaatkan untuk belajar adanya android yang mana saat ini dimiliki semua orang. Belajar senam ritmik dapat dilakukan melalui media android jika semua gerakan dasar dan terdapat video instruktur yang dapat diakses melalui android. Berdasarkan fenomena tersebut maka buku ini memadukan gerakan-gerakan dasar dalam senam ritmik ke dalam android agar dapat digunakan untuk belajar bagi semua pemilik android.

Buku ini mencoba untuk menguraikan gerakan-gerakan dasar senam ritmik. Gerakan-gerakan tersebut selanjutnya dimasukan ke dalam aplikasi android dan dapat digunakan untuk belajar senam ritmik melalui android. Namun, dalam buku ini diakui masih terdapat kekurangan dan jauh dari

kesempurnaan karena kesempurnaan hanyalah milik Tuhan Yang Maha Esa. Oleh sebab itu, dengan rendah hati dan senang hati secara terbuka menerima saran dan masukan bagi para pembaca sehingga buku menjadi lebih baik.

Terakhir, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah ikut berpartisipasi dan mendukung dalam penyusunan dan penerbitan buku ini sehingga buku ini dapat dibaca oleh pembaca. Semoga buku ini memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya dan memberikan kontribusi perkembangan ilmu pengetahuan di Indonesia.

Maret, 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **iii**

DAFTAR ISI ..... **v**

BAB 1 SEJARAH SENAM **1**

A. Sejarah Senam 1

B. Senam Masuk Indonesia 4

C. Hakikat Senam 6

D. Manfaat Senam 10

E. Tujuan Senam 14

F. Jenis Senam 15

G. Struktur Senam 29

BAB 2 SENAM RITMIK **31**

A. Hakikat Senam Ritmik 31

B. Tujuan Dari Senam Irama Atau Ritmik 34

BAB 3 GERAK DASAR SENAM RITMIK **37**

A. Prinsip Latihan 59

B. Pedoman Berlatih 60

C. Sistematika Latihan 62

BAB 4 KONDISI FISIK DALAM SENAM RITMIK **65**

A. Kecepatan 65

B. Kekuatan 66

C. Kelentukan/kelenturan (*Fleksibility*) 66

D. Kelincahan (*Agility*) 67

E. Ketahanan/Daya Tahan (*Endurance*) 68

F. Keseimbangan (*Balance*) 68

G. Koordinasi (*Coordination*) 69

BAB 5 MEDIA BELAJAR **71**

A. Hakikat Media 71

B. Media Pembelajaran 72

C. Manfaat Media Pembelajaran 74

D. Kriteria Pemilihan Media 74

E. Fungsi Media Pembelajaran 76

F. Penggolongan Media Pembelajaran 80
G. Prinsip Penggunaan Media 83
H. Penggunaan Media Pembelajaran 84
BAB 6 MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS ANDROID 93
A. Android 93
B. Aplikasi Android 96
C. Media Berbasis Android 98
DAFTAR PUSTAKA 103
PROFIL PENULIS 104

1

SEJARAH SENAM

A. SEJARAH SENAM

Olahraga senam, berasal dari kata Yunani Kuno yang bertujuan untuk latihan disiplin, menggabungkan keterampilan fisik seperti kontrol tubuh, koordinasi, ketangkasan, keanggunan, kekuatan dan keterampilan berguling serta akrobatik, semua dilakukan secara artistik. Senam dilakukan oleh laki-laki dan perempuan pada berbagai tingkatan, dari klub-klub lokal, sekolah, dan perguruan tinggi atau universitas, baik di kompetisi nasional maupun internasional. Pada masyarakat kuno telah didokumentasikan memiliki berbagai aspek senam dalam keseluruhan pola kesehatan dan pengkondisian (Abdullah et al., 2020). Pada 700 SM orang Athena menambahkan senam untuk kompetisi pada olimpiade, liputan televisi tentang senam di olimpiade modern, ditambah dengan meningkatnya minat terhadap kebugaran fisik pada umumnya, telah menyebabkan kebangkitan minat pada olahraga ini.

Senam (*gymnastic*) berasal dari bahasa Yunani yang artinya telanjang. Pada zaman kuno, senam dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang, hal ini bermaksud agar gerakan dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna (Sholeh, 2012). Sebenarnya senam memang sudah ada dari zaman dahulu, tetapi gerakannya masih sangat sederhana dan disesuaikan pada waktu itu. Pada tahun 1776, Johan Christian Friederich Gustmus mencoba mengembangkan gerakan senam. Akhirnya beliau menciptakan senam secara sistematis dan berurutan. Oleh dunia internasional, beliau dikenal dengan sebagai Bapak Olahraga Senam. Rangkaian olahraga dan kegiatan senam saat ini telah berevolusi dari empat sumber akar: (1) Seni pertunjukan, (2) pelatihan militer, (3) profesi medis, dan (4) profesi pendidikan. Terlepas dari sejarah panjang ini, senam saat ini berkembang dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Senam sering digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium, dan di

sekolah. Sekarang, mulai banyak anak sudah diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun guru pendidikan jasmani di sekolah.

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Johan Christian Friederich Gustmus juga menemukan beberapa peralatan senam, diantaranya adalah palang horizontal, palang sejajar, kuda-kuda melintang, dan bak lompat. Senam di negara Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Pada waktu itu namanya "*Gymnastiek*", zaman jepang dinamakan "*Taiso*". Pemakaian istilah "senam" sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata *sport*. Sejarah perkembangan senam dimulai sejak zaman kuno, sebelum Masehi, baik di dunia barat, di dunia timur atau timur tengah. Materinya dibagi dalam empat bagian yang masing-masing merupakan satu era dengan cirinya masing-masing: yaitu zaman kuno, zaman abad pertengahan dan permulaan zaman modern, zaman modern di eropa dan bagian akhir adalah senam di abad ke dua puluh.

Senam sejak Yunani kuno sampai sekarang ini telah mengalami perkembangan yang sangat pesat, seiring dengan kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan itu terlihat dalam bentuk-bentuk gerakan, sistematika latihan maupun tujuan-tujuannya. Apakah senam itu? Untuk menjawab pertanyaan demikian alangkah baiknya diberi jawaban dengan mengemukakan batasan. Namun itu tidaklah mudah hal ini disebabkan ruang lingkup senam sekarang demikian luasnya. Batasan itu perlu untuk membedakan senam dengan cabang olahraga lainnya: untuk itu perlu dikemukakan dulu apa ciri-ciri dan kaidah-kaidah itu. Ciri dan kaidah senam ialah:

a. Bahwa gerakan latihannya selalu dapat direncanakan, dipilih dan siapkan oleh guru, pelatih bahkan pelaku sendiri.

b. Bahwa gerakan latihan terpilih itu disusun secara sistematis (merupakan suatu kebulatan latihan).
c. Penyusunan pemilihan gerakan itu harus sesuai dengan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan tujuan atau kebutuhan si pelaku.

Pada zaman kekaisaran Romawi kegiatan-kegiatan sejenis dapat pula ditemukan. Pada waktu itu masyarakat amat mendukung kegiatan-kegiatan fisik untuk memudahkan latihan-latihan militer untuk kaum prianya. Sebagai hasilnya, para pemuda Romawi telah dikenal sebagai pemuda yang kuat, berani, serta pejuang tangguh. Pada saat itu kata gymnos atau gymnastics mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta bertinju. Sejalan dengan berkembangnya zaman, kemudian arti yang dikandung kata gymnastics semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya. senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Senam Modern, dimulai pada tahun 1774, di Prusia, Johann Bernhard Basedow, memasukkan latihan fisik dengan bentuk-bentuk lain dari instruksi di sekolahnya di Dessau, Saxony. Dengan tindakan ini mulai modernisasi senam, dan juga menyodorkan negara Jerman ke garis terdepan dalam olahraga. Pada akhir 1700-an, Friedrich Ludwig Jahn dari Jerman mengembangkan side bar, horizontal bar, palang sejajar, balok keseimbangan, dan acara melompat. Dia, lebih dari orang lain, dianggap sebagai "bapak senam modern." Senam berkembang di Jerman di tahun 1800-an, sementara di Swedia bentuk yang lebih anggun dari olahraga, 6 menekankan gerakan ritmis, dikembangkan oleh Guts Muth. Pembukaan (1811) sekolah Jahn di Berlin, untuk mempromosikan olahraga versinya, diikuti dengan pembentukan banyak klub di Eropa dan kemudian di Inggris. Olahraga diperkenalkan ke Amerika Serikat oleh Dr. Dudley Allen Sargent, yang mengajar senam di beberapa universitas AS, waktu Perang Saudara, dengan menciptakan lebih dari 30 buah alat. Sebagian besar pertumbuhan senam di Amerika Serikat berpusat pada kegiatan imigran Eropa, yang memperkenalkan olahraga di kota-kota baru mereka di tahun 1880-an. Klub

dibentuk sebagai kelompok Turnverein dan Sokol, dan pesenam sering disebut sebagai "turner." Senam modern mengecualikan beberapa acara tradisional, seperti angkat beban dan gulat, dan menekankan bentuk dari pada persaingan pribadi.

B. SENAM MASUK INDONESIA

Senam pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 1912, pada zaman kolonialisme Belanda. Bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Oleh sebab itu, senam juga menjadi bagian dari pendidikan jasmani yang juga diajarkan di sekolah. Aliran senam yang diperkenalkan waktu itu adalah sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Selanjutnya pada tahun 1916 sistem German digantikan oleh sistem Swedia. Sistem ini menekankan pada manfaat gerak. Sebuah sistem yang diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda, bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Dr. Minkema ini senam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada 1918 membuka kursus senam Swedia di kota Malang untuk tentara dan guru (Jatmoko, 2015).

Namun demikian, cikal bakal penyebaran olahraga senam dianggap berawal dari Bandung. Alasannya, sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung, ketika pada thun 1922 di buka MGSS (*Militaire Gymnastiek en Sporschool*). Mereka yang lulus dari sekolah tersebut selanjutnya menjadi instruktur senam Swedia di sekolah-sekolah. Melihat perkembangannya yang baik, MGSS kemudian membuka cabang-cabangnya antara lain di Bogor, Malang, Surakarta, Medan dan Probolinggo.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat, digantikan oleh "*Taiso*". Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai, dengan iringan radio yang disiarkan secara serentak. Sebelum dan sesudahnya, murid-murid diharuskan memberi hormat kepada kaisar Jepang, Caranya, dengan aba-aba yang dikumandangkan yang berbunyi "*sei kei rei*," semua murid harus

membungkuk dalam-dalam menghadap utara (Tokyo) di mana kaisar Tenno Heika bersemayam.

Zaman Taiso tidak berlangsung lama. Pada zaman kemerdekaan senam yang diwajibkan Jepang ditentang di mana-mana. Dengan penolakan ini, semua warisan pemerintah Belanda akhirnya dipakai kembali di sekolah-sekolah. Peristiwa penting dalam olahraga senam di zaman kemerdekaan terjadi pada tahun 60-an. Peristiwa penting pertama adalah didirikannya induk organisasi senam Indonesia pada 14 Juli 1963. Induk organisasi tersebut disebut PERSANI, yang merupakan singkatan dari Persatuan Senam Indonesia. Ketua PB Persani pertama adalah Bapak R. Suhadi.

Pada masa itu tentara PETA Jepang mulai memperkenalkan olahraga senam yang dulu dikenal dengan nama senam Taiso. Pada Tahun 1963 digelar pertama kali pertandingan kejuaraan pesta olahraga Internasional GANEFO (*Games of The New Emarging Forces*). Untuk organisasi senam lantai di Indonesia dinaungi oleh PERSANI (Persatuan Senam Indonesia).

Lahirnya senam artistik di Indonesia yaitu pada saat menjelang diadakannya pesta olahraga Ganefo I di Jakarta pada tahun 1963, yang mana senam artistik merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan, oleh sebab itu perlu dibentuk organisasi yang bertujuan menyiapkan para pesenamnya. Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 Juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia), atas inisiatif dari tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam. Tokoh-tokohnya berasal dari daerah seperti: Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sumatera Utara. Organisasi ini kemudian membina dan menghasilkan atlet-atlet senam yang dapat ditampilkan dalam Ganefo I dan untuk pertama kali pesenam-pesenam Indonesia mengikuti pertandingan Internasional. Kegiatan berikutnya adalah mengikut sertakan team senam dalam rangka Konferensi Asia Afrika I dan dalam Ganefo Asia, dimana untuk mempersiapkan atlet-atlet Indonesia ini dipanggil pelatih-pelatih senam dari RRC. Pada saat itu, pesenam Indonesia mengalami kemajuan dalam perolehan prestasi senam. Tetapi sangat disayangkan bahwa harapan yang mulai tumbuh harus berhenti sementara oleh karena suasana politik yaitu saat meletusnya G 30 S/PKI, sehingga pelatih-pelatih dari RRC harus dikembalikan ke negaranya.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat dan menggantinya dengan "Taiso". Taiso adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai, dengan iringan radio yang disiarkan secara serentak. Sebelum dan sesudahnya, murid-murid diharuskan memberi hormat kepada Kaisar Jepang. Caranya, dengan mengikuti aba-aba yang dikumandangkan, yang berbunyi "seikei rei", semua murid harus membungkuk dalam-dalam menghadap ke utara (Tokyo) tempat Kaisar Tenno Heika berada.

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

Usaha mengejar ketinggalan perkembangan senam, maka pada tahun 1967 Indonesia mengirim seorang pelatih, yaitu Sdr. T. J. Purba ke Jerman Timur untuk sekolah khusus pelatih senam artistik selama 26 bulan. Kemudian yang kedua dimasukkan dan diperlombakannya cabang olahraga senam artistik untuk pertama kalinya dalam Pekan Olahraga Nasional (PON VII/1969) di Surabaya, dan selanjutnya dalam setiap penyelenggaraan PON.

C. HAKIKAT SENAM

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani. Di samping itu senam juga memberi sumbangan yang tidak kecil pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya. Senam sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri asal

katanya dari *gymnos* Bahasa Greka. Gymnos yang berarti telanjang. *Gymnastiek* pada zaman Yunani Kuno memang dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna. Adapun tempat yang dipakai berlatih senam di zaman Yunani Kuno disebut gymnasium.

Senam adalah merupakan suatu olahraga yang mempunyai ruang lingkup tersendiri, mempunyai dimain atau daerah batas-batas lingkup tersendiri dan mempunyai kaedah-kaedah tersediri yang pada hakekatnya semua cabang olahraga memerlukan gerakan-gerakan senam. Gerakan-gerakan senam ini dilakukan dengan maksud-maksud tertentu dan biasanya dipergunakan pada gerakan-gerakan pemanasan (*warming-up*). Ini berarti senam merupakan bagian dari kegiatan olahraga.

Senam adalah terjemahan dari kata ***Gymnastis*** (Bhs. Inggris), ***Gymnastick*** (Bhs. Belanda). ***Gymnastic*** asal katanya dari *gymness* atau *gymnazein* (bhs Greek- Yunani) yang berarti telanjang (Nude). Pada zaman kuno Gymnastic dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang maksudnya supaya gerakan dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna (Margono, 2013).

Hidayat (1996) menyatakan bahwa senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun: secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Haley dan Jhonsonton (1987) menyatakan senam adalah bentuk kegiatan jasmani untuk mengembangkan kekuatan tubuh yang bermaksud untuk latihan. Kemudian Price-Smith menyatakan senam adalah bentuk (seni) latihan tubuh yang bermaksud untuk memastikan (memantapkan) dalam latihan. Sedangkan dalam buku *Encyclopedia America International* (1971) menyebutkan bahwa senam adalah suatu latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kelentukan, keterampilan yang dilakukan dengan cara berirama (Hidayat, 1996).

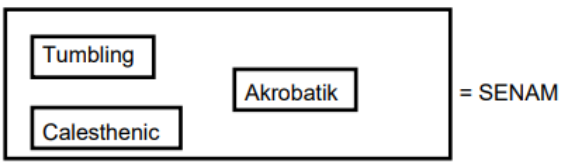
Senam adalah terjemahan dari kata “Gymnastiek” dalam (bahasa Indonesia), “*Gymnastic”*dalam (bahasa Inggris) “*Gymnnastiek* berasal dari kata “*Gymnos*” (bahasa Yunani). *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada zaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara

sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis (Muhajir, 2014).

Senam ialah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri". Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh karena itu semua pengertian dan bidang yang terkandung didalamnya harus tercakup namun batasan itu harus ada. Oleh karena itu kita harus memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah kaidahnya yaitu: gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakanya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis (Mahendra, 2000).

Senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kompnen gerak. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobik, maupun senam ritmik. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Senam ada berbagai macam, di antaranya senam aerobik, senam lantai, senam hamil, senam pramuka, senam jantung sehat, senam sehat, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dll.

Hidayat (1196) memberikan pedoman untuk memperjelas pengertian senam:



Calesthenic berasal dari kata Yunani (Greka), yaitu *Kalos* yang artinya indah dan *Stenos* yang artinya kekuatan. Dengan begitu *calesthenic* bisa diartikan sebagai kegiatan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan.

Maksudnya adalah latihan tubuh (baik memakai alat maupun tanpa alat) untuk meningkatkan keindahan tubuh. Dalam bahasa Inggris, *calesthenic* diartikan sebagai *free exercises* dan dalam bahasa Jerman disebut *frei ubungen*. Lalu dalam bahasa Indonesia disebut apa? Latihan bebas? Rasanya kurang tepat. Bagaimana kalau kita sebut saja kalestenik? Akhirnya, kata kalestenik bisa kita artikan sebagai kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani (senam pagi, senam kesegaran jasmani), meningkatkan kelentukan dan keluwesan (senam wanita, misalnya), serta memelihara teknik dasar dan keterampilan (misalnya untuk petinju atau pemain sepakbola).

Dalam pengertian sekarang, sebenarnya kata tumbling dan kata akrobatik sering dipertukarkan, sehingga dianggap tidak ada perbedaan di antara keduanya. Padahal, tumbling dan akrobatik memiliki arti ketangkasan dalam arti yang berbeda. Tumbling adalah gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan gerak yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus. Adapun cirinya adalah: adanya unsur melompat, melayang bebas di udara dan dilakukan dengan cepat. Contoh dari tumbling adalah kip, handspring, atau salto. *Tumbling* berasal dari kata *tombolon* (bahasa italia), *tommelen* (Belanda), *tomber* (Perancis) yang artinya melompat disertai melenting dan berjungkir balik secara berirama.

Akrobatik bisa diartikan sebagai keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dan *balansing* (keseimbangan) dengan gerakan yang agak lambat. Contohnya adalah chestroll, walkover, backover, dsb. Atau gerakan-gerakan seperti posisi bertahan seperti handstand dan press. Jadi kalestenik, tumbling, dan akrobatik adalah unsur-unsur dari latihan senam.

Berdasarkan batasan di atas dapat disimpulkan bahwa senam adalah suatu latihan tubuh/jasmani/ fisik yang diciptakan secara sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dan berirama dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

D. MANFAAT SENAM

Senam akan memberikan manfaat bagi pelakunya. Senam memberikan manfaat untuk kesehatan tubuh jika dilakukan secara teratur. Menurut Sholeh ada beberapa manfaat senam yang diuraikan sebagai berikut.

1. Membantu koordinasi tubuh

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

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

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

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

   Penuaan Melakukan senam secara teratur bisa menghambat proses penuaan atau degeneratif. Selain itu, orang yang rutin senam akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, *cardiovascular fitness*, dan *neuromuscular fitness*.

Senam adalah bagian dari pendidikan jasmani yang berguna untuk membantu anak-anak tumbuh dan berkembang secara maksimal. Paturusi (2012: 12) menyampaikan bahwa Anak-anak dapat belajar melalui pendidikan jasmani. Gerakan senam sangat ideal untuk mengisi kurikulum pendidikan jasmani sekolah. Kiram (2019: 4) menyampaikan fungsi gerak bagi manusia yaitu:

a. Fungsi produktif. Gerak yang dilakukan oleh seseorang mampu menciptakan sesuatu.
b. Fungsi komunikasi. Gerak merupakan sarana interaksi sosial yang menciptakan komunikasi antar sesama manusia.
c. Fungsi eksplorasi. Melalui geraknya, manusia dapat mengetahui suatu kondisi maupun peraturan yang ada di sekitarnya.
d. Fungsi adaptasi. Gerak yang dilakukan manusia dapat membuat manusia menyesuaikan diri terhadap peraturan yang ada di sekitarnya.
e. Fungsi personal. Gerak yang dilakukan dapat menjadikan seseorang merasakan sendiri pengalaman yang dialaminya dan melalui geraknya manusia dapat meyakinkan dirinya terhadap sesuatu.
f. Fungsi ekspresi. Melalui geraknya, manusia dapat mengungkapkan perasaannya kepada sesama manusia.
g. Fungsi komparasi. Gerak yang dilakukan manusia membuat seseorang dapat membandingkan dirinya dengan orang lain maupun lingkungannya.
h. Fungsi ritual. Melalui gerakan manusia mampu melaksanakan segala hal yang berhubungan dengan ritual agama yang mereka yakini.

Fungsi dari gerak yang disampaikan oleh Kiram mempunyai keterkaitan dengan kegiatan senam pagi yang sering dilakukan oleh siswa. Senam pagi mempunyai fungsi produktif dimana dalam senam pagi siswa mampu menghasilkan gerakan yang baik dan berguna bagi tubuh. Fungsi eksplorasi dalam senam pagi membuat siswa mendapatkan pengalaman yang baru dalam berolahraga.

Senam juga dapat berfungsi untuk merawat metabolisme tubuh sehingga tubuh jauh dari penyakit. Senam sebaiknya dilakukan secara rutin dan teratur agar manfaat yang didapat semakin bagus. Senam merupakan salah satu kegiatan fisik yang harus sering dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani seorang dan senam merupakan latihan jasmani yang bermanfaat untuk

menunjang pertumbuhan dan perkembangan siswa. Gerakan yang ada pada senam dapat melatih otot-otot tubuh serta melatih gerakan motorik pada anak. Gerakan motorik yang sudah terbiasa terlatih menjadikan anak kreatif dan terampil dalam melakukan aktivitas sekolah sehari-hari. Baik aktivitas yang terjadi di luar kelas maupun aktifitas yang ada di dalam kelas.

Damayanti (2021: 220) memaparkan manfaat senam yaitu, Pertama, Membantu koordinasi tubuh. Koordinasi yang baik tidak diperlukan dalam melaksanakan senam. Saat berlatih senam, tubuh Anda akan lebih cepat menyesuaikan diri dengan semakin rutin Anda bergerak. Kemampuan berkoordinasi dengan baik sangat diperlukan untuk menguasai setiap gerakan yang menantang. Kedua, Tubuh menjadi fleksibel. Fleksibilitas tubuh diperlukan untuk beberapa rutinitas senam. Tubuh kita akan menjadi lebih fleksibel ketika terbiasa lebih banyak bergerak. Dengan melakukannya dapat menurunkan risiko cedera dan meningkatkan rentang gerak tubuh. Ketiga, Membentuk kekuatan.

Senam dapat memperkuat otot-otot bagian tubuh bagian bawah dan atas dengan latihan yang konsisten. Keempat, Meningkatkan kepercayaan diri. Kelima, dapat meningkatkan produksi endorfin. Sehingga membuat seseorang merasa lebih senang dan percaya diri, serta membuat postur tubuh menjadi lebih ideal seiring dengan melenturnya tubuh. Keenam, Menghambat proses penuaan. Melakukan senam secara teratur bisa menghambat proses penuaan. Proses penuaan bisa diperlambat dengan sering berolahraga. Mereka yang berolahraga secara teratur akan memperoleh kebugaran jasmani yang bagus yaitu mencakup keluwesan persendian, kelincahan gerak, dan kekuatan otot.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat senam sangat beragam, diantaranya dengan rutin melaksanakan senam membuat tubuh menjadi tidak cepat lelah. Mengurangi resiko cedara saat melakukan aktivitas gerak. Menguatkan dan mengencangkan otot. Menambah kepercayaan diri. Serta membuat awet muda. Gerakan senam melatih tubuh untuk merangsang perkembangan komponen dari kebugaran jasmani, yang mencakup kekuatan dan daya tahan otot dari anggota tubuh. Aktivitas gerakan pada senam dapat melatih kemampuan motorik siswa. Senam juga memiliki kemampuan dalam melatih keterampilan gerak dasar sebagai dasar penguasaan kecakapan bagi peserta didik.

Senam merupakan olahraga kebugaran jasmani yang membuat tubuh menjadi sehat dan dapat mencegah penyakit. Mahendra (2012) mengatakan kemampuan senam selalu dibangun atas dasar gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

a. Gerakan Lokomotor.

   Lokomotor didefinisikan sebagai gerakan dalam mengubah posisi, termasuk berjalan, berlari, melompat, meloncat. Dalam senam gerakan-gerakan ini sangat penting dan banyak digunakan karena pada dasarnya hampir semua gerakan senam adalah gerak lokomotor seperti hand spring, flic-flac, baling-baling atau meroda.

b. Gerakan Non Lokomotor.

   Gerakan non lokomotor adalah gerakan yang tidak berpindah tempat yang bergantung pada persendian tubuh untuk membentuk posisi tubuh yang berbeda dengan tetap pada satu titik. Contoh gerakan non lokomotor adalah melenting, meliuk, dan membungkuk. Gerakan non lokomotor banyak dipakai dalam gerak kalestenik, terutama yang berkaitan dengan pengembangan kelentukan. Gerakan non lokomotor adalah gerakan berdiam diri, tidak berpindah lokasi. Gerakan lokomotor contohnya adalah gerakan di tempat. Gerakan seperti ini biasa dilakukan dengan gerakan jalan di tempat selama 2 x 8 hitungan. Gerakan ini dapat merilekskan tubuh dan sebagai penyesuaian awal gerakan senam. Gerakan ini bermanfaat untuk menguatkan otot–otot kaki, menyehatkan jantung, dan membakar lemak paha

c. Gerakan Manipulatif.

   Gerakan manipulatif didefinisikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota badan seperti tangan, kaki atau kepala. Keterampilan yang mencakup adalah menangkap, melempar, memukul, menendang dan menggiring bola. Gerakan manipulatif merupakan gerakan yang merekayasa benda tertentu dengan anggota tubuh kaki, tangan, maupun kepala. Memutar bahu merupakan contoh dari gerakan manipulatif. Gerakan ini bermanfaat untuk melemaskan otot–otot lengan dan bahu. Persendian antara pundak dengan lengan juga lebih sehat, sehingga tidak kaku dan tidak mudah pegal. Gerakan manipulatif yang lain adalah dengan memutar

pinggul gerakan ini dapat menguatkan tulang pinggul dan membantu kerja sistem pencernaan terutama lambung dan usus besar di pagi hari.

Senam berkaitan dengan gerakan tubuh yang memerlukan aspek kekuatan, kecepatan, serta kesesuaian gerakan fisik. Gerakan tersebut diantaranya adalah gerakan lokomotor, gerakan manipulatif, dan gerakan non lokomotor. Gerakan lokomotor merupakan gerak yang mengharuskan untuk berpindah tempat. loncat adalah sebagian dari gerakan lokomotor. Gerakan pada loncat bermanfaat mengencangkan kulit, menguatkan tulang pinggul, dan menjaga kepadatan tulang.

Secara umum senam memberikan manfaat pada aspek fisik, mental dan social.

1. Manfaat bagi fisik

   Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai gerakannya, Anda akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.
2. Manfaat bagi mental dan social

   Melalui aktivitas senam, akan mengasah kemampuan mentalnya terutama pada aspek keberanian dan percaya diri. Hal tersebut karena aktivitas senam membutuhkan keberanian dan percaya diri yang tinggi untuk melakukan beberapa gerakan yang ekstrim. Misalnya melakukan gerakan meroda tanpa ada keberanian dan percaya diri dapat berakibat kurang sempurnanya gerakan dan bahkan dapat mengakibatkan. Selain untuk mengasah kemampuan mental, aktivitas senam lantai juga dapat mengasah kemampuan sosialnya, karena pada dasarnya aktivitas senam lantai akan lebih mudah dipelajari dengan baik jika dilakukan dengan bantuan orang lain.

E. TUJUAN SENAM

Tujuan senam itu sendiri memiliki ragam yang disesuaikan dengan maksud tertentu, **Mahmudi Sholeh** (1992) membagi tujuan senam pada 8 bagian yaitu:

a. Untuk memperbaiki dan mencegah pengaruh yang jelek untuk kelainan ringan (senam normalisasi).
b. Untuk dapat memberikan rangsangan yang diperlukan bagi perkembangan organ-organ tubuh
c. Untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak yang sewajarnya yang disebut dengan senam pembentukan.
d. Untuk memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat (senam keschatan).
e. Untuk memupuk dan mengembangkan rasa keberanian dan percaya pada diri sendiri
f. Untuk memupuk dan meningkatkan segi gerak (senam irama)
g. Untuk memupuk dan meningkatkan prestasi (senam prestasi).
h. Untuk meningkatkan prestasi ahli gerak senam (senam akrobatik).

Semua tujuan senam ini memiliki tujuan yang mengacu pada nilai-nilai kaidah senam itu sendiri.

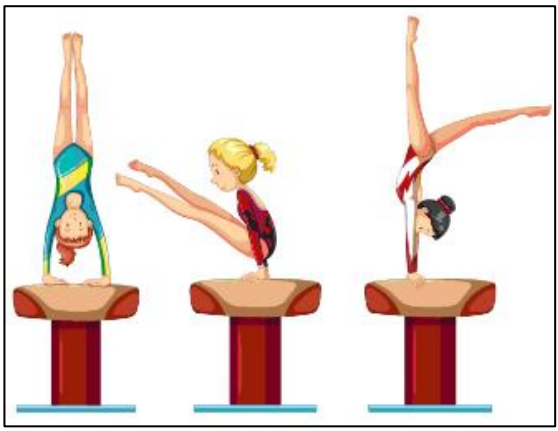
F. JENIS SENAM

Seperti juga kesulitan dalam memahami definisi dan arti senam, maka bisa juga kesulitan lain timbul manakala kita ingin membagi senam ke dalam jenis-jenisnya. Hal ini disebabkan oleh begitu banyaknya jenis kegiatan yang bisa dikategorikan ke dalam senam, seperti senam si buyung, senam wanita, senam bayi, senam pagi, senam kesegaran jasmani, senam jantung sehat dll. Untuk lebih memudahkan penjenisan senam, alangkah baiknya kita ikuti pengelompokkan senam yang dilakukan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yang di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu:

1. Senam artistik (*artistic gymnastics*)
   Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut:
   Artistik Putra:
   a. Lantai (*Floor Exercises*)
   b. Kuda Pelana (*Pommel Horse*)

c. Gelang-gelang (*Rings*)
d. Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
e. Palang Sejajar (*Parallel Bars*)
f. Palang Tunggal (*Horizontal Bar*)

Artistik Putri:
a. Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
b. Palang Bertingkat (*Uneven Bars*)
c. Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)
d. Lantai (*Floor Exercises*)



Gambar 1 Contoh Senam Artistik

Efek artistik dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengundang rasa keindahan.

Senam artistik (*artistic gymnastcs*) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbeling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol,

mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan. Senam artistik (*artistic gymnastcs*) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbeling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan.

2. senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)
   Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistik, menjadi ciri dari senam ritmik sportif ini. Adapun alat-alat yang digunakan adalah:
   a. Bola (*Ball*)
   b. Pita (*Ribbon*)
   c. Tali (*Rope*).
   d. Simpai (*Hoop*)
   e. Gada (*Clubs*)

Gambar 2 Contoh Senam Ritmik Sportif

3. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
   Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat-tempat yang sulit. Misalnya mendarat di atas tangan pasangan atau di bahunya. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan. Senam ini, bersama-sama dengan senam trampolin dan sports aerobics, baru masuk ke dalam jajaran organisasi senam di bawah FIG pada tahun 1996, pada Kongres FIG di Atlanta Olympic Games, USA

Gambar 3 Contoh Senam Akrobatik

4. Senam aerobik sport (*sports aerobics*)
   Sports Aerobics merupakan pengembangan dari senam aerobik. Agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobik yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit. Sports aerobics saat ini mempertandingkan empat kategori, yaitu: single putra, single putri, pasangan campuran, dan trio.

Gambar 4 Contoh Senam *Sports Aerobics*

5. Senam trampolin (*trampolinning*)

   Senam trampolin merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar. Pada mulanya penggunaan trampolin ini hanya untuk membantu penguasaan keterampilan akrobatik untuk senam artistik atau untuk para peloncat indah. Namun, karena latihannya memang menarik, akhirnya dikembangkan menjadi suatu latihan yang dipertandingkan.

Gambar 5 Contoh Senam Trampolin

6. Senam umum (*general gymnastics*)

   Senam umum adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam di atas. Dengan demikian. Senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dsb., termasuk ke dalam senam umum. Senam umum (general gymnastic) adalah sejenis senam diluar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian senam-senam seperti aerobic, senam pagi, SKJ, senam wanita, termasuk kedalam senam umum. Senam lantai merupakan bagian dari senam artistik, menurut Soekarno Wuryati (1986: 110) senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan diatas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan. Bentukbentuk latihan dalam senam lantai (floor exercise) meliputi guling depan (*forword roll*), guling belakang (back roll), kayang, splits, guling lenting (roll kip), berdiri dengan kepala (hand stand), meroda (*rad slag* atau *cart wheel*) dan lain sebagainya.

Jenis-jenis senam juga dapat dibedakan atau diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Senam Lantai

Senam lantai adalah salah satu kegiatan olahraga di mana setiap gerakan kita lakukan di lantai, di daerah berukuran sekitar 12 meter (40 kaki) persegi. Daerah ini ditutupi oleh beberapa jenis kain atau tikar yang biasa disebut matras, biasanya dilengkapi dengan beberapa bantalan. Namun senam lantai di sekolah-sekolah di Indonesia biasa dilakukan di lapangan berumput. Meski begitu, tidak ada peralatan tambahan lainnya yang dibutuhkan dalam melakukan senam lantai ini. Rutinitas pria biasa dilakukan selama 50 sampai 70 detik dalam sekali durasi. Jenis latihan yang diperlukan adalah serangkaian gerakan yang menggabungkan unsur fleksibilitas, kekuatan, loncatan, pegangan, dan keseimbangan, serta manuver lainnya. Seluruh rutinitas ini harus dilakukan dengan ritme dan harmoni, dan pesenam harus bergerak ke arah yang berbeda, menggunakan sebagian besar area yang ditentukan.

Asal-usul olahraga senam lantai belum diketahui secara pasti karena banyak perbedaan dari berbagai sumber. Pada abad ke 20 senam mulai populer dan menyebar ke seluruh negara dunia. Perkembangan olahraga ini sangatlah pesat hingga akhirnya senam mempunyai banyak cabang salah

satunya adalah enam lantai. Senam lantai adalah olahraga yang dilakukan di atas permukaan matras. Pada perlombaan yang resmi olahraga senam lantai menggunakan matras yang memiliki ukuran yaitu 12 X 12 meter. Akan tetapi untuk mempelajarinya bisa menggunakan matras atau bahan sejenis yang lembut. Asal-usul olahraga senam lantai belum diketahui secara pasti karena banyak perbedaan dari berbagai sumber. Pada abad ke 20 senam mulai populer dan menyebar ke seluruh negara dunia. Perkembangan olahraga ini sangatlah pesat hingga akhirnya senam mempunyai banyak cabang salah satunya adalah senam lantai.

Senam lantai adalah olahraga yang dilakukan di atas permukaan matras. Pada perlombaan yang resmi olahraga senam lantai menggunakan matras yang memiliki ukuran yaitu 12 X 12 meter. Akan tetapi untuk mempelajarinya bisa menggunakan matras atau bahan sejenis yang lembut. Sejarah senam lantai juga dimulai dari negara Taaj Mahal India. India sudah lama dikenal sebagai negara yang mempunyai gerakan khusus untuk pengobatan dan teknik pernafasan. Salah satu gerakan pengobatan yang banyak dikaitkan dengan gerakan senam lantai ialah yoga. Jika Anda memperhatikan gerakan yoga mempunyai banyak persamaan dengan gerakan senam lantai. Misalnya gerakan kayang yang terdapat dalam yoga juga dijumpai dalam gerakan senam lantai. Dahulu, orang India mempercayai gerakan yoga sebagai suatu gerakan yang menyembuhkan rasa sakit dan juga gerakan untuk memuja dewa dalam kepercayaan mereka. Yoga menuntut kelenturan gerakan tubuh dan pengambilan nafas yang dinamis yang juga banyak dijumpai dalam gerakan senam lantai modern pada masa sekarang.

Tujuan melakukan senam lantai selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk-bentuk gerakan senam lantai sendiri juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai yaitu berikut ini:

a. Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya yang mencelakakan anak.
c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.

d. Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
e. Pembelajaran dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
f. Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.
g. dilarang melakukan pembelajaran sendiri di luar pengawasan guru, kecuali anda yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

2. Senam Ritmik

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (hand aparatus) seperti bola, tali, pita, simpai dan gada. Senam ritmik pada awalnya adalah gerakan-gerakan kalestenik (latihan bebas) yang bersifat lamban dan diiringi nyanyian atau musik dan dilakukan secara massal. Irama yang digunakan biasanya lagu-lagu berbirama ¾ atau 6/8, seperti lagu Desaku, atau Kelinciku. Kemudian dalam perkembangannya, senam ritmik berubah menjadi lebih bersifat kompetitif, setelah namanya berubah menjadi senam ritmik modern (modern rhythmic gymnastics), dan kemudian sejak itu, menghilang dari ruang lingkup pendidikan jasmani di sekolah. Senam ritmik modern awalnya berkembang di Eropa dan telah menyebarkan popularitasnya terutama melalui klub-klub dan studio senam pribadi. Dalam waktu singkat, senam ritmik ini menarik perhatian para penggemar dari Amerika dan seluruh belahan bumi lainnya termasuk Jepang, dan Indonesia. Pada tahun 1984, senam yang berbentuk gerak tari ini masuk dalam kancah olimpiade, dan pertama kalinya dipertandingkan secara internasional. Senam ritmik modern memang menarik, karena elemen dari dansa dan permainan digunakan untuk menciptakan rangkaian menarik dengan menggunakan bola, tali, simpai, pita dan gada, yang dimainkan sesuai iringan musik. Indikator kualitas penampilannya terletak pada irama, aliran, kontras yang dinamis dari seluruh gerakan yang berupa tarian.

Anak-anak di sekolah dasar (SD) benar-benar menyukai elemen ritmik dari gerakan yang dilakukannya, dan ketika mereka dapat menangkap, memantulkan, serta melontarkan bola atau alat lain, mereka merasakan adanya penguasaan tambahan di dalam perbendaharaan gerak mereka. Mereka juga akan menyenangi tantangan untuk menciptakan komposisi rangkaian senam sederhana yang dikaitkan pada musik populer yang sederhana.

3. Senam Aerobik

Senam aerobik atau olahraga aerobik adalah olahraga kompetitif yang berasal dari aerobik tradisional yang kompleks, intensitas pola gerakan tinggi dan elemen dari berbagai kesulitan yang dilakukan untuk musik. Selain itu aerobik, menggabungkan unsur-unsur senam akrobatik, senam ritmik dan sering senam artistik bersama dengan musik, tari dan koreografi. Pada tahun 1970-an, dimulailah sejarah dari senam aerobik di Amerika Serikat. Namun Setelah sepuluh tahun berlalu, yaitu memasuki tahun 1980-an barulah senam aerobik masuk ke negara Indonesia. Awalnya senam ini oleh masyarakat Indonesia dikenal dengan kegiatan kebugaran dan rekreasi, tetapi senam aerobik ini menarik banyak minat dari masyarakat Indonesia. Dengan berjalannya waktu, lama kelamaan senam aerobik ini mulai menunjukkan dirinya di hadapan masyarakat dengan sebuah event atau acara yaitu pertandingan individu putra dan putri yang diselenggarakan secara nasional maupun internasional. Pada saat itu senam aerobik masih bernamakan *fi taerobics* dan mulai berganti menjadi aerobik pada tahun 1990– an karena ada perkembangan dalam jumlah organisasinya yang dari waktu ke waktu semakin pesat atau meningkat.

Dengan perkembangannya yang dari waktu ke waktu semakin meningkat, bertambahlah kategorinya mulai dari trio dan berpasangan. Peraturan perlombaan senam aerobik terus menerus dibenahi atau diubah karena teknik dan tingkat kemajuan fisik dari para atlet yang semakin meningkat. Kemudian dibentuklah *A International Aerobics Federation* (IAF) yang merupakan sebuah federasi yang menaungi semacam olahraga aerobik yang berada di Tokyo, Jepang. Ada kabar gembira pada tahun 1995 karena senam aerobik sendiri telah diakui oleh *Federation Internasional Gymnastique* yang akan menyelenggarakan kejuaraan olahraga aerobik pertama di Paris.

Sebelumnya olahraga yang dinaungi oleh FIG (*Federation International Gymnastique*) hanyalah senam ritmik sportif dan senam artistik.

Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) langsung melakukan pembinaan otomatis terhadap atlet-atletnya yang ada di negara Indonesia untuk senam aerobik tersebut. Tentunya sebagai konsekuensinya, semua kegiatan yang dilakukan haruslah sesuai acuan yang telah diberikan oleh FIG (*Federation International Gymnastique*) sebagai pusat yang disebut dengan code of points. Dalam empat tahun sekali (4 tahun) diadakan evaluasi oleh komisi teknik olahraga aerobik dari FIG. Jika ada hal-hal yang tidak mendukung dan sangat memungkinkan terjadi akan dilakukan revisi oleh pihak FIG. Pada tahun 2000 olahraga ini semakin menampakkan wujudnya untuk pertama kalinya pada PON (Pekan Olahraga Nasional) XV di Kota Surabaya sebagai salah satu cabang lomba. Karena dalam olahraga senam aerobik ini tidak memerlukan tinggi badan atau dipengaruhi oleh spesifikasi yang diperlukan maka para atlet dari Indonesia sangat memungkinkan untuk berpeluang memperoleh prestasi dan menjadi juara dunia. Kemudian pada tahun 2005 *sports aerobics* namanya berubah menjadi *aerobics gymnastic* dan peraturannya yang juga ikut berubah dengan beberapa kualifikasi nomor yang dipertandingkan yang terdiri dari single (solo), couple, trio, dan group.

Perkembangan dari aerobik sendiri dimulai dari tahun 2000 tersebut yang di mana telah kita ulas di atas pertama kalinya olahraga senam aerobik ini diikutsertakan ke dalam event pekan olahraga nasional ke-XV di Kota Surabaya dan mulai saat itu juga olahraga ini telah memiliki banyak peminat dari berbagai penjuru di negara Indonesia. Bukan hanya dari negara Indonesia tetapi di luar negeri olahraga semacam ini peminatnya juga banyak sekali apalagi gerakan yang dilakukan sangatlah mudah dan juga bermanfaat sekali dalam membuat tubuh menjadi bugar.

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang dipilih dengan durasi waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh. Senam aerobik merupakan salah satu olahraga yang menyenangkan, dapat dilakukan oleh banyak orang dan semua kalangan. Oleh karena itu senam aerobik menjadi salah satu jenis olah raga yang banyak dipilih orang untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Karena menyenangkan dan dapat menjaga kebugaran tubuh, senam aerobik dikategorikan menjadi salah satu jenis olahraga yang

bermanfaat untuk hidup. Untuk mengetahui seberapa bermanfaatnya melakukan olahraga senam aerobik dalam kehidupan kita, mari kita pelajari tentang senam aerobik mulai dari sejarah dan manfaatnya. Ada beberapa manfaat yang sangat besar dengan melakukan senam aerobik apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh dan benar.

Berikut beberapa manfaat lain yang bisa kita dapat dengan melakukan senam aerobik:

a. Menguatkan Otot dalam Tubuh

   Sangatlah penting dalam menjaga otot pada tubuh kita agar tidak lemas dan tetap kuat dalam melakukan berbagai aktivitas. Untuk melatih otot sendiri kita harus melakukan intensitas yang tinggi serta dengan tenaga yang maksimal. Melatih otot kita harus kita lakukan secara berulang-ulang kali, terus-menerus, serta harus tetap menjaga intensitas yang tinggi tadi. Dengan kegiatan senam aerobik ini kita bisa membuat otot kita menjadi lebih kuat lagi karena intensitas dalam melakukan senam aerobik yang tinggi serta variasi gerakannya ada yang tinggi dan rendah bisa kita gunakan sebagai pilihan Anda dalam menguatkan otot pada tubuh kita.

b. Daya Tahan Tubuh dan Daya Tahan Jantung

   Dengan menjaga rutinitas sehari-hari berolahraga dengan senam aerobik bisa membantu tubuh kita menjadi lebih kuat dan sehat serta membuat daya tahan jantung kita juga kuat. Senam aerobik sendiri bisa meningkatkan kinerja jantung dan melancarkan aliran darah pada seluruh tubuh kita. Selain mudah ternyata manfaat yang sangat besar bisa kita dapatkan apabila kita teratur dan konsisten dalam berolahraga. Janganlah sampai Anda kekurangan istirahat apabila Anda telah rutin dan rajin dalam berolahraga karena dapat membuat tubuh Anda menjadi lelah serta daya tahan tubuh terhadap penyakit semakin berkurang.

c. Menurunkan Berat Badan

   Apabila Anda melakukan senam aerobik secara teratur dan menerapkan pola hidup yang sehat, sangatlah bisa dijamin bisa membuat tubuh kita terhindar dari yang namanya kelebihan lemak berlebih, obesitas dan juga apabila tubuh Anda ingin turun berat badannya lakukanlah pola hidup sehat dan berolahraga dengan senam aerobik. Kemudian tubuh Anda

secara bertahap akan turun berat badannya serta kesehatan Anda menjadi lebih baik.

d. Kelenturan Tubuh Meningkat

   Senam aerobik gerakannya yang meregangkan otot-otot pada tubuh dapat meningkatkan kelenturan pada tubuh Anda dan juga bisa melancarkan peredaran darah pada tubuh. Otot manusia memiliki sifat seperti pita karet semakin kuat Anda mengangkat suatu beban maka akan semakin elastis. Begitu pula dengan otot pada tubuh Anda semakin kita sering dan rajin dalam berolahraga maka akan membuat otot-otot pada persendian semakin berkembang. Dengan berkembangnya otot yang semakin kuat, tentunya kekuatan pada tubuh Anda semakin kuat juga.

e. Meningkatkan Energi Tubuh

   Ternyata dengan melakukan senam aerobik tubuh Anda bisa mendapatkan banyak manfaat yang sangat luar biasa di antaranya yaitu dengan meningkatkan energi pada tubuh Anda. Dengan melakukan senam aerobik, bisa membuat tubuh kita meningkatkan suplai oksigen ke dalam tubuh. Apabila dilakukan selama kurang lebih dua pulih menit Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik 7 (20 menit) dapat meningkatkan energi sebanyak dua puluh persen (20%).

f. Mencegah Penyakit

   Senam aerobic merupakan senam kesehatan jasmani yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah resiko terkena berbagai penyakit seperti stroke, kolestrol, jantung dan bahkan penyakit kanker. Oleh karena itu jangan ragu untuk membiasakan melakukan kegiatan senam aerobik.

g. Kekebalan Tubuh Dapat Meningkat

   Semua macam olahraga memang dapat meningkatkan kesehatan dan juga kekebalan tubuh terhadap serangan berbagai penyakit. Termasuk juga dengan melakukan senam aerobik Anda dapat membantu tubuh Anda menjadi lebih sehat dan kebal terhadap berbagai serangan penyakit. Tentunya dengan intensitas yang rutin serta konsisten dalam melakukan olahraga dan juga tidak salah dalam mengkonsumsi makanan dan minuman.

4. Senam Artistik

Senam artistik merupakan senam yang memiliki gerakan yang cepat dan eksplosif, pada umumnya senam ini mengutamakan gerakan kelentukan dan keseimbangan dengan gerakan yang relatif dinamis dan terkontrol yang akan menghasilkan gerakan yang indah dan mengejutkan bagi semua yang melihat. Menurut berasal dari bahasa Yunani, yang artinya: "Untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang." Dalam abad Yunani Kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, dan tidak dipertandingkan. Baru pada akhir abad 19 peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal modern

Olympic Games, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni dari pada sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur. Menurut Menke G. Frank dalam Encyclopedia of Sport, as Bannes and Company, New York, 1960, senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas/banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti: Pergelangan tangan, punggung, lengan dan lain sebagainya. Senam atau latihan tersebut termasuk juga: Unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat dan keseimbangan. Sedang Hidayat dalam bukunya Penuntun Pelajaran Praktik Senam, STO Bandung, Maret 1970 menyatakan, "Senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematik dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis."

Senam artistic membutuhkan beberapa peralatan untuk mendukung pergerakan senam. Salah satunya adalah meja lompat. Meja lompat merupakan sebuah alat yang digunakan untuk pertandingan senam artistik. Tidak seperti kebanyakan pertandingan lainnya, meja lompat dipertandingkan baik untuk kompetisi putra maupun putri, dengan sedikit perbedaan di antara keduanya. Pesenam akan melakukan lari cepat di jalur yang disediakan, dengan panjang maksimal 25 meter, sebelum melompat ke spring board. Dengan memanfaatkan tolakan dari spring board, pesenam mengarahkan tangannya ke meja lompat. Posisi tubuh dijaga sementara melakukan tolakan (blok dari meja lompat hanya memanfaatkan pergerakan bahu) dengan alat meja lompat. Pesenam kemudian melakukan rotasi tubuhnya sendiri kemudian melakukan pendaratan dengan posisi tubuh tegap di sisi lain dari

meja lompat. Dalam level pertandingan senam tingkat dunia, beberapa elemen putar (twist) dan gerakan akrobatik lainnya boleh dilakukan sebelum pendaratan. Kesuksesan dari pertandingan di alat ini bergantung pada kecepatan sewaktu berlari, jauhnya lompatan yang dihasilkan, dan besarnya tenaga tolakan yang berhasil dihasilkan dari kekuatan kaki dan tangan, kesadaran kinestetik di udara, kecepatan dari rotasi dalam hal untuk membuat sebuah gerakan yang lebih sulit dan rumit Pada tahun 2001 kuda-kuda lompat yang digantikan oleh meja lompat, kadang-kadang dikenal sebagai meja atau lidah, dikarenakan bentuknya yang seperti lidah. Peralatan baru ini lebih stabil, lebat, dan panjang dari pada kuda-kuda lompat diperkirakan 1 m lebih panjang dan 1 m lebih lebar, memberikan pesenam tempat untuk melakukan tolakan yang lebih besar, dan demikian pula lebih aman dari pada kuda-kuda lompat. Pesenam yang lebih muda tidak menggunakan meja lompat. Pesenam muda melakukan lompatan menggunakan semacam tikar yang terdiri dari sebuah kota berisi spon dengan pelicin di luarnya.

Pesenam putra melakukan rangkaian gerakan pada sebuah permukaan dengan ukuran 12 m x 12 m. Sejumlah rangkaian tumbling passes dipertunjukkan untuk mendemonstrasikan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan. Pesenam juga harus mempertontonkan keterampilan dalam hal kekuatan, termasuk gerakan memutar, keseimbangan, dan gerakan handstand. Senam lantai umumnya mempunyai 4 rangkaian passes dengan total waktu berkisar antara 60-70 detik dan tanpa musik, tidak seperti pada senam lantai putri. Peraturan yang berlaku meminta.

Rangkaian rutin dari pertandingan kuda-kuda pelana pada umumnya terdiri dari gerakan menggunakan satu kaki maupun dua kaki. Keterampilan dengan menggunakan satu kaki umumnya ditemukan pada gerakan gunting, sebuah elemen gerakan yang umum dilakukan di kuda-kuda pelana. Gerakan dengan dua kaki, merupakan gerakan pokok dari nomor ini. Pesenam berayun dengan kedua kaki dalam gerakan memutar (baik searah jarum jam maupun berlawanan jarum jam tergantung keinginan) dan mempertontonkan sejumlah keterampilan di semua bagian alat. Untuk membuat rangkaian gerakan lebih menantang, pesenam biasanya akan memasukkan variasi dari keterampilan memutar yang biasa dengan memutar (*moores* dan *spindles*) atau dengan membuka kaki mereka (flares). Rangkaian rutin berakhir ketika

pesenam melakukan dismount, baik dengan mengayunkan badannya melewati kudakuda pelana atau mendarat setelah gerakan handstand.

Gelang-gelang diperdebatkan sebagai nomor yang paling menuntut kekuatan fisik. Gelang biasanya tergantung pada kawat kabel setinggi 5,8 meter dari permukaan lantai dan disesuaikan dengan ketinggian sehingga pesenam mempunyai ruang untuk bergantung dengan bebas dan berayun. Pesenam harus mempertontonkan sebuah rutin yang mempertunjukkan keseimbangan, kekuatan, tenaga, dan gerakan dinamis dengan menghindari gerakan berayun. Pesenam diwajibkan untuk melakukan paling tidak sebuah gerakan statis yang membutuhkan kekuatan, tetapi beberapa pesenam melakukan dua atau tiga. Sebuah rutin harus diawali dengan mount yang impresif, dan ditutup dengan dismount yang impresif.

Sebuah palang baja tebal dengan diameter 2,4 cm dengan tinggi 2,5 m dari permukaan merupakan alat yang harus digunakan oleh pesenam melalukan gerakan, keahlian release, gerakan berputar (twist), dan perubahan arah. Dengan menggunakan semua momentum dari rangkaian gerakan, dan tinggi yang cukup untuk menghasilkan dismount yang spektakuler. Grips kulit biasanya digunakan untuk membantu pegangan di palang. Seperti juga pada pesenam putri, pesenam putra juga dinilai untuk seluruh nomor mereka, eksekusi mereka, tingkat kesulitan, dan keseluruhan penampilan skil.

G. STRUKTUR SENAM

Latihan senam pada umumnya mengikuti ketentuan yang sudah diterima secara umum, yaitu tidak lepas dari sistematika olahraga. Menurut Marta Dinata pemanasan (*warming up*) inti dan pendinginan (*cooling down*) lebih jelasnya pembahasan mengenai bagian-bagian dari senam dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pemanasan (*Warming Up*)

   Pemanasan atau warming up merupakan kegiatan pendahuluan yang pelaksanaannya mengandung unsur yaitu:

   a. Peningkatan suhu tubuh dan secara bertahap meningkatkan jumlah denyut nadi, dari denyut nadi istirahat ke denyut nadi latihan. Peningkatan suhu tersebut biasanya dilakukan dengan gerakan,

seperti jalan di tempat atau gerakan dasar yang sederhana seperti menengokkan kepala ke kiri atau ke kanan dan gerakan lengan atau kaki.

b. Peningkatan elastisitas otot dan ligamentum disekitar persendian. Latihan untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligamentum ini dapat dilakukan dengan gerakan peregangan terhadap kelompok otot besar yang ditahan dalam waktu tertentu. Pelaksanaannya harus dilakukan secara perlahan-lahan dan tidak terlampau memaksakan.
c. Untuk mempersiapkan tubuh baik fisik maupun mental keaktivitas yang dilaksanakan.

2. Inti Latihan

   Latihan inti biasanya merupakan gerakan yang sudah lebih aktif dan melibatkan gerakan yang disiplin untuk melatih bagian tubuh tertentu dengan pengulangan yang cukup. Kegiatan inti hendaknya mengikuti alur tertentu yang sudah direncanakan sebelumnya, gerakan yang dipilih dimulai dari bagian atas tubuh ke bawah atau dari bagian kepala, bahu, lengan, pinggang ke gerakan gabungan. Biasanya pelaksanaan dari bagian inti ini bergerak secara progresif, yaitu dari tahap gerakan tunggal bagian tubuh, hingga kepergerakan bagian tubuh secara bersamaan.
3. Pendinginan

   Pada tahap pendinginan harus melakukan gerakan-gerakan yang menurunkan frekuensi denyut nadi untuk kembali mendekati denyut nadi yang normal. Pelaksanaan gerakan pendinginan harus merupakan penurunan secara bertahap dari gerakan dengan intensitas tinggi ke gerakan yang berintensitas rendah. Dilihat dari segi ilmu faal tubuh, perubahan gerakan yang bertahap berguna untuk menghindari penumpukan asam laktat yang menyebabkan kelelahan dan rasa pegal pada otot di tempat tertentu. Dengan demikian proses pendinginan ini dimaksudkan untuk mengurangi penumpukan asam laktat yang merupakan sisa pembakaran dalam otot.

2

SENAM RITMIK

A. HAKIKAT SENAM RITMIK

Senam irama atau disebut juga dengan senam ritmik merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam senam irama meliputi kelenturan, keluwesan, koordinasi gerak terhadap irama, fleksibilitas, kesinambungan gerakan serta gerakan yang berkelanjutan atau kontinyuitas. Senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, meloncat, ayunan tangan atau putaran tangan.

Senam irama merupakan aktivitas gerak yang menggunakan irama yang membentuk pola gerak langkah serta olah tubuh yang dibentuk dengan cara sedemikian rupa sehingga nantinya akan menghasilkan suatu keindahan gerak yang beraturan dan muncul dari gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya. Senam irama adalah suatu rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama, tidak terputus sehingga tercipta satu gerakan yang indah. Hal yang perlu ditekankan dalam senam irama ialah irama, kelenturan tubuh serta gerak yang berkelanjutan.

Senam irama adalah rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah serta ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Senam irama diartikan sebagai aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama, dengan menggunakan otot-otot besar, dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik dengan menggunakan irama yang sederhana. Irama yang digunakan sudah biasa didengar anak, sehingga akan disukai oleh anak-anak. Gerakan yang dilakukan dalam senam irama adalah gerakan yang sederhana agar anak mudah memahaminya.

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara perorangan atau berkelompok. Senam irama sangat baik untuk kebugaran tubuh dan pembentukan bagian tubuh (Abdullah et al., 2020). Gerakan-gerakan yang baik dan tepat dalam kegiatan senam irama akan menghasilkan hasil yang maksimal sesuai harapan. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dan gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya. Senam adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan dan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan guna membina dan meningkatkan kesegaran jasmani serta membentuk dan mengembangkan keterampilan serta kepribadian yang selaras.

Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa alat. Gerakannya dapat divariasikan sedemikian rupa disesuaikan dengan iringan musik, nyanyian atau hitungan (Winarno et al., 2020). Menurut tujuan mekanika utamanya, keterampilan dalam senam termasuk klasifikasi menggerakan tubuh atau bagiannya sesuai dengan pola gerak yang telah diisyaratkan (Jatmoko, 2015). Pada prinsipnya senam irama bertujuan membuat tubuh bugar, lentur dan membuat hati senang. Kebebasan gerak tubuh yang diperoleh melalui tarian akan menghasilkan keseimbangan, timing, kekuatan dan koordinasi, atau dapat juga diartikan senam irama adalah senam yang gerakannya dilakukan berirama, perpaduan antara berbagai gerakan irama yang mengiringinya. Iringan dapat berupa ketukan nyanyian, musik, dan sebagainya. Senam irama dapat dilakukan tanpa alat dan bisa dilakukan dengan alat.

Dari definisi senam irama di atas dapat disimpulkan bahwa senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni gerak yang dibarengi dengan musik atau nyanyian sesuai dengan irama yang mengikutinya. Senam ritmik merupakan nomor senam prestasi yang dilombakan pada multi even mulai dari tingkat daerah sampai dengan tingkat dunia. Kategori senam yang dilombakan adalah junior dan senior. Pada nomor junior nomor yang dilombakan salah satunya adalah nomor tanpa alat

(*freehand*) sedangkan nomor alat secara keseluruhan dilombakan pada kategori senior. Para pesenam menampilkan gerakan-gerakan indah dengan diiringi musik diatas matras seluas 13 m x 13 m dengan alat tambahan berupa bola, tali, pita, simpai dan gada. Senam ritmik ini dilombakan dalam pesta olahraga, baik dengan menggunakan alat maupun tanpa alat. Alat yang digunakan dalam senam ritmik yaitu bola, pita, simpai, gada dan tali. Gerakan yang diperlombakan dalam senam ritmik dibuat sesuai dengan aturan FIG dalam *Code of Points*. Tinggi rendahnya tingkat kesulitan gerakan merupakan kontribusi untuk mendapatkan nilai yang paling besar yang dibuat oleh pelatih sesuai dengan kemampuan atlet.

Senam ritmik merupakan senam yang berawal dari senam irama yang dikembangkan sehingga dapat dipertandingkan dan memiliki ciri dalam melakukan gerakan yang dikombinasikan dengan alat juga gerakan artistik mengikuti alunan musik. Senam ritmik merupakan percabangan dari senam artistik putri yang dikembangkan namun menggunakan berbagai alat dan musik. Keterampilan lokomotor, keterampilan non-lokomotor dan keterampilan manipulatif, ketiga tersebut terdapat dalam senam ritmik dan empat aspek dalam meningkatkan prestasi atlet. Empat aspek tersebut meliputi latihan teknik, latihan fisik, latihan taktik dan latihan mental.

Berdasarkan Batista Amanda et al (2018) senam ritmik merupakan olahraga yang kompleks dimana menggabungkan antara gerak ballet dengan alat. Terdapat tujuh latihan penting dalam senam ini yaitu latihan fleksibilitas, ballet, *warming up*, mengkombinasi alat dengan elemen, latihan yang rutin dan pengkondisian. Karena dalam senam ritmik memerlukan latihan spesialisasi, fleksibilitas, teknik penggunaan alat, penguasaan gerak, peningkatan teknik dan taktik juga psikologis.

Senam ritmik dapat disimpulkan bahwa senam ini senam yang hanya diikuti oleh perempuan saja yang diawali dari usia dini, senam diiringi oleh musik dengan durasi maksimal 1.30 detik dimana mengkombinasikan antara gerakan dengan alat yang digunakan serta menyelaraskan dengan musik. Senam Ritmik tidak hanya terkait pada musik ataupun ballet tetapi gerakan motorik yang dinamis.

Senam irama merupakan salah satu kegiatan olah raga yang diiringi dengan musik. Kegiatan ini bertujuan untuk pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini yang biasa dilakukan secara rutin di lembaga

pendidikan anak usia dini. Senam irama mudah untuk dilaksanakan dan sangat berpotensi untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini. Senam irama biasanya disajikan dengan irama-irama yang menggambarkan suatu kejadian maupun konsep suatu hal yang abstrak bagi anak. Senam irama melatih fisik anak untuk dapat melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinasi atas perintah otak. Sehingga senam irama merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak usia dini. Selain itu senam irama juga bertujuan merangsang kepekaan terhadap gerakan yang dilakukan, sehingga terlihat lebih luwes dan indah.

B. TUJUAN DARI SENAM IRAMA ATAU RITMIK

Tujuan dari kegiatan senam irama adalah salah satunya untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak. Kecerdasan kinestetik ini lebih luas maknanya dan sangat berbeda dengan kemampuan motorik, karena kecerdasan kinestetik tidak hanya mencakup kemampuan motorik kasar dan halus akan tetapi kecerdasan kinestetik berkaitan dengan kemampuan otak untuk dapat mengendalikan gerak tubuh serta pemahaman terhadap konsep-konsep abstrak. Kecerdasan kinestetik yang dimiliki anak tergolong sulit untuk dideteksi, oleh karena itu diharapkan senam irama dapat membantu memunculkan kecerdasan kinestetik pada anak sejak usia dini dan meningkatkannya bagi yang sudah terlihat. Sehingga anak dapat mengembangkannya lebih optimal lagi di masa mendatang dan dapat membantu ia mencapai kesuksesan sesuai dengan kemampuannya.

Senam ritmik bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Manfaat fisik yang dapat diperoleh melalui kegiatan senam irama diantaranya dapat meningkatkan perkembangan motorik pada anak usia dini, khususnya motorik kasar seperti daya tahan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, kelincahan dan lain-lain. Kemudian yang sangat diharapkan adalah dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak. Kemampuan mengkoordinasikan otak dengan gerak tubuh.

Manfaat senam irama yang dilakukan secara benar dan teratur dalam jangka waktu yang cukup dapat menciptakan suasana menyenangkan, peningkatan keadaan emosional, menciptakan rangsangan pada sistem syaraf yang bermanfaat pada dorongan anak untuk bergerak, memfasilitasi kinerja

ritmis gerakan, dan memudahkan internalisasi kemampuan motorik, serta memberikan kontribusi untuk pengembangan memori dan perhatian.

Selain meningkatkan kecerdasan kinestetik, beberapa manfaat senam irama yang lain adalah berpengaruh bagi perkembangan mental anak, memberikan kontribusi dalam pengembangan memori dan perhatian. Senam irama dapat menjadikan anak dapat menggunakan kemampuan berfikir secara aktif dan kreatif melalui pemecahan masalah gerak, melatih daya ingat serta kemampuan mengaplikasikan ide atau pikiran ke dalam sebuah gerak.

Senam irama memiliki peranan atau manfaat yang tidak kalah penting bagi perkembangan sosial dan emosional anak usia dini. Senam irama yang dilakukan secara rutin dan benar serta penggunaan irama yang ceria dapat menciptakan suasana yang menyenangkan bagi anak. Senam irama memungkinkan anak untuk dapat berinteraksi dengan teman sebayanya sehingga emosi anak akan lebih terjaga dan mampu melakukan interaksi sosial yang baik diantara anak yang satu dengan yang lain.

3

GERAK DASAR SENAM RITMIK

Senam ritmik memiliki beberapa gerakan dasar. Seseorang yang ingin melakukan senam ritmik setidaknya harus menguasai gerakan dasar senam ritmik terlebih dahulu agar dalam melakukan senam sesuai dengan harapan. Gerak dasar yang harus dikuasai sebelum melakukan senam ritmik dapat dilihat berikut.

1. *Mars*

Mars merupakan gerakan paling dasar dalam pelaksanaan senam aerobik karena gerakan ini selalu mengawali latihan senam aerobik. Gerakan in biasa disebut dengan jalan di tempat.

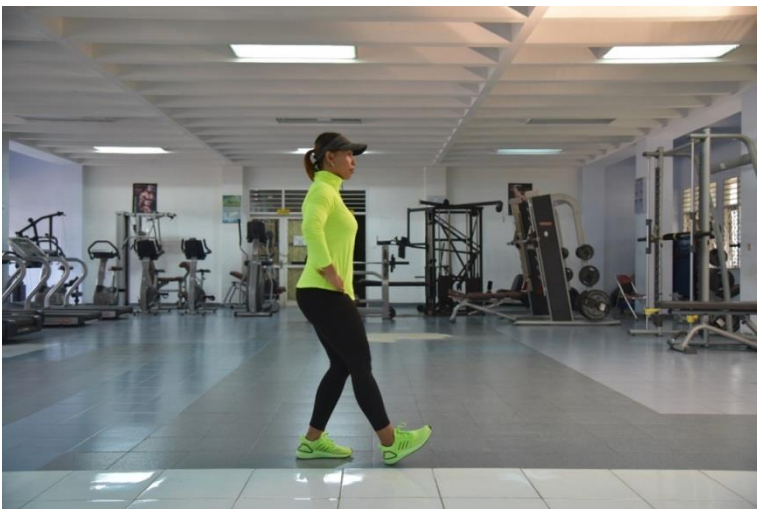
Gambar 6. *Mars* (Tampak samping)

Gerakan *mars* ini bertujuan sebagai pemanasan, menggerakan tubuh namun dengan kadar intensitas yang tidak terlalu tinggi. Hal ini akan meberikan efek kesiapan baik secara fisik maupun psikis sehingga tubuh bisa beradaptasi dengan gerakan yang lebih kompleks lagi.

Gerakan *mars* ini dilakukan diawal yaitu pada saat akan memulai gerakan dan pergantian ke gerakan selanjutnya. Mars dilakukan sebelum memulai Gerakan atau pergantian Gerakan dalam senam aerobik. Gerakannya kaki di ayunkan seperti jalan di tempat dengan hitungan 2x8 dengan secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri, begitu seterusnya.

2. *Kick*

Kick adalah posisi berdiri dengan memajukan salah satu kaki kedepan ± 15-20 cm dengan menyentuhkan tumit dan kembali pada setiap hitungan (bilangan). Demikian dilakukan kaki secara bergantian, dan kaki yang tidak dimajukan sedikit bengkok.



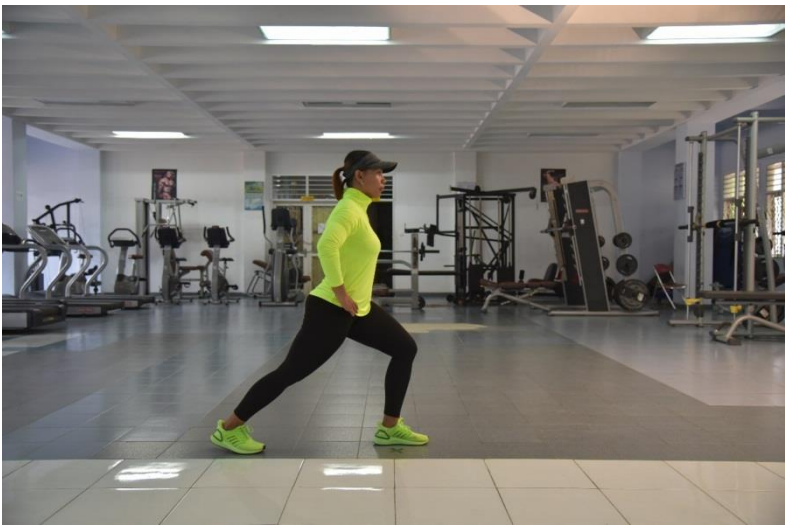
Gambar 7. *Kick* (Tampak samping)

Gerakan *kick* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan *kick* ini dilakukan biasanya setelah gerakan mars dan dilakukan dengan tambahan tangan di pinggang maupun dengan tangan diarahkan seperti memukul ke atas. Gerakan kick biasanya dilakukan setelah gerakan mars.

Pertama kedua kaki rapat, setelah itu mulai hitungan 2x8 dengan majukan tumit kaki kanan kedepan dan kaki kiri sedikit di tekuk, dan apabila tumit kaki kiri yang di majukan maka kaki kanan sedikit di tekuk begitu seterusnya.

3. *Front-Back*

Gerakannya adalah sama dengan mars hanya saja dilakukan dengan maju kedepan dan kebelakang ± berjarak 30-50cm. Irama kaki bergantian sebagai mana layaknya orang jalan maju 1 langkah dan mundur 1 langkah.



Gambar 8. *Front Back* (Tampak samping)

Gerakan *front back* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan *front back* dilakukan hampir sama dengan gerakan kick, hanya gerakan front back ini yaitu dengan maju mundur, sedangkan gerakan kick hanya kaki kanan dan kiri digerakkan secara bergantian ke depan. gerakan ini dilakukan setelah mars biasanya dengan tambahan gerakan tangan.

Gerakan ini hampir sama dengan gerakan kick tetapi bedanya front back maju mundur, setelah mendengar hitungan 2x8 maka mulai lah kedua kaki maju kedepan 1 langkah dan lalu kedua kaki mundur ke belakang begitu seterusnya.

4. V-Step

Geraknya adalah sama dengan gerakan *front back* hanya saja gerakan maju ke depan sama dengan huruf V atau segi tiga. Lalu kembali ke posisi semula.

Gambar 9. *V- step* (Tampak depan)

Gerakan V-Step bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan V-Step dilakukan dengan maju ke depan membentuk seperti segitiga yaitu, kaki kanan ke depan kanan dan kaki kiri ke depan kiri, lalu kaki kiri ke belakang dan kaki kanan ikut ke belakang juga, jadi membentuk segitiga. Gerakan V-Step ini dilakukan setelah gerakan mars.

Buka kedua kaki selebar bahu, lalu apabila sudah mulai hitungan 2x8 maka mulailah kaki kanan maju ke depan sisi kanan, dan kaki kiri maju ke depan sisi kiri lalu, kaki kiri mundur ke belakang dan di ikuti dengan kaki kanan ke belakang juga.

5. *Step Touch*

Gerakannya berdiri kaki rapat, kemudian membuka kaki (kanan/kiri) lalu diikuti dengan kaki yang lain, kemudian kembali kepada posisi semula diikuti dengan kaki yang lain juga, demikian seterusnya sampai sesuai yang diinginkan.

Gambar 10. *Step touch* (Tampak depan)

Gerakan *step touch* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan ini dilakukan dengan tangan di pinggang lalu kaki kanan melangkah ke kanan dan kaki kiri ikut melangkah ke kanan lalu di rapatkan, begitu sebaliknya kaki kiri ke kiri dan kaki kanan ikut ke kiri dan di rapatkan begitu sebaliknya.

Gerakan *step touch* ini biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Gerakan ini dilakukan dengan melangkah ke kanan dan kaki kiri ikut melangkah ke kanan lalu di rapatkan, begitu sebaliknya kaki kiri ke kiri dan kaki kanan ikut ke kiri dan di rapatkan begitu sebaliknya.

6. *Two Side/Double Step*

Gerakannya berdiri kaki rapat: Kemudian memindahkan badan dua kali kesamping dengan langkah kaki seperti no 5. Setelah dua kali kemudian kembali lagi dua kali ke posisi semula. Lakukan terus sampai yang diinginkan.

Gambar 11. *Two side double step* (Tampak Depan)

Gerakan *Two side* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya berdiri kaki rapat: Kemudian memindahkan badan dua kali kesamping dengan langkah kaki seperti no 5. Setelah dua kali kemudian kembali lagi dua kali ke posisi semula. Lakukan terus sampai yang diinginkan.

Gerakan *two side* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Berdiri kaki rapat Kemudian memindahkan badan dua kali kesamping dengan langkah kaki seperti no 5. Setelah dua kali kemudian kembali lagi dua kali ke posisi semula. Lakukan terus sampai yang diinginkan.

7. *Grive Fine*

Gerakan sama dengan gerakan no. 6 hanya pada saat setelah membuka kaki kanan, kaki kiri disilangkan ke belakang kaki kanan dan berikutnya rapat. Setelah rapat gerakan kembali dimulai kaki kiri dan kaki kanan disilang ke belakang kemudian rapat.

Gambar 12. *Grive fine* (Tampak depan)

Gerakan *Grive fine* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan sama dengan gerakan no. 6 hanya pada saat setelah membuka kaki kanan, kaki kiri disilangkan ke belakang kaki kana dan berikutnya rapat. Setelah rapat gerakan kembali dimulai kaki kiri dan kaki kanan disilang ke belakang kemudian rapat.

Gerakan *Grive fine* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Pada saat setelah membuka kaki kanan, kaki kiri disilangkan ke belakang kaki kana dan berikutnya rapat. Setelah rapat gerakan kembali dimulai kaki kiri dan kaki kanan disilang ke belakang kemudian rapat.

8. *Foreward*

Gerakannya jalan ke depan 2 langkah, setelah melangkah kemudian kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi awal. Hitungan satu; maju kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan dua; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan tiga mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan empat; mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya.

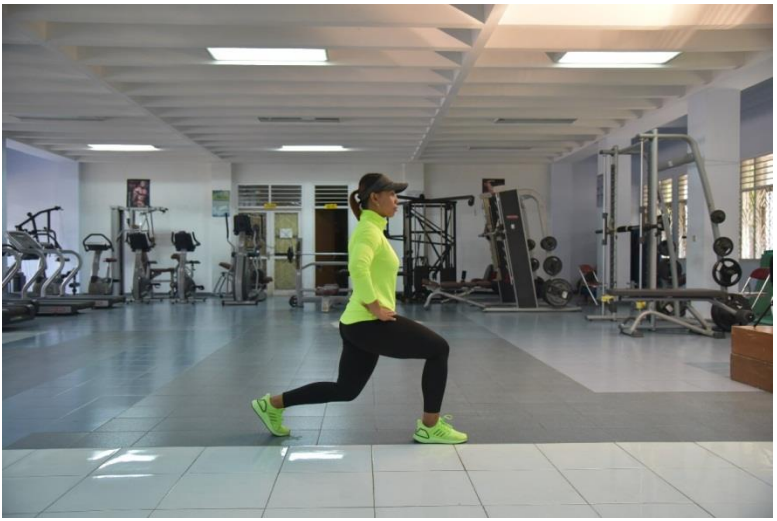
Gambar 13. *Foreward* (Tampak Depan)

Gerakan *foreward* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya jalan kedepan 2 langkah, setelah melangkah kemudian kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi awal. Hitungan satu; maju kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan dua; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan tiga mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan empat; mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya.

Gerakan *foreward* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Gerakannya jalan ke depan 2 langkah, setelah melangkah kemudian Kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi awal. Hitungan satu; maju kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan dua; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan tiga mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan empat; mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya.

9. *Front Lunges*

Gerakannya memindahkan kaki kanan ke depan dengan memindahkan berat badan di kaki depan, kemudian tarik lagi kaki ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian kaki. Sampai yang diinginkan. Hitungan berubah setiap kaki Kembali ke posisi awal.



Gambar 14. *Front lunges* (Tampak samping)

Gerakan *front lunges* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya memindahkan kaki kanan ke depan dengan memindahkan berat badan di kaki depan, kemudian tarik lagi kaki ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian kaki. Sampai yang diinginkan. Hitungan berubah setiap kaki kembali ke posisi awal.

Gerakan *Front lunges* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Gerakannya memindahkan kaki kanan ke depan dengan memindahkan berat badan di kaki depan, kemudian tarik lagi kaki ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian kaki. Sampai yang diinginkan. Hitungan berubah setiap kaki Kembali ke posisi awal.

10. *Side Lunges*

Gerakan yang sama dengan gerakan 9, hanya memindahkan kaki kesamping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan di tengah, hitungannya 1 dibuka, hitungan 2 kembali (ditutup), hitungan 3 dibuka dengan kaki yang lain, hitungan 4 kembali (di tutup) dan seterusnya.

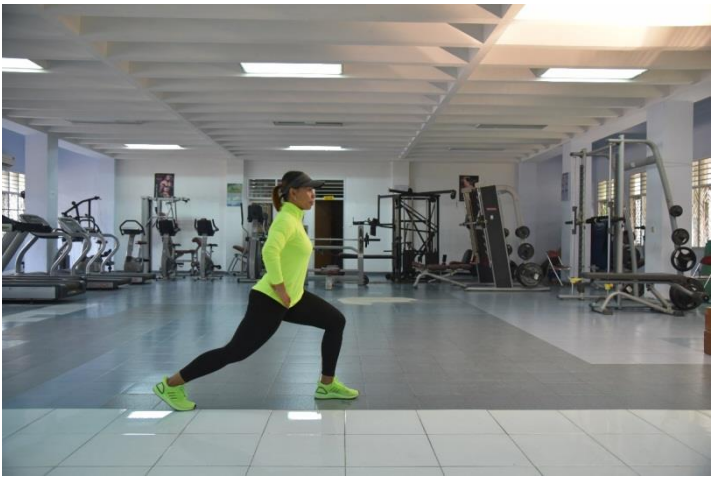
Gambar 15. *Side lunges* (Tampak depan)

Gerakan *side lunges* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan yang sama dengan gerakan 9, hanya memindahkan kaki kesamping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan di tengah, hitungannya 1 dibuka, hitungan 2 kembali (ditutup), hitungan 3 dibuka dengan kaki yang lain, hitungan 4 kembali (di tutup) dan seterusnya.

Gerakan *Side lunges* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Gerakan yang sama dengan gerakan 9, hanya memindahkan kaki kesamping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan di tengah, hitungannya 1 dibuka, hitungan 2 kembali (ditutup), hitungan 3 dibuka dengan kaki yang lain, hitungan 4 kembali (di tutup) dan seterusnya.

11. *Back Lunges*

Gerakannya sama dengan gerakan no 10, hanya memindahkan kaki ke belakang. Hitungannya juga sama.



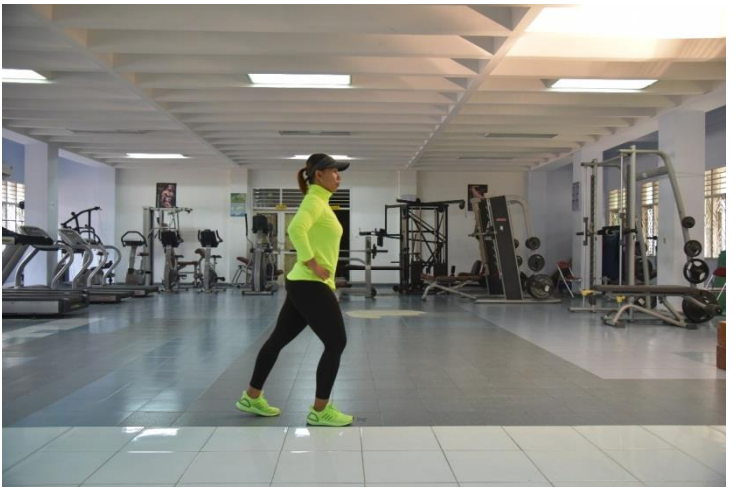
Gambar 16. *Back lunges* (Tampak samping)

Gerakan *Back lunges* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya sama dengan gerakan no 10, hanya memindahkan kaki ke belakang. Hitungannya juga sama.

Gerakan *Back lunges* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Gerakannya sama dengan gerakan no 10, hanya memindahkan kaki ke belakang. Hitungannya juga sama.

12. *Back Kick*

Gerakannya sama dengan *kick*, hanya menggerakan kaki ke belakang hitungannya juga sama. Gerakan ini dapat divariasikan dengan dua kali hitungan kaki kanan kiri.



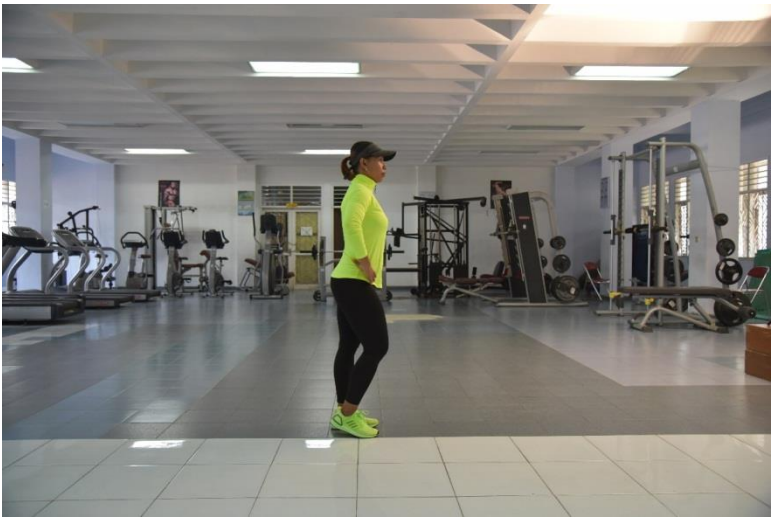
Gambar 17. *Back Kick* (Tampak samping)

Gerakan *Back kick* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Hanya menggerakan kaki ke belakang hitungannya juga sama. gerakan ini dapat divariasikan dengan dua kali hitungan kaki kanan kiri.

Gerakan *Back kick* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Hanya menggerakan kaki ke belakang hitungannya juga sama. gerakan ini dapat divariasikan dengan dua kali hitungan kaki kanan kiri.

13. *Move in Place*

Gerakannya, posisi berdiri rapat di tempt, kemudian membengkokan lutut sedikit sehingga gerakannya seperti tidak kelihatan (bergoyang-goyang) hitungan 1 pada saat lutut bengkok sedikit langsung lurus kembali, 2 lutut bengkok juga langsung lurus, hitungan sampai yang diinginkan.



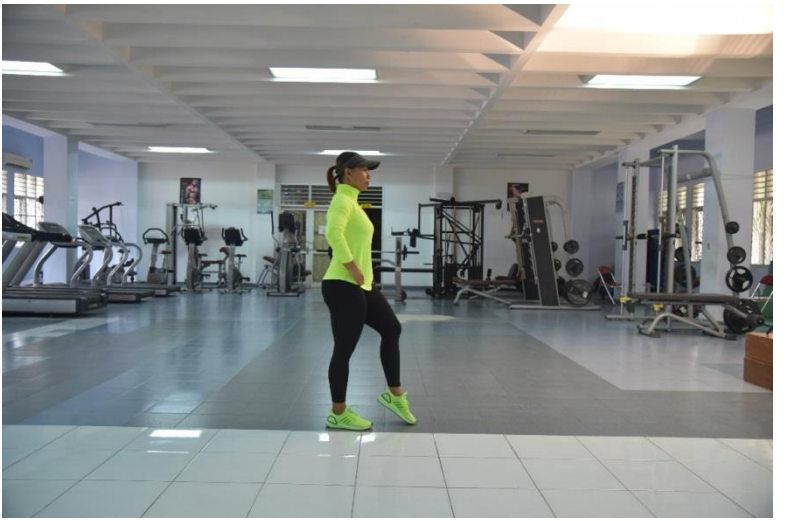
Gambar 18. *Move in Place* (Tampak samping)

Gerakan *move in place* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Dengan posisi berdiri rapat di tempat, kemudian membengkokan lutut sedikit sehingga gerakannya seperti tidak kelihatan (bergoyang-goyang) hitungan 1 pada saat lutut bengkok sedikit langsung lurus kembali, 2 lutut bengkok juga langsung lurus, hitungan sampai yang diinginkan.

Gerakan *move in place* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Dengan posisi berdiri rapat di tempat, kemudian membengkokan lutut sedikit sehingga gerakannya seperti tidak kelihatan (bergoyang-goyang) hitungan 1 pada saat lutut bengkok sedikit langsung lurus kembali, 2 lutut bengkok juga langsung lurus, hitungan sampai yang diinginkan.

14. *Tup Front*

Gerakannya seperti *kick* hanya yang menapak dilantai pada bagian depan kaki dekat jari-jari kaki. Hitungannya sama dengan *kick*. Hitungan 1 kaki maju langsung kembali, hitungan di kaki yang lain maju dan langsung kembali. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan keinginan.



Gambar 19. *Tup Front* (Tampak samping)

Gerakan *Tup Front* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya seperti *kick* hanya yang menapak dilantai pada bagian depan kaki dekat jari-jari kaki. Hitungannya sama dengan *kick*. Hitungan 1 kaki maju langsung kembali, hitungan du kaki yang lain maju dan langsung kembali. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan keinginan

Gerakan *Tup Front* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Gerakannya seperti *kick* hanya yang menapak dilantai pada bagian depan kaki dekat jari-jari kaki. Hitungannya sama dengan kick. Hitungan 1 kaki maju langsung kembali, hitungan du kaki yang lain maju dan langsung kembali. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan keinginan

15. *Tup Side*

Gerakan sama dengan 14, hanya menggerakan kaki kesamping kanan dan kiri hitungan sama. Variasi; dapat dilakukan dengan dua kali kanan dua kali kiri begitu seterusnya.

Gambar 20. *Tup Side* (Tampak samping)

Gerakan Tup Side bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Hanya menggerakan kaki ke samping kanan dan kiri hitungan sama. Variasi; dapat dilakukan dengan dua kali kanan dua kali kiri begitu seterusnya. Gerakan *Tup Side* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Hanya menggerakan kaki ke samping kanan dan kiri hitungan sama. Variasi; dapat dilakukan dengan dua kali kanan dua kali kiri begitu seterusnya.

16. *Front Cross & Back Cross*

Gerakannya menyilangkan kaki ke depan bergantian kanan dan kiri sambil maju hitungannya I silangkan kaki kanan, 2 kiri, 3 kana n, 4 kiri, kemudian mundur. kanan, 6 kiri, 7 kanan, 8 kiri sampai yang diinginkan

Gambar 21. *Front cross – back cross* (Tampak depan)

Gerakan *Front Cross- Back Cross* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Dengan menyilangkan kaki ke depan bergantian kanan dan kiri sambil maju hitungannya I silangkan kaki kanan, 2 kiri, 3 kana n, 4 kiri, kemudian mundur. kanan, 6 kiri, 7 kanan, 8 kiri sampai yang diinginkan. Gerakan *Front Cross-Back Cross* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Dengan menyilangkan kaki ke depan bergantian kanan dan kiri sambil maju hitungannya I silangkan kaki kanan, 2 kiri, 3 kana n, 4 kiri, kemudian mundur. kanan, 6 kiri, 7 kanan, 8 kiri sampai yang diinginkan.

17. *Squat*

Gerakannya, kaki di buka lutut di bengkokan, gerakan naik turun dengan meluruskan dan membengkokkan lutut. Hitungan posisi lutut lurus hitungan langsung dibengkokan, 2 lurus langsung di bengkokkan. Begitu seterusnya. **Variasi;** *dengan memindahkon berat badan bergantian melakukan hitungan kiri, 2 kanan dan seterusnya sampai yang di inginkan.*

Gambar 22. Squat (Tampak depan)

Gerakan squat bertujuan untuk melatih otot kaki dan otot paha dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya, kaki dibuka lutut dibengkokan, gerakan naik turun dengan meluruskan dan membengkokkan lutut. Hitungan posisi lutut lurus hitungan langsung dibengkokan, 2 lurus langsung dibengkokkan. Begitu seterusnya.

Gerakan Squat biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Kaki di buka selebar bahu lalu, tangan di kepal dan di gabungkan lalu saat melakukan squat setengah jongkok dan tangan di arahkan ke depan agar melatih keseimbangan juga.

18. *Cha-Cha Step*

Gerakannya adalah gerakan irama cha-cha yaitu hitungan I melangkah kaki silang di depan kaki kanan, pada sat penarik kaki ada gerakan cha-cha. Kemudian ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan cha-cha. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyilangkan kaki ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan sambil melakukan gerakan langkah kaki (cha-cha). Kemudian hitungan 2 ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga

gerakan cha-cha. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan I menyilangkan kaki kanan ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan, 2 anti kaki kiri langsung gerakan cha-cha-cha. Demikian seterusnya

Variasi; dapat dilakukan variasi cha-chu kedepan dan belakang, samping dengan langkah yang berbeda dan sebagainya yang harus diperhatikan adalah harus berirama cha-cha. Gerakan cha-cha dapat divariasikan sesuai kemauan kita sehingga lebih variatif.

Gambar 23. *Cha-cha step* (Tampak depan)

Gerakan Cha-Cha Step bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan irama cha-cha yaitu hitungan I melangkah kaki silang di depan kaki kanan, pada sat penarik kaki ada gerakan cha-cha. Kemudian ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan cha-cha. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan I menyilangkan kaki ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan sambil melakukan gerakan langkah kaki (cha-cha). Kemudian hitungan 2 ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan cha-cha. Demikian seterusnya

bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan I menyilangkan kaki kanan ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan, 2 anti kaki kiri langsung gerakan cha-cha-cha. Demikian seterusnya.

Gerakan Cha-Cha Step biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Gerakan irama cha-cha yaitu hitungan I melangkah kaki silang di depan kaki kanan, pada saat penarik kaki ada gerakan cha-cha. Kemudian ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan cha-cha. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan I menyilangkan kaki ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan sambil melakukan gerakan langkah kaki (cha-cha). Kemudian hitungan 2 ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan cha-cha. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan I menyilangkan kaki kanan kedepan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan, 2 anti kaki kiri langsung gerakan cha-cha-cha. Demikian seterusnya

19. *High Knee*

Gerakannya adalah mengangkat kaki/lutut sampai posisi 90°secara bergantian, hitungan 1 mengangkat kaki lurus kembali, 2 angkat kaki yang lain Kembali demikian seterusnya sesuai yang diinginkan. **Variasi;** *dapat dilakukan dengan 2 kali (double high knee) dan dapat dilakukan kesamping kanan-kiri (side high knee)*

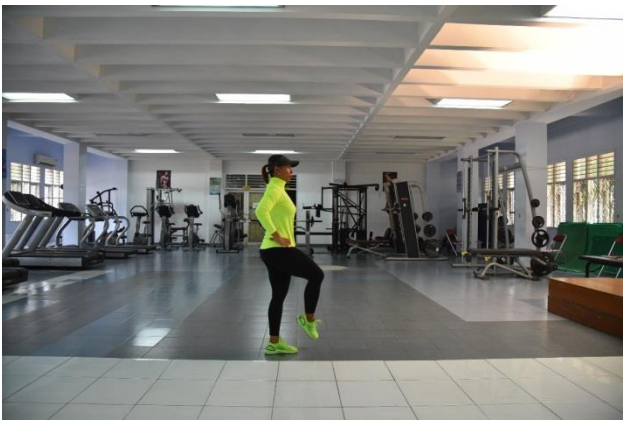
Gambar 24. *High knee* (Tampak Samping)

Gerakan *High knee* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Mengangkat kaki/lutut sampai posisi 90°secara bergantian, hitungan 1 mengangkat kaki lurus kembali, 2 angkat kaki yang lain Kembali demikian seterusnya sesuai yang diinginkan.

Gerakan *kick* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Mengangkat kaki/lutut sampai posisi 90°secara bergantian, hitungan 1 mengangkat kaki lurus kembali, 2 angkat kaki yang lain Kembali demikian seterusnya sesuai yang diinginkan.

20. *Cross High Knee*

Gerakannya seperti *High Knee*. hanya menyilangkan kaki secara bergantian ke depan, pada saat hitungan 1 mengangkat kaki kanan, turunnya disilangkan berada di sebelah depan kaki kiri. Hitungan 2 angkat kaki kiri langsung disilangkan didepan kaki kanan, kemudian anti kaki kiri hitungnya sama, demikian seterusnya bergantian sampai beberapa kali. **Variasi;** *gerakan ini dapat di variasikan kenyilangan kaki belakang atau high knee cross back*



Gambar 25. *Cross High Knee* (Tampak samping)

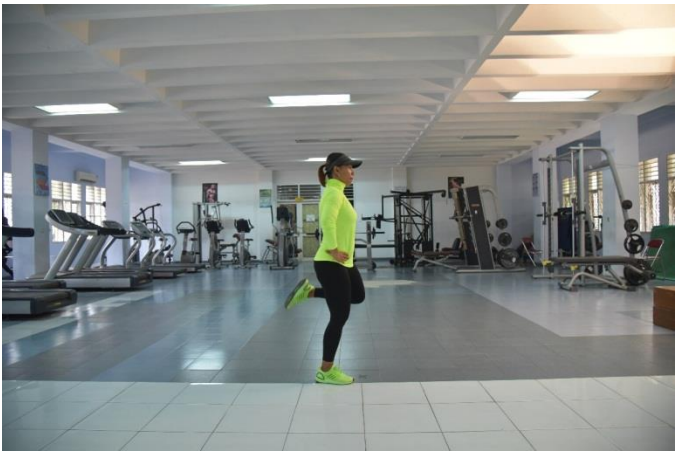
Gerakan *Cross High Knee* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Posisi

menyilangkan kaki secara bergantian ke depan, pada saat hitungan 1 mengangkat kaki kanan, turunnya disilangkan berada disebelah depan kaki kiri. Hitungan 2 angkat kaki kiri langsung disilangkan didepan kaki kanan, kemudian anti kaki kiri hitungnya sama, demikian seterusnya bergantian sampai beberapa kali.

Gerakan *Cross High Knee* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Posisi menyilangkan kaki secara bergantian ke depan, pada saat hitungan 1 mengangkat kaki kanan, turunnya disilangkan berada di sebelah depan kaki kiri. Hitungan 2 angkat kaki kiri langsung disilangkan didepan kaki kanan, kemudian anti kaki kiri hitungnya sama, demikian seterusnya bergantian sampai beberapa kali.

21. *Leg curl*

Gerakannya membengkokkan kaki belakang secara bergantian. Hitungannya 1 Bengkok kaki kanan - lurus, 2 Kiri - lurus, 3 Kanan - lurus, 4 Kiri - lurus demikian seterusnya. **Variasi;** *dapat dilakukan dengan kaki terbuku, dapat dilakukan dengan maju dan mundur seraia caput dilakukan dua kali kaki kanan dan dua kali kaki kiri*



Gambar 26. *Leg curl* (Tampak samping)

Gerakan *Leg curl* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Posisi dengan

membengkokkan kaki belakang secara bergantian. Hitungannya 1 Bengkok kaki kanan - lurus, 2 Kiri - lurus, 3 Kanan - lurus, 4 Kiri - lurus demikian seterusnya. Gerakan *Leg curl* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Posisi dengan membengkokkan kaki belakang secara bergantian. Hitungannya 1 Bengkok kaki kanan - lurus, 2 Kiri - lurus, 3 Kanan - lurus, 4 Kiri - lurus demikian seterusnya.

22. *Leg-up*

Gerakannya mengangkat kaki kesamping kanan dan kiri bergantian dengan keadaan lutut lurus, hitungannya 1. Angkat kanan kembali, 2. Kiri kembali dan seterusnya bergantian sampai yang diinginkan. **Variasi;** *dapat dilakukan dengan mengangkat ke depan dan hitungan dua kali ke kanan dan dua kali ke kiri.*

Gambar 27. *Leg up*

Gerakan *Leg-up* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Posisi dengan mengangkat kaki kesamping kanan dan kiri bergantian dengan keadaan lutut lurus, hitungannya 1. Angkat kanan kembali, 2. Kiri kembali dan seterusnya bergantian sampai yang diinginkan.

Gerakan Leg-up biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Posisi dengan mengangkat kaki kesamping kanan dan kiri bergantian dengan keadaan lutut lurus, hitungannya 1. Angkat kanan kembali, 2. Kiri kembali dan seterusnya bergantian sampai yang diinginkan.

A. PRINSIP LATIHAN

Latihan untuk melakukan senam ritmik atau aerobik setidaknya harus memperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut.

1. Prinsip beban berlebih (*Overload Principle*)

Prinsip beban berlebih adalah apabila kita melaksanakan suatu proses latihan haruslah menambah jumlah beban. Penambahan jumlah beban ini dilakukan harus secara bertahan sehingga peningkatan yang diharapkan dapat tercapai. Sistem faali tubuh akan memberikan respon terhadap rangsangan yang tepat. Kadang-kadang rangsangan atau stimulus disebut dengan stres. Stres yang diterima tubuh berulang-ulang akan menimbulkan adaptasi (penyesuaian) yang selanjutnya dapat menimbulkan peningkatan kapasitas fungsional. Stress karena latihan yang dilakukan secara teratur dan benar setelah dua bulan akan menimbulkan efek positif terhadap fungsi faal tubuh. Demikian pula stress karena latihan senam aerobik akan menimbulkan perbaikan sistem kardiovaskuler dengan meningkatnya kapasitas aerob maksimal (KAM)

Secara faali juga setiap latihan bertujuan memberi beban stress kepada tubuh sehingga sebagai akibat responnya akan menimbulkan adaptasi. Apabila adaptasi ini telah terjadi, artinya tubuh telah terbiasa dengan beban latihan tersebut, maka tidak akan muncul peningkatan kapasitas lagi kecuali beban harus ditambah. Jadi setiap kali timbul adaptasi maka perlu ditambah lagi beban latihannya agar timbul lagi adaptasi baru yang lebih baik. Dalam senam aerobik, peningkatan beban dapat dilakukan dengan jumlah ketukan per menit (BPM).

2. Prinsip Perorangan (*Individuality*)

Latihan senam aerobik harus memperhatikan prinsip perorangan, hal ini karena tidak dapat kita pungkiri bahwa setiap orang memiliki perbedaan individu yang dibawa sejak lahir. Satu atau lebih didunia ini tidak ada yang

sama baik fisik ataupun psikis. Kemampuan seseorang dalam melakukan kerja fisik juga berbeda- beda. Oleh sebab itu, sebaiknya kelas aerobik dilakukan sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing. Sebagai contoh, bila seorang pemula ikut dalam kelas aerobik sebaiknya ikut pada kelas pemula. Bagi mereka usia diatas 40 hendaknya ikut dalam kelas sesuai dengan kebutuhannya. atau sebagai seorang instruktor harus mengetahui kemampuan para members sehingga dapat menyesuaikan bobot latihannya.

3. Prinsip Kekhususan (*Specificty*)

Dari observasi berulang dapat diketahui bahwa melatih sebuah sistem yang khas atau bagian tubuh terutama tidak akan banyak mempengaruhi perkembangan sistem atau bagian tubuh lainnya. Misalnya latihan aerobik jarang sekali menimbulkan peningkatan kapasitas an aerobik, atau latihan *dumbel bicep* tidak akan menimbulkan *hipertropy* pada bahu atau dada. Latihan kecepatan tidak akan menimbulkan peningkatan otot lengan. Berdasarkan prinsip kekhususan ini sebaiknya latihan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bila ingin meningkatkan K.A.M maka latihannya adalah latihan yang bersifat aerob.

4. Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip ini maksudnya bahwa apabila kita telah memiliki peningkatan kemampuan fisik dan jika latihan tersebut berhenti atau kata lain tidak melakukan latihan lagi akan mengakibatkan kemunduran fisik tersebut.

B. PEDOMAN BERLATIH

Seseorang yang akan berlatih atau belajar senam aerobik sebaiknya mengikuti beberapa pedoman sebagai berikut.

1. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan dimaksudkan adalah berapa kali latihan dilakukan dalam satu minggu. Bila latihan dilakukan untuk kebugaran dianjurkan 3-5 kali dalam satu minggu. Jika latihan yang dilakukan untuk prestasi sebaiknya latihan dilakukan 5 -8 kali dalam seminggu atau terkadang lebih disesuaikan dengan kebutuhan sesaat.

2. Intensitas Latihan

Intensitas latihan dimaksudkan adalah bobot latihan yang akan dilakukan. Dalam senam aerobik intensitas yang dilakukan adalah dengan mengukur denyut nadi. Perhitungan denyut nadi dilakukan per menitnya. Contoh seseorang yang telah melakukan latihan apakah latihan tersebut telah bermakna maka harus dilakukan perhitungan denyut nadi (180/ menit).

Pelaksanaan perhitungan denyut nadi dapat dilakukan dengan 3 teknik, yaitu, (I) di pergelangan tangan, (2) di leher dan (3) pada dada kiri sebelah bawah Oleh sebab itu intensitas latihan senam aerobik dikenal istilah ***training zone***. Oleh sebab itu, latihan senam aerobik agar bermakna harus mencapai pada tingkat *Training zone*, maksudnya daerah denyut nadi latihan. Jika latihan yang dilakukan dibawah ambang bawah training zone latihan tersebut dapat dikatakan tidak berarti dan apabila latihan melebihi tingkat training zone latihan tersebut dapat dikatakan berbahaya.

Perhitungan *Training Zone* berkaitan dengan denyut nada Maksimal (DNM) dengan rumus 220-umur. Sedangkan intensitas latihannya ditentukan oleh tingkat kemampuan person. Jika pemula dianjurkan intensitas latihan antara 50%-85%. Sedangkan yang telah mempunyai kemampuan fisik yang lebih baik dapat dilakukan 85%-90% dari DNM. Perhitungan *Training Zone* dapat dilakukan dengan rumus:

TZ = intensitas 85% - 90% (220-umur)

Contoh:

Dik: Arjuna berusia 20 tahun

Dit: Berapakah TZ nya

TZ = 85% - 90% (220 - 20)

= 85% - 90% (200)

= (85% × 200) - (90% x 200)

= 170 - 180 per menit

Jadi daerah training zone Arjuna adalah 170 - 180 per menit. Berarti setiap kali latihan arjuna harus mencapai denyut nadi 170 - 180 per menit. Perhitungan denyut nadi dapat dilakukan per 10 detik dikali 6 dan per 15 detik dikali 4.

3. Lama Latihan (*Duration of Training*)

Setiap kali latihan dianjurkan dengan menggunakan waktu 15-60 menit untuk latihan intinya.

C. SISTEMATIKA LATIHAN

Alternatif pemilihan senam aerobik sebagai kegiatan untuk meningkatkan kebugaran dikarenakan memiliki karakteristik 5 M, yaitu; mudah, murah, massal, meriah, dan manfaat. Dalam pelaksanaan senam aeriobik dipimpin oleh seorang instruktur. Instruktur harus mampu membuat rangkaian gerak yang variatif dengan tetap mengacu pada prinsip-prinsip kesehatan. Oleh sebab itu, instruktur di samping terampil membuat gerakkan juga harus memiliki pengetahuan praktis tentang kesehatan olahraga.

Di dalam pelaksanaannya kegiatan senam aerobik memiliki urutan gerakan. Urutan kegiatan ini pada prinsipnya meliputi 3 bagian besar yaitu: (1) pemanasan, (2) latihan inti dan (3) pendinginan.

1. Pemanasan

Kegiatan pemanasan adalah kegiatan yang sangat penting, tetapi belum diketahui bagaimana prosedur pemanasan yang baik. Pemanasan yang kurang baik akan selalu mengundang resiko cidera baik yang bersifat ringan atau yang kronis. Oleh sebab itu, pemanasan ini harus dilakukan secara baik dan tepat. Pemanasan yang tepat memiliki keuntungan sebagai berikut; (1) menaikkan suhu tubuh secara perlahan, (2) mengurangi resiko cedera dan (3) mempersiapkan diri untuk melakukan aktivitas berikutnya yang lebih berat.

Tujuan pemanasan adalah mengulur, meregangkan dan memanaskan /mempersiapkan sekelompok otot yang akan digunakan pada latihan. inti terutama otot-otot punggung dan otot-otot alat gerak, serta sedikit demi sedikit memacu jantung sedemikian rupa sehingga selanjutnya peningkatan denyut nadi tidak melonjak.

Pelaksanaan pemanasan dilakukan sebaiknya antara 10-15 untuk senam aerobik. Kegiatannya meliputi pengaktifan seluruh otot-otot tubuh baik yang kelompok kecil atau yang besar. Kemudian kegiatan pemanasan juga berupaya menggerakkan seluruh sendi secara teratur, dapat dilakukan dari

sendi paling atas tubuh menuju ke bawah atau dari sendi bawah menuju ke atas dengan patokan denyut nadi mencapai 120/menit.

Kegiatan pemanasan dapat dilakukan dengan penguluran (*stretching* /pasif/statis) kemudian dinamis/aktif (dengan pergerakan). Gerakan, ini tidak mutlak sebab dapat dilakukan sebaliknya. Dinamis terlebih dahulu kemudian statis. Prinsipnya pemanasan harus melibatkan seluruh sendi dan otot digerakkan secara berurutan. Dalam pelaksanaan senam aerobik, irama musik yang dipergunakan untuk pemanasan adalah menurut Sadoso (1993) tempo pemanasan 100-120 BPM. Beliau juga menganjurkan gerakan pemanasan dilakukan dengan melakukan gerakan ritmis untuk menaikkan suhu badan dan melonggarkan otot dan pemanasan diakhiri dengan peregangan statis. Teknik gerakan *stretching* dapat dilakukan dengan gerakan mendorong lengan, menarik, membungkuk, memutar pinggang memeluk lutut bahu lurus atau bengkok dan sebagainya.

2. Latihan Inti

Latihan merupakan tolak ukur keberhasilan pelaksanaan tujuan latihan yang dilakukan. Latihan inti ini harus mengacu pada peningkatan kerja jantung menuju pada tingkat *training zone* dengan bantuan gerakan-gerakan otot dan sendi mulai dari gerakan ritmis menuju gerakan yang kompleks dengan berupaya memperluas amplitudo sendi-sendi.

Latihan inti ini dilakukan antara 20 sampai dengan 30 menit. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada permulaan lagu biasanya adalah *low impact* (benturan ringan). Misalnya; *mars, lunges, grive fine, step touch, hill touch*, angkat lutut dan memadukannya dengan gerakan tangan sedemikian rupa.

Berikutnya gerakan yang dilakukan adalah gerakan *mix impact* yang merupakan gerakan perantara menuju gerakan berikutnya. Gerakan mix impact ini merupakan penggabungan gerakan *low* dan *high impact* yang di kombinasikan ke dalam paketan.

Setelah melakukan beberapa gerakan mix impact dilanjutkan gerakan *high impact* (benturan keras) yaitu dengan gerakan-gerakan melompat dan menggabungkannya dengan gerakan otot-otot besar yang sekurang-kurangnya 15 menit dan oksigen sebagai bahan energinya. Kemudian berupaya menyusun gerakan yang bervariasi dan atraktif (*full body movement*) yang bertujuan untuk meningkatkan intensitas tertinggi guna mengacu

kepada nilai *training zone*. Waktu ini dilakukan 15-20 menit. Atau bagi yang sudah terampil latihan ini dapat diperpanjang sampai 25-30 menit sedangkan jumlah irama ketukan musik 130 -170 BPM atau tempo yang lebih pelan antara 115-135 BPM.

Setelah latihan high impact ini kemudian jika waktu memungkinkan hendaknya dilakukan dengan latihan kalistenik (di lantai) yang bertujuan untuk pembentukan. Pelaksanaan kegiatan dapat dilakukan dengan mengangkat kaki dengan posisi duduk, tidur dan memadukannya dengan gerakan tangan sedemikian rupa sehingga disamping melatih otot, juga persendian. Otot-otot yang dilatih dapat berupa otot perut, pinggul, paha, lengan, bahu, dada, dan sebagainya. Latihan ini dapat dilakukan 10-15 menit. Gerakannya dapat berupa angkat kaki, *push up, sit up* dan lain-lain.

Latihan inti hendaknya mampu menjadikan sasaran dalam upaya pencapaian tujuan latihan baik peningkatan kerja jantung atau perubahan faal lainnya. Setelah latihan ini kemudian dilanjutkan dengan isolation atau peralihan. Gerakan yang dilakukan bertujuan untuk menurunkan kerja jantung secara perlahan. Gerakannya berupa gerakan santai, rileks dan asyik. Gerakan ini lebih kurang 5 – 10 menit.

3. Pendinginan

Pendinginan adalah mengembalikan kondisi tubuh kepada kondisi sebelumnya agar denyut nadi dan pernafasan berangsur-angsur pulih kembali. Otot-otot yang sudah bekerja, kembali lemas dan menghilangkan sisa-sisa pembakaran. Oleh karena itu gerakan pendinginan bersifat lambat (*slowly*) dan santai serta lemas. Otot tidak diregangkan sebagaimana pemanasan, tetapi justru dilemaskan atau dikendorkan. Latihan ini dapat dilakukan 5 menit. Disamping itu latihan setelah latihan ini dapat dilanjutnya dengan latihan pernafasan. Gerakannya berupa menarik nafas dari hidung ke dada ditahan sampai beberapa detik, pindahkan ke perut beberapa detik tapa menghirup udara lagi, kemudian memindahkan lagi ke dada dan hembus dari mulut. Lakukan beberapa kali dengan posisi duduk bersila dan memejamkan mata. Irama 80 - 90 PBM.

4

KONDISI FISIK DALAM SENAM RITMIK

Bompa (2009) menyatakan bahwa pembangunan fisik multilateral atau general fitness seperti yang juga dikenal memberikan latihan dasar untuk sukses dalam semua olahraga. Jenis sasaran pembangunan peningkatan kemampuan biomotor dasar seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Sport specific pembangunan fisik, olahraga pembangunan fisik yang spesifik adalah pengembangan kebugaran fisik atau karakteristik yang khusus untuk olahraga. Jenis pelatihan ini dapat menargetkan beberapa kebutuhan khusus olahraga seperti kekuatan, keterampilan, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas.

Daya tahan, kekuatan, power, kelentukan dan kecepatan menyumbang secara dominan terhadap keberhasilan penampilan pesenam dalam seluruh alat. Oleh karena itu dalam proses latihan senam dan dalam proses pemilihan bibit pesenam, kelima aspek dari kemampuan fisik (*physical competencies*) tersebut selalu mendapatkan perhatian yang serius.

Komponen fisik yang diperlukan atlet senam, antara lain kecepatan (speed), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*). Tujuh komponen fisik dapat dijelaskan sebagai berikut:

A. KECEPATAN

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu cepat (sesingkat) mungkin. Latihan kecepatan dilakukan setelah atlet dilatih ketahanan dan kekuatan. Sukadiyanto (2010) menyatakan ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan atlet dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Sedang kecepatan gerak adalah kemampuan atlet melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Bompa (Sukadiyanto, 2010: 179)

menyatakan tingkat kemampuan kecepatan atlet sangat ditentukan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antar lain ditentukan oleh keturunan, (2) waktu reaksi, (3) kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), (4) teknik, (5) elastisitas otot, (6) konsentrasi dan kemauan.

B. KEKUATAN

Secara umum kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Sukadiyanto, 2015). Kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (maximal force) atau torque (rotational force) yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot (Lubis, 2013). Secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam cabang olahraga senam. Feigenbaum dan Michell The American College of Sport Medicine (ACSM) berpendapat bahwa latihan kekuatan dapat menjadi efektif dan aman bagi kelompok umur, asalkan program tersebut dirancang dengan tepat dan dengan pengawasan yang baik (Lubis, 2013). Pada latihan kekuatan, sasaran utamanya yaitu untuk meningkatkan kekuatan otot dalam mengatasi beban selama aktivitas olahraga berlangsung. Chandler and Brown (2008) membagi tiga jenis kekuatan dalam upaya peningkatan kualitas kekuatan otot yaitu kekuatan maksimal (*maximal strength*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*), dan kekuatan yang cepat (*power*). Kekuatan sangat penting dalam olahraga senam

C. KELENTUKAN/KELENTURAN (*FLEKSIBILITY*)

Subardjah (2012) kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Faktor utamanya yaitu bentuk persendian, elastisitas otot, dan ligamen. Sukadiyanto (2015) fleksibilitas yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu: fleksibilitas statis, dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan dari ukuran luas gerak (range of motion) satu persendian, sedangkan fleksibilitas dinamis adalah ukuran luas gerak pada satu persendian atau beberapa persendian

yang dilakukan pada saat badan melakukan aktivitas gerak dengan kecepatan yang tinggi. Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga senam. Fleksibilitas dalam senam sangat diperlukan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan secara optimal terutama dalam senam kompetitif. Misalnya dalam gerakan *walk over* pesenam dituntut memiliki kelentukan tubuh yang tinggi agar bisa melakukan teknik tersebut dengan maksimal dengan perluasan sendi-sendi.

D. KELINCAHAN (*AGILITY*)

Subardjah (2012) kelincahan adalah kemampuan seorang atlet untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dengan kelentukan. Kelincahan merupakan kualitas kemampuan gerak yang sangat kompleks. Werner (2010) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan dan efisiensi mengubah posisi tubuh untuk bereaksi. Kelincahan adalah merupakan kemampuan untuk mempercepat dan mengurangi kecepatan, cepat mengubah arah dan cepat merubah variasi pola pergerakan (Bompa, 2005).

Harsono (2015) berpendapat bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kecepatan, dan power, komponen-komponen tersebut saling berinteraksi atau berhubungan. Dalam pertandingan senam kelincahan diperlukan untuk mobilitas gerakan tubuh baik saat bergerak ke kanan, ke kiri, ke depan, dan ke belakang. Oleh karena itu, untuk dapat memiliki kelincahan yang baik harus memiliki tingkat kecepatan dan kelentukan yang baik pula. Bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (*shuttle run*), lari zig-zag, dan sejenis lainnya

E. KETAHANAN/DAYA TAHAN (*ENDURANCE*)

Subardjah (2012) daya tahan adalah kemampuan atlet untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama. Sukadiyanto (2015) menjelaskan bahwa pengertian ketahanan ditinjau dari ketahanan otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Dengan demikian ketahanan adalah kemampuan peralatan organ tubuh atlet untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan adalah dipengaruhi oleh tingkat kemampuan atlet dalam menghambat proses terjadinya kelelahan. Sukadiyanto (2015) tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktifitas kerja berlangsung. McArdel, dkk (Sukadiyanto, 2010: 88) menyatakan faktor yang berpengaruh dalam ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO2 max. Atlet yang memiliki ketahanan yang baik mendapatkan keuntungan selama bertanding.

F. KESEIMBANGAN (*BALANCE*)

Subardjah (2012) keseimbangan adalah kemampuan seorang atlet untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Dalam melatih keseimbangan yang perlu diperhatikan adalah waktu reflex, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Oleh karena itu latihan keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincahan dan kecepatan, bahkan kelentukan. Menurut Subardjah (2012), ada dua macam keseimbangan, yaitu (1) keseimbangan statis, dan (2) keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan sikap pada posisi diam di tempat dan pada ruang gerak yang sangat kecil. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak. Contohnya adalah pada saat atlet senam melakukan gerakan senam perlu keseimbangan yang baik, karena dalam peraturan pertandingan senam, pesenam goyang saat melakukan gerakan karena akan menimbulkan pengurangan nilai. Banyak gerakan dalam senam yang menuntut keseimbangan yang cukup tinggi.

G. KOORDINASI (*COORDINATION)*

Harsono Subardjah (2012) koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Menurut Sukadiyanto (2015) koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Bompa (Subardjah, 2012) koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Oleh karena itu, bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan.

Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dan teknik gerakan dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan dan menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah. Dalam pertandingan senam koordinasi sangat diperlukan terutama pada gerakan yang menuntut harus memiliki koordinasi gerak antara tangan, mata dan kaki.

5

MEDIA BELAJAR

A. HAKIKAT MEDIA

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 (Sudjana, 2016). Media adalah pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan, dengan demikian media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan. Media adalah alat yang digunakan untuk menunjang suatu pembelajaran sehingga pembelajaran tersebut dapat berjalan dengan baik. Media juga dapat diartikan sebagai penghubung antara pemberi dan penerima informasi (Kustandi, 2013). Penggunaan media sebagai penghubung antara pendidik dan peserta didik inilah yang disebut dengan pembelajaran. Dengan kata lain, bahwa belajar aktif memerlukan dukungan media untuk menghantarkan materi yang akan mereka pelajari (Sanjaya, 2016). Media adalah bahan, alat, dan metode atau teknik yang digunakan untuk kegiatan belajar mengajar, dengan maksud agar proses interaksi komunikasi edukatif antara guru dan siswa dapat berlangsung secara tepat dan berguna.

Media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar. Media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar. Buku, film, kaset, film bingkai adalah contoh-contohnya. Media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi atau kejadian yang membangun suatu kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap. Dalam pengertian ini, guru, buku teks, dan lingkungan sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, photografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Media merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan pembelajaran. Dengan adanya media pembelajaran ini proses pembelajaran akan lebih menarik dan menyenangkan. Aspek penting lainnya dalam penggunaan media adalah membantu memperjelas pesan pembelajaran. Media juga merupakan perantara utama dalam menjembatani pembelajaran dengan pusat serta sumber belajar. Media seringkali menjadi sandaran utama dalam proses pembelajaran konvensional, strategi pelajaran langsung berpusat kepada seorang guru, ini menjadi sumber dan sekaligus menjadi pusat dalam pembelajaran. Media merupakan suatu alat perangkat perantara yang digunakan sebagai alat untuk menyampaikan pesan informasi dari pengirim ke penerima sehingga terjadinya timbal balik dalam sebuah komunikasi. Hal ini nantinya dapat merangsang pikiran, perasaan, kemauan, peserta didik sehingga dapat terciptanya proses pembelajaran untuk peserta didik.

Media adalah suatu alat yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi untuk menyampaikan suatu informasi dari suatu sumber kepada penerima, dalam penelitian tersebut yang dimaksud adalah dengan sumber buku ialah guru dan penerima ialah murid, jadi guru memberikan suatu informasi kepada murid melalui bantuan media.

B. MEDIA PEMBELAJARAN

Media pembelajaran adalah segala bentuk alat komunikasi yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi dari sumber ke peserta didik secara terencana sehingga tercipta lingkungan belajar yang kondusif dimana penerimanya dapat melakukan proses belajar secara efisien dan efektif

Media pembelajaran merupakan suatu teknologi pembawa pesan yang dapat digunakan untuk keperluan pembelajaran, media pembelajaran merupakan sarana fisik untuk menyampaikan materi pelajaran. Media pembelajaran merupakan sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang dan dengar termasuk teknologi perangkat keras (Hamalik, 2015).

Media pembelajaran digunakan sebagai sarana pembelajaran di sekolah bertujuan untuk dapat meningkatkan mutu pendidikan. Media adalah sarana yang dapat digunakan sebagai perantara yang berguna untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi dalam mencapai tujuan. Media pembelajaran mencakup apa saja yang digunakan guru untuk melibatkan semua panca

indera penglihatan, pendengaran, peraba, penciuman dan pengecapan saat menyampaikan pelajarannya. Media pelajaran adalah pembawa informasi yang dirancang khusus untuk memenuhi tujuan dalam situasi belajar-mengajar (Slameto, 2015).

Media pembelajaran sebagai alat bantu mengajar dalam komponen metodologi yang diatur oleh guru untuk menata lingkungan belajarnya. Media pembelajaran adalah alat bantu yang berisikan materi pelajaran yang digunakan oleh pendidik dalam proses belajar sehingga pembelajaran akan lebih menarik perhatian peserta didik. media belajar, selain sebagai sumber belajar juga dapat diartikan dengan manusia, benda atau juga peristiwa yang membuat kondisi siswa untuk lebih memungkinkan mendapat sikap dan keterampilan.

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan sebagai perantara atau penghubung dari pemberi informasi yaitu guru kepada penerima informasi atau siswa yang bertujuan untuk menstimulus para siswa agar termotivasi serta bisa mengikuti proses pembelajaran secara utuh dan bermakna. Artinya, terdapat lima komponen dalam pengertian media pembelajaran. Pertama, sebagai perantara pesan atau materi dalam proses pembelajaran. Kedua, sebagai sumber belajar. Ketiga, sebagai alat bantu untuk menstimulus motivasi siswa dalam belajar. Keempat, sebagai alat bantu yang efektif untuk mencapai hasil pembelajaran yang utuh dan bermakna. Kelima, alat untuk memperoleh dan meningkatkan skill. Kelima komponen tersebut berkolaborasi dengan baik akan berimplikasi kepada berhasilnya pencapaian pembelajaran sesuai dengan target yang diharapkan.

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk menyalurkan pesan atau materi sebagai alat yang dapat merangsang perhatian, minat, pikiran serta perasaan peserta didik pada saat kegiatan pembelajaran guna untuk tercapainya suatu tujuan kegiatan pembelajaran. Pada suatu aktivitas pembelajaran hubungan antara peserta didik serta lingkungan, fungsi media dapat diketahui sesuai dengan kelebihan media serta kendala atau kekurangan yang mungkin ada pada saat proses kegiatan pembelajaran.

C. MANFAAT MEDIA PEMBELAARAN

Media pembelajaran termasuk dalam komponen penting yang dapat menentukan keberhasilan dalam penyampaian materi pembelajaran kepada peserta didik. Fungsi media dalam pembelajaran yaitu untuk meningkatkan stimulasi peserta didik dalam pembelajaran. Media pembelajaran juga memiliki manfaat dalam keberlangsungan pembelajaran peserta didik, diantaranya:

1. Membantu pendidik dalam proses pembelajaran dengan peserta didik. Tidak setiap materi pembelajaran dapat tersampaikan secara verbal saja, namun juga perlu alat bantuan lain sehingga dapat membantu penyampaian pesan atau konsep materi kepada peserta didik. Sehingga *transfer of knowledge* dan *transfer of value* dapat dilakukan secara maksimal.
2. Meningkatkan minat serta motivasi peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, rasa ingin tahu dari peserta didik meningkat, dan interaksi antara peserta didik, pendidik, sumber belajar terjadi secara interaktif.
3. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan daya indra. Ada beberapa materi yang kompleks membutuhkan ruang dan waktu yang panjang untuk dapat tersampaikan. Media pembelajaran dapat disesuaikan dengan karakteristik materinya, hal ini dapat membuat keterbatasan menjadi teratasi.

Media pembelajaran dapat dibuat serta disesuaikan dengan gaya belajar peserta didik, sehingga dapat memberikan kesempatan dan pilihan peserta didik sesuai dengan gaya belajarnya, baik yang memiliki kecenderungan gaya belajar visual, auditori, kinestetik.

D. KRITERIA PEMILIHAN MEDIA

Ditinjau dari kesiapan pengadaannya, media dikelompokkan dalam dua jenis, yaitu media jadi karena sudah merupakan komoditi perdagangan dan terdapat di pasaran luas dalam keadaan siap pakai (*media by utilization*), dan media rancangan karena perlu dirancang dan dipersiapkan secara khusus untuk maksud atau tujuan pembelajaran tertentu (*media by design*).

Untuk jenis media rancangan (yang dibuat sendiri), pertanyaan yang dijadikan sebagai acuan diantaranya sebagai berikut:

1. Apakah materi yang akan disampaikan itu untuk tujuan pengajaran atau hanya informasi tambahan atau hiburan?
2. Apakah media yang dirancang itu untuk kepentingan pembelajaran atau alat bantu pengajaran (peraga)?
3. Apakah dalam pengajarannya akan menggunakan strategi kognitif, afektif dan psikomotorik?
4. Apakah materi pelajaran yang akan disampaikan itu masih asing bagi anak didik?
5. Apakah perlu rangsangan gerak seperti untuk pengajaran bahasa?
6. Apakah perlu rangsangan gerak seperti untuk pengajaran seni atau olahraga?
7. Apakah perlu rangsangan warna?

Setelah tujuh pertanyaan tersebut terjawab, maka guru dapat mengajukan alternatif media yang akan dirancang. Alternatif tersebut mungkin jenis media audio, media visual, atau media audiovisual. Lebih lanjut, Sudjana & Rivai mengemukakan rumusan pemilihan media dengan kriteria-kriteria sebagai berikut:

1. Ketepatannya dengan tujuan pengajaran, artinya media pengajaran dipilih atas dasar tujuan-tujuan instruksional yang telah ditetapkan. Tujuan-tujuan instruksional yang berisikan unsur-unsur pemahaman, aplikasi, analisis, sistesis, biasanya lebih mungkin menggunakan media pengajaran.
2. Dukungan terhadap isi bahan pelajaran, artinya bahan pelajaran yang sifatnya fakta, prinsip, konsep dan generalisasi sangat memerlukan bantuan media agar lebih mudah dipahami siswa 3
3. Kemudahan memperoleh media, artinya media yang diperlukan mudah diperoleh, setidak-tidaknya mudah dibuat oleh guru pada waktu mengajar. Media grafis umumnya mudah dibuat oleh guru tanpa biaya yang mahal, disamping sederhana dan praktis penggunaannya.
4. Keterampilan guru dalam menggunakan apapun jenis media yang diperlukan syarat utama adalah guru dapat menggunakannya dalam proses pengajaran. Nilai dan manfaat yang diharapkan bukan pada

medianya, tetapi dampak dari penggunaannya dalam interaksi bagi siswa selama pengajaran berlangsung.

5. Tersedia waktu untuk menggunakannya, sehingga media tersebut dapat bermanfaat bagi siswa selama pengajaran berlangsung.
6. Sesuai dengan taraf berfikir siswa, memilih media untuk pendidikan dan pengajaran harus sesuai dengan taraf berfikir siswa. Menyajikan grafik yang berisi data atau angka atau proporsi dalam bentuk gambar atau poster. Demikian juga diagram yang menjelaskan alur hubungan suatu konsep atau prinsip hanya bisa dilakukan bagi siswa yang telah memilih kadar berfikir yang tinggi.

E. FUNGSI MEDIA PEMBELAJARAN

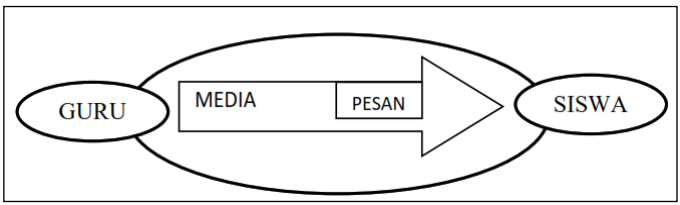
Interaksi peserta didik dengan media dan lingkungan belajar menjadi penting dalam akhir 1990-an dan terus menjadi focus perhatian utama selama dekade pertama abad ke-21. Menjadi fokus perhatian utama dalam dunia pendidikan karena peserta didik merupakan individu yang aktif membangun pengetahuan pribadinya melalui eksplorasi dalam lingkungan belajar yang Responsif.

Interaksi dalam proses pembelajaran yaitu komunikasi yang terjadi antara pengajar dan pembelajar. Dalam proses komunikasi tersebut, tidak selamanya berhasil karena terkadang si penerima pesan memberikan penafsiran yang berbeda-beda. hal tersebut dapat terjadi karena faktor penghambat proses komunikasi seperti adanya perbedaan gaya mengajar, perbedaan intelegensia. Keterbatasan daya ingat, perbedaan minta, perbedaan fisik, dan lain-lain.

Media pembelajaran memberikan fungsi penting dalam pendidikan. Media pembelajaran sejatinya sudah menjadi bagian yang dapat memberikan pengalaman yang bermakna pada proses pembelajaran. Secara umum media pembelajaran berfungsi sebagai alat bantu komunikasi dalam proses pembelajaran.

Pada awalnya media berfungsi sebagai alat visual saja dalam kegiatan pembelajaran yaitu berupa sarana yang dapat memberikan pengalaman visual kepada peserta didik, untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik serta mempermudah konsep abstrak, dan mempertinggi daya serap

peserta didik. Media pembelajaran memiliki peranan yang sangat penting mencapai tujuan pembelajaran. Pendidik sangat memerlukan media pembelajaran sehingga dapat memperbaharui semangat peserta didik. media pembelajaran juga dapat membantu pemahaman mengenai pengetahuan serta wawasan peserta didik dan menghidupkan suatu proses pembelajaran. Media dapat mewakili apa yang kurang mampu guru ucapkan melalui kata-kata atau kalimat tertentu. Bahkan keabstrakan bahan dapat dikonkretkan dengan kehadiran media. Dengan demikian, peserta didik lebih mudah mencerna bahan daripada yang tidak menggunakan bantuan media.



Gambar 28 Fungsi Media dalam Pembelajaran

Menurut Kemp & Dayton (1985:28), media pembelajaran dapat memenuhi tiga fungsi utama apabila media itu digunakan untuk perorangan, kelompok, atau kelompok pendengar yang besar jumlahnya (Sardiman, 2017). Fungsi pertama, memotivasi minat atau tindakan. Media pembelajaran dapat direalisasikan dengan teknik drama atau hiburan. Hasil yang diharapkan adalah melahirkan minat dan merangsang para peserta didik untuk bertindak. Fungsi kedua, menyajikan informasi. media pembelajaran dapat digunakan dalam rangka penyajian informasi di hadapan sekelompok peserta didik. Isi dan bentuk penyajian bersifat amat umum, berfungsi sebagai pengantar, ringkasan laporan, atau pengetahuan latar belakang. Penyajian dapat pula berbentuk hiburan, drama, atau teknik motivasi. Fungsi ketiga, tujuan pembelajaran. Media pembelajaran berfungsi untuk tujuan belajar di mana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan peserta didik baik dalam benak atau mental maupun dalam bentuk aktivitas yang nyata sehingga pembelajaran dapat terjadi. Materi harus dirancang secara sistematis jika dilihat dari segi prinsip-prinsip belajar agar dapat menyiapkan pembelajaran yang efektif. Di samping menyenangkan, media pembelajaran

harus dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan peserta didik secara personal.

Fungsi media pembelajaran dapat dikelompokkan menjadi tiga. Pertama, membantu guru dalam bidang tugasnya. Penggunaan media pembelajaran yang tepat dapat membantu guru dalam mengatasi kekurangan dan kelemahan dalam proses mengajar. Analisis teknologi pendidikan menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran dapat secara efektif menyampaikan pesan-pesan pembelajaran yang disajikan, sehingga efisien dalam penggunaan waktu dan meringankan beban guru yang bersangkutan.

Kedua, membantu para pembelajar. Dengan menggunakan berbagai media pembelajaran yang dipilih secara tepat dan berdaya guna dapat membantu para pembelajar untuk mempercepat pemahaman siswa dalam penerimaan pesan-pesan pembelajaran yang disajikan, dan aspek-aspek kejiwaan seperti pengamatan, tanggapan, daya ingatan, emosi, berpikir, fantasi, intelegensia dan sebagainya dapat dibangunkan karena media pembelajaran memiliki stimulus yang lebih kuat. Ketiga, memperbaiki proses belajar mengajar. Dengan penggunaan media pembelajaran yang tepat dan berdayaguna, akan meningkatkan hasil pembelajaran. Hal ini dikarenakan berbagai macam media pembelajaran akan digunakan secara tepat sesuai dengan kebutuhan materi yang diajarkan. Sehingga penyampaian pesan pembelajaran efektif dan hasil pembelajaran sesuai dengan tujuan. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Sudjana (2014) bahwa fungsi media dalam proses pembelajaran bukanlah fungsi tambahan melainkan memiliki fungsi tersendiri sebagai alat bantu untuk menciptakan situasi yang efektif dalam proses pembelajaran.

Menurut Mulyasa (2022) fungsi media pembelajaran secara lebih kompleks yaitu, 1) Fungsi media pembelajaran sebagai sumber belajar; 2) Fungsi semantik; 3) Fungsi manipulatif; 4) Fungsi psikologis; 5) Fungsi sosio-kultural. Fungsi media pembelajaran sebagai sumber belajar artinya media pembelajaran dapat berfungsi untuk menggantikan fungsi guru dalam proses pembelajaran dengan pendekatan *teacher center*. Contohnya, jika pelaksanaan pembelajaran guru menggunakan metode ceramah, maka guru dapat menggantinya dengan menggunakan media berupa video untuk menyampaikan materi pelajaran.

Fungsi semantik adalah kemampuan media pembelajaran menambah perbendaharaan arti atau makna dalam pembelajaran. Semantik adalah kajian tentang symbol-simbol kebahasaan dengan benda-benda yang lain selain dirinya dengan merujuk pada apa yang dimaksud dan pada apa yang dirujuk. Contoh semantik seperti gambar harimau yang dipakai sebagai simbol keberanian. Dalam hal pembelajaran, gurulah yang mampu memecahkan makna dari simbol-simbol yang ada dalam proses pembelajaran. Penggunaan media seringkali mempermudah pemberian dan pemahaman makna dalam pembelajaran.

Fungsi manipulatif pada media pembelajaran yaitu kemampuan merekam, menyimpan, melestarikan, merekonstruksi, dan mentransportasi suatu peristiwa atau objek. Contohnya pada media pembelajaran berbasis teknologi, yang mampu merekam sebuah gambar, suara, kemudian menyimpannya, dan bisa melestarikan materi pelajaran dengan memfotokopi serta mendokumenkan materi baik berupa file atau fisik. Merekonstruksi bisa dilakukan dengan mengedit atau merevisi hasil data atau materi pelajaran yang sudah diolah, untuk dikembangkan, mentransformasikan suatu peristiwa atau objek seperti objek yang nyata, didokumentasikan dalam bentuk digital untuk membantu pengamatan mudah dibawa kemana-mana dan di transformasikan. Singkatnya, fungsi manipulatif media pembelajaran yaitu memiliki kemampuan mengatasi keterbatasan inderawi (contoh melihat sel), keterbatasan ruang dan keterbatasan waktu.

Media pembelajaran juga memungkinkan untuk menjangkau suara yang besar jumlahnya. Media juga dapat memperlihatkan secara cepat suatu proses yang berlangsung lama dan lambat, serta memungkinkan siswa untuk dapat mengamati langsung objek yang terlalu kompleks. Sederhananya, fungsi media pembelajaran yang diilustrasikan oleh Mufarrokah dapat disimpulkan sebagai alat efektif untuk membantu mengatasi keterbatasan inderawi manusia dalam mendengar dan melihat. Menanggapi hal tersebut, guru dapat menggunakan media yang efektif namun ekonomis sesuai kemampuan dari pihak sekolah

Fungsi psikologis dalam media pembelajaran yaitu kemampuan media pembelajaran untuk mempengaruhi kondisi mental, pikiran dan perilaku manusia. Dengan menggunakan media pembelajaran yang tepat dan berdayaguna, dapat membuat siswa lebih tertarik, fokus dan termotivasi

terhadap materi ajar. Selain itu, media pembelajaran mampu mempengaruhi emosi siswa dalam penerimaan dan penolakan terhadap sesuatu dalam konteks pembelajaran serta membantu siswa untuk melakukan pengamatan kepada objek. Media pembelajaran juga dapat meningkatkan daya imaginasi siswa karena daya stimulusnya yang tinggi sehingga keterampilan siswa lebih berkembang.

Fungsi psikologis media pembelajaran seperti kebosanan siswa terhadap materi pelajaran yang mereka rasa sulit atau tidak menarik sehingga menyebabkan mereka tidak menyimak dengan baik. Penggunaan media visual dapat menenangkan dan mengarahkan perhatian mereka kepada pelajaran yang akan mereka terima. Hal tersebut memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mereka memperoleh dan mengingat isi materi pelajaran. Dengan tampilan visual yang menarik perhatian mereka tersebut, para siswa akan menikmati proses pembelajaran dan akan menggugah emosi dan sikap para siswa.

Fungsi sosio-kultural dalam media pembelajaran yaitu kemampuan media pembelajaran dalam mengatasi hambatan sosiokultural antar peserta didik dalam berkomunikasi pada proses pembelajaran. Sosio-kultural sendiri berkaitan dengan segi sosial dan budaya masyarakat. Seperti yang kita ketahui, Indonesia dengan wilayah yang luas dan suku yang beragam, memiliki tingkat sosiokultural yang tinggi. Dan media pembelajaran membantu untuk mengatasi hambatan tersebut.

F. PENGGOLONGAN MEDIA PEMBELAJARAN

Menurut Sardiman (2017) Jenis-jenis media berdasarkan tiga unsur pokok, yaitu: suara, visual dan gerak. Berdasarkan tiga unsur tersebut, Bretz mengklasifikasikan media ke dalam delapan kelompok, yaitu:

1. Media audio
2. Media cetak
3. Media visual diam
4. Media visual gerak
5. Media audio semi gerak
6. Media semi gerak
7. Media audio visual diam

8. Media audio visual gerak.

Menurut Sudjana (2014) menguraikan bahwa klasifikasi Media Pembelajaran dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Benda nyata
2. Bahan yang tidak diproyeksikan, seperti: bahan cetak, papan tulis, bagan balik (*flip chart*), diagram, bagan, Grafik, foto.
3. Rekaman audio audio dalam kaset atau piringan
4. Gambar diam yang diproyeksikan, seperti; Slide (film bingkai), film rangkai, OHT (transparansi). Program Komputer
5. Gambar bergerak yang diproyeksikan, contoh: film, rekaman video
6. Gabungan media, seperti bahan dengan pita video, slide dengan pita audio, film rangkai dengan pita audio, mikrofilm dengan pita audio, komputer interaktif dengan pita audio atau piringan video

Sementara itu menurut Silberman (2013) menggolongkan media atas dasar kompleksnya suatu media. Atas dasar itu, Schramm membagi media menjadi dua golongan yaitu:

1. Media besar (media yang mahal dan kompleks) yang termasuk media besar misalnya: film, televise, dan video NCD
2. Media kecil (media sederhana dan murah) yang termasuk media kecil misalnya: slide, audio, transparansi, dan teks.

Menurut Arsyad (2019) bahwa Klasifikasi Media Pembelajaran adalah sebagai berikut.

1. Media berbasis manusia (guru, instruktur, tutor, main-peran, kegiatan kelompok, field-trap)
    a. Media ini bermanfaat khususnya bila tujuan kita adalah mengubah sikap atau ingin secara langsung terlibat dengan pemantauan pembelajaran siswa.
    b. Salah satu faktor penting dalam pembelajaran dengan media berbasis manusia ialah rancangan pelajaran yang interaktif
    c. Pelajaran interaktif yang terstruktur dengan baik bukan hanya lebih menarik tetapi juga memberikan kesempatan untuk percobaan mental dan pemecahan masalah yang kreatif.

d. Pelajaran interaktif mendorong partisipasi siswa dan jika digunakan dengan baik dapat mempertinggi hasil belajar dan pengalihan pengetahuan.

2. Media berbasis cetak (buku, penuntun, buku latihan (zvorkbook) alat bantu kerja, dan lembaran lepas).
   a. Buku teks, buku penuntun, jurnal, majalah, dan lembaran lepas.
   b. Teks berbasis cetakan menuntut enam elemen yang perlu diperhatikan pada saat merancang, yaitu konsistensi, format, organisasi, daya tarik, ukuran huruf, dan penggunaan spasi kosong.
   c. Beberapa cara yang digunakan untuk menarik perhatian pada media berbasis teks adalah warna, huruf, dan kotak.
   d. Beberapa cara yang digunakan untuk menarik perhatian pada media berbasis teks adalah warna, huruf, dan kotak.
   e. Warna digunakan sebagai alat penuntun dan penarik perhatian kepada informasi yang penting, misalnya kata kunci dapat diberi tekanan dengan cetakan warna merah.
   f. Huruf yang dicetak tebal atau dicetak miring memberikan penekanan pada kata-kata kunci atau judul.
   g. Informasi penting dapat pula diberi tekanan dengan menggunakan kotak.
   h. Penggunaan garis bawah sebagai alat penuntun sedapat mungkin dihindari karena membuat kata itu sulit dibaca.

3. Media berbasis audio-visual (buku, alat bantu kerja, bagan, grafik, peta, gambar, transparansi, slide)
   a. Media visual yang menggabungkan penggunaan suara memerlukan pekerjaan tambahan untuk memproduksinya.
   b. Salah satu pekerjaan penting yang diperlukan dalam media audio-visual adalah penulisan naskah dan storyboard yang memerlukan persiapan yang banyak, rancangan, dan penelitian.
   c. Naskah yang menjadi bahan narasi disaring dari isi pelajaran yang kemudian disintesis ke dalam apa yang ingin ditunjukkan dan dikatakan.

d. Narasi ini merupakan penuntun bagi tim produksi untuk memikirkan bagaimana video menggambarkan atau visualisasi materi pelajaran
e. Pada awal pelajaran media harus mempertunjukkan sesuatu yang dapat menarik perhatian semua siswa. Hal ini diikuti dengan jalinan logis keseluruhan program yang dapat membangun rasa berkelanjutan sambung-menyambung dan kemudian menuntun kepada kesimpulan atau rangkuman. Kontinuitas program dapat dikembangkan melalui penggunaan cerita atau permasalahan yang memerlukan pemecahan.

4. Media berbasis Komputer
   a. Komputer berperan sebagai manajer dalam proses pembelajaran yang dikenal dengan nama *Computer Managed Instruction* (CMI).
   b. Komputer sebagai pembantu tambahan dalam belajar; pemanfaatannya meliputi penyajian informasi isi materi pelajaran, latihan, atau kedua-duanya. Modus ini dikenal sebagai Computer-Assisted Instruction (CAI). CAI mendukung pembelajaran dan pelatihan akan tetapi ia bukanlah penyampai utama materi pelajaran.
   c. Komputer dapat menyajikan informasi dan tahapan pembelajaran lainnya disampaikan bukan dengan media komputer.

5. Media berbasis komputer (pengajaran dengan bantuan komputer, interaktif video, *hypertext*).

G. PRINSIP PENGGUNAAN MEDIA

Penggunaan media pembelajaran dalam proses pembelajaran akan memberi kontribusi terhadap efektivitas pencapaian tujuan pembelajaran. Berbagai hasil penelitian pada intinya menyatakan bahwa berbagai macam media pembelajaran memberikan bantuan sangat besar kepada peserta didik dalam proses pembelajaran. Namun demikian peran tenaga pengajar itu sendiri juga menentukan terhadap efektifitas penggunaan media dalam pembelajaran. Peran tersebut tercermin dari kemampuannya dalam memilih media yang digunakan. Penggunaan media pembelajaran dalam proses pembelajaran perlu mempertimbangkan beberapa prinsip, yaitu:

1. Tidak ada satu media pun yang paling baik untuk semua tujuan. Suatu media hanya cocok untuk tujuan pembelajaran tertentu, tetapi mungkin tidak cocok untuk pembelajaran yang lain.
2. Media adalah bagian integral dari proses pembelajaran. Hal ini berarti bahwa media bukan hanya sekedar alat bantu mengajar guru saja, tetapi merupakan bagian yang tak terpisahkan dari proses pembelajaran. Penetapan suatu media haruslah sesuai dengan komponen lain dalam perancangan pembelajaran. Tanpa alat bantuan mengajar mungkin pembelajaran tetap dapat berlangsung, tetapi tanpa media itu tidak akan terjadi.
3. Media apapun yang hendak digunakan, sasaran akhirnya adalah untuk memudahkan belajar peserta didik. Kemudahan belajar peserta didik haruslah dijadikan acuan utama pemilihan dan penggunaan suatu media.
4. Penggunaan berbagai media dalam satu kegiatan pembelajaran bukan hanya sekedar selingan/pengisi waktu atau hiburan, melainkan mempunyai tujuan yang menyatu dengan pembelajaran yang berlangsung.
5. Pemilihan media hendaknya objektif, yaitu didasarkan pada tujuan pembelajaran, tidak didasarkan pada kesenangan pribadi tenaga pengajar.
6. Penggunaan beberapa media sekaligus akan dapat membingungkan peserta didik. Penggunaan multimedia tidak berarti menggunakan media yang banyak sekaligus, tetapi media tertentu dipilih untuk tujuan tertentu dan media yang lain untuk tujuan yang lain pula.
7. Kebaikan dan kekurangan media tidak tergantung pada kekonkritan dan keabstrakannya saja. Media yang konkrit wujudnya, mungkin sukar untuk dipahami karena rumitnya, tetapi media yang abstrak dapat pula memberikan pengertian yang tepat.

H. PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN

Penggunaan media di dalam proses pembelajaran bukan bermaksud mengganti cara mengajar guru, melainkan untuk melengkapi dan membantu para pengajar dalam menyampaikan materi atau informasi. Dengan menggunakan media yang diharapkan terjadi interaksi antar pembelajar maupun antara pembelajar dengan pengajar. Sebenarnya tidak ada

ketentuan kapan suatu media pembelajaran harus digunakan, tetapi para pengajar harus memiliki kemampuan dalam memilih dan menggunakan media pembelajaran yang tepat dan berdayaguna

Secara umum tujuan penggunaan media pembelajaran adalah membantu pengiriman informasi berupa materi dari pengajar kepada pembelajar, agar materi tersebut mudah dimengerti, lebih menarik, dan lebih menyenangkan bagi siswa. Sardiman (2017) menyatakan bahwa penggunaan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif peserta didik. Karena variasi dan ketepatan penggunaannya, dapat meningkatkan gairah belajar yang mendorong peserta didik untuk belajar mandiri, memungkinkan interaksi langsung peserta didik dengan lingkungan sekitar.

Adapun kegunaan media pembelajaran menurut Rahadi (2003: 15) yaitu untuk menyeragamkan penyampaian materi; membuat proses pembelajaran lebih jelas dan menarik sehingga proses pembelajaran menjadi efisien, efektif dalam waktu dan tenaga; dapat meningkatkan hasil belajar; memungkinkan proses belajar dilakukan dimana saja dan kapan saja; menumbuhkan sikap positif siswa terhadap materi dan proses belajar; dan mampu merubah peran guru ke arah yang lebih positif dan produktif. Menurut Ramli (2012: 7) penggunaan media pembelajaran saat ini semakin maju, seiring dengan kecanggihan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga manfaatnya sangat dirasakan oleh pelaksana pembelajaran, antara lain:

1. Memberikan *feedback* untuk penyempurnaan pembelajaran yang telah berlangsung atau yang akan direncanakan.
2. Pokok bahasan bagi pembelajar yang lebih fungsional dan terasa manfaatnya bagi mereka.
3. Memberikan pengalaman pengayaan (enrichment) secara langsung kepada pembelajar terhadap apa yang telah disampaikan oleh pembelajar.
4. Membiasakan pembelajar untuk lebih meyakinkan terhadap pembelajaran yang diajarkan, sehingga akan menimbulkan rasa hormat dan kagum terhadap pembelajar.
5. Perasaan pembelajar akan terasa mendalam dalam dirinya dengan bertemunya konsep yang diajarkan pembelajar dengan yang didapatnya di luar sekolah.

6. Secara tidak langsung pembelajar membiasakan mengadakan studi komparasi terhadap materi yang diberikan guru dengan yang diperolehnya dari media pembelajaran di luar sekolah.

Ambarini et al., (2018) menyatakan beberapa manfaat dari penggunaan media pembelajaran yaitu kemauan belajar lebih menarik sehingga menimbulkan motivasi belajar pada siswa, materi pembelajaran akan mudah dipahami dan memungkinkan siswa untuk mengontrol dan mencapai tujuan pembelajaran, dan Metode pengajaran akan lebih variatif melalui komunikasi verbal dari guru penjelasan. Penggunaan media dalam pembelajaran memang sangatlah penting untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan mengasyikkan dalam proses pembelajaran. Karena media memiliki kemampuan untuk menyatukan kata-kata, tulisan gambar serta symbol-simbol saat penyampaian materi dalam proses pembelajaran. Hal itulah yang membuat pembelajaran menggunakan media lebih mampu menciptakan aktivitas belajar yang menyenangkan dibandingkan pembelajaran konvensional.

Menurut Sudjana (2001: 2) manfaat media pembelajaran dalam proses belajar peserta didik, yaitu:

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian peserta didik sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh peserta didik dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga peserta didik tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi kalau guru mengajar pada setiap jam pelajaran.
4. Peserta didik dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan, dan lain-lain.

Menurut Kemp & Dayton (dalam Arsyad, 2019) beberapa hasil penelitian yang menunjukkan dampak positif dari penggunaan media pembelajaran antara lain:

1. Penyampaian pelajaran menjadi lebih baku.
   Setiap pelajar yang melihat atau mendengar penyajian melalui media akan menerima pesan yang sama. Meskipun para guru menafsirkan isi pelajaran dengan cara yang berbeda-beda, dengan penggunaan media ragam hasil penafsiran itu dapat dikurangi sehingga informasi yang sama dapat disampaikan kepada peserta didik sebagai landasan untuk pengkajian, latihan, dan aplikasi lebih lanjut.
2. Pembelajaran dapat menjadi lebih menarik.
   Media dapat diasosiasikan sebagai penarik perhatian dan peserta didik tetap terjaga dan memperhatikan. Kejelasan dan keruntutan pesan, gambaran daya tarik yang berubah-ubah, penggunaan efek khusus yang dapat menimbulkan keingintahuan menyebabkan peserta didik tertawa dan berpikir, yang kesemuanya menunjukkan bahwa media memiliki aspek motivasi dan meningkatkan minat.
3. Pembelajaran menjadi lebih interaktif.
   Dengan diterapkannya teori belajar dan prinsip-prinsip psikologis yang diterima dalam hal partisipasi peserta didik, umpan balik, dan penguatan, akan membuat pembelajaran lebih interaktif.
4. Efisiensi waktu.
   Lama waktu pembelajaran yang diperlukan dapat dipersingkat karena kebanyakan media hanya memerlukan waktu singkat untuk mengantarkan. Pesan-pesan dan isi pelajaran dalam jumlah yang cukup banyak dan kemungkinannya dapat diserap oleh peserta didik.
5. Meningkatkan kualitas hasil belajar.
   Kualitas hasil belajar dapat ditingkatkan bilamana integrasi kata dan gambar sebagai media pembelajaran dapat mengkomunikasikan elemen-elemen pengetahuan dengan cara yang terorganisasikan dengan baik, spesifik, dan jelas.
6. Fleksibilitas waktu dan lokasi.
   Pembelajaran dapat diberikan kapan dan di mana saja. Kemudahan ini semakin berkembang seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dimana guru bisa memberikan materi yang dapat diakses oleh siswa meskipun keberadaan mereka berbeda lokasi dan bisa di akses kapan saja.

7. Meningkatkan sikap positif peserta didik
   Dengan adanya stimulus dari media pembelajaran, siswa akan lebih tertarik dalam belajar. Sehingga, siswa belajar lebih tenang dan dapat meningkatkan sikap positif peserta didik terhadap apa yang mereka pelajari dan terhadap proses belajar.
8. Peran guru dapat berubah ke arah yang lebih positif
   Beban guru untuk penjelasan yang berulang-ulang mengenai isi pelajaran dapat dikurangi bahkan dihilangkan sehingga ia dapat memusatkan perhatian kepada aspek penting lain dalam proses belajar mengajar, misalnya sebagai konsultan atau penasihat peserta didik

Dari pendapat beberapa ahli yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan kegunaan praktis dari penggunaan media dalam proses pembelajaran antara lain:

1. Media pembelajaran membuat penyajian pesan menjadi lebih jelas dan mudah tersampaikan oleh pengajar sehingga penerimaan lebih mudah pula diperoleh oleh siswa yang berimplikasi kepada meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Media pembelajaran dapat menarik fokus perhatian siswa terhadap materi ajar, sehingga menumbuhkan motivasi belajar dalam diri siswa.
3. Media pembelajaran dapat mengatasi permasalahan dalam keterbatasan indera manusia, serta ruang dan waktu.
4. Media pembelajaran dapat lebih meminimalisir keberagaman siswa dalam menerima pelajaran karena stimulus yang terdapat pada media pembelajaran akan mengaktifkan indera-indera pada tubuh agar lebih optimal dalam penerimaan pembelajaran.
5. Media pembelajaran dapat menimbulkan kebiasaan belajar mandiri dalam diri siswa. Hal ini dikarenakan dewasa ini banyak media pembelajaran yang bisa diakses dimana dan kapan saja, sehingga menjadi kemudahan siswa untuk menyempatkan waktunya untuk belajar sembari menunggu sesuatu atau menyempatkan belajar sejenak sebelum melakukan aktivitas lain.

Heinich et al., (1982: 7) berasumsi bahwa “media pembelajaran memberi siswa pengalaman yang dibutuhkan untuk membangun pengetahuan peserta didik”. Peserta didik memiliki sifat unik yang sangat beragam kemudian dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman yang berbeda-beda tentunya akan membuat penerimaan materi ajar juga beragam. Hal ini membuat para pengajar akan kesulitan karena kurikulum dan materi ajar yang ditentukan sama untuk setiap siswa. Hal ini akan menjadi lebih sulit lagi jika latar belakang lingkungan pengajar dan peserta didik yang berbeda. Oleh karena itu, selain memperhatikan penggunaan media dalam proses pembelajaran, pengajar juga perlu melakukan penyesuaian dengan tipe belajar peserta didik.

Gaya belajar (DePorter & Hernacki, 2003:112) adalah kecenderungan seseorang untuk menggunakan cara tertentu dalam belajar sehingga akan dapat belajar dengan baik. Secara umum dikenal tiga macam gaya belajar, yaitu visual, auditorial dan kinestetik. Belajar visual adalah belajar melalui apa yang mereka lihat, pelajar auditorial melakukannya melalui apa yang mereka dengar, sedangkan kinestetik belajar lewat gerak dan sentuhan. Ciri-ciri gaya belajar visual adalah: (a) teliti terhadap yang detail, (b) mengingat dengan mudah apa yang dilihat, (c) mempunyai masalah dengan instruksi lisan, (d) tidak mudah terganggu dengan suara gaduh, (e) pembaca cepat dan tekun, (f) lebih suka membaca daripada dibacakan, (g) lebih suka metode demonstrasi daripada ceramah, (h) bila menyampaikan gagasan sulit memilih kata, (i) rapi dan teratur, dan (j) penampilan sangat penting.

Ciri-ciri gaya belajar auditorial adalah: (a) bicara pada diri sendiri saat bekerja, (b) konsentrasi mudah terganggu oleh suara ribut, (c) senang bersuara keras ketika membaca, (d) sulit menulis, tapi mudah bercerita, (e) pembicara yang fasih, (f) sulit belajar dalam suasana bising, (g) lebih suka musik daripada lukisan, (h) bicara dalam irama yang terpola, (i) lebih suka gurauan lisan daripada membaca buku humor, dan (j) mudah menirukan nada, irama dan warna suara.

Adapun ciri-ciri gaya belajar kinestetik adalah: (a) berbicara dengan perlahan, (b) menanggapi perhatian fisik, (c) menyentuh orang untuk mendapat perhatian, (d) banyak bergerak dan selalu berorientasi pada fisik, (e) menggunakan jari sebagai penunjuk dalam membaca, (f) banyak menggunakan isyarat tubuh, (g) tidak bisa duduk diam dalam waktu lama, (h)

menyukai permainan yang menyibukkan, (i) selalu ingin melakukan sesuatu, dan (j) tidak mudah mengingat letak geografi.

Sedangkan menurut Ramli (2012:4) terdapat tujuh tipe belajar siswa yaitu: visual, auditif, kinestetik, taktil, olfaktoris, gustatif, kombinatif. Tipe belajar siswa visual dimana aktivitas belajarnya mengandalkan pada materi pelajaran yang dilihatnya. Siswa tipe visual ini mengutamakan indera penglihatan untuk membantunya dalam penerapan materi yang disampaikan kepadanya.

Tipe belajar siswa auditif adalah siswa yang dalam proses pembelajarannya mengandalkan pendengarannya yaitu telinga. Penerimaan pembelajaran akan lebih cepat diperoleh oleh siswa tipe auditif ini jika ucapan guru jelas disertai dengan intonasi yang tepat. Tidak hanya bersumber dari guru, siswa dengan tipe auditif ini akan lebih mudah mengingat dan memahami pelajarannya jika melakukan diskusi atau mendengarkan teman sebaya menjelaskan atau membaca materi pelajaran.

Tipe belajar siswa kinestetik adalah siswa yang mengandalkan kesuksesan belajarnya dengan gerakan atau apa yang dilakukan. Bagi siswa dengan tipe kinestetik, penerimaan lebih cepat diperolehnya jika materi disajikan dengan cara demonstrasi. Pendemonstrasian materi pelajaran yang dipelajari akan segera diserapnya dan materi tersebut akan menjadi bagian dari dirinya, juga dapat dilakukan dengan permainan simulasi.

Tipe belajar siswa taktil (rabaan atau sentuhan) adalah siswa yang mengandalkan penerimaan hasil pembelajaran melalui alat peraba, yaitu tangan dan kulit atau bagian luar tubuh. Melalui alat rabanya ini ia sangat cekatan mempraktikkan hasil pembelajaran yang diterimanya. Misalnya bila ia disuruh mengatur ruang ibadah (membentangkan tikar shalat), menentukan buah-buahan yang busuk, rusak walaupun ia tak melihatnya secara baik. Tapi dengan sentuhan tangannya ia segera akan mengetahui benda yang dirabanya.

Tipe belajar siswa olfaktoris yaitu siswa yang mengandalkan indera penciuman untuk penerimaan pembelajarannya. Bila ada materi pelajaran yang menggunakan penciuman seperti bau air/cairan ia akan cepat sekali beraksi dibandingkan dengan kawan-kawannya yang tidak bertipe seperti dia. Siswa dengan tipe ini cocok sekali untuk bekerja dilaboratorium karena

sangat peka terhadap bau seperti gas dari pipa yang bocor, makanan atau minuman yang sudah basi dan tak enak dimakan lagi karena baunya itu.

Tipe belajar siswa gustative (kemampuan mencicipi) adalah siswa yang penerimaan pembelajarannya mengandalkan lidah. Mereka akan lebih cepat memahami apa yang dipelajarinya melalui indera kecapnya untuk mengetahui berbagai rasa (asam, manis, pahit, dan lain-lain). Mungkin untuk pelajaran berwudhu, siswa yang demikian ini akan tahu ada air yang telah berubah rasanya. Sehingga diragukan kesucian dari air tersebut untuk dapat digunakan berwudhu.

Tipe belajar siswa kombinasi adalah siswa yang mampu mengaktifkan banyak alat inderanya pada saat proses pembelajaran. Artinya seseorang siswa dapat dan mampu mengikuti pelajaran dengan menggunakan lebih dari satu alat inderanya. Ia dapat menggunakan mata dan telinganya sekaligus ketika belajar, seperti pendidik memperagakan sesuatu sambil menjelaskannya. Maka siswa yang bertipe ini akan lebih memudahkan bagi pendidik dalam menyampaikan pelajaran kepadanya. Untuk siswa yang bertipe ini diperlukan keterampilan dari si pendidik dalam memilih media pengajaran yang cocok untuk menyampaikan pokok bahasannya. Sebab itu usahakanlah mengenali tipe-tipe belajar siswa yang menjadi tanggung jawab pendidik. Maka media pembelajaran audio visual, seperti televisi dan rekaman pita lewat layar monitor akan memudahkan mereka menyerap bahan pelajaran yang disajikan.

Dari paparan di atas menunjukkan bahwa meskipun media pembelajaran sangat penting dalam proses penyampaian materi ajar, akan tetapi akibat dari tipe gaya belajar siswa yang beragam maka penggunaan media dalam proses pembelajaran harus melakukan rekayasa agar pencapaian tujuan-tujuan pembelajaran mudah tercapai.

6

MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS ANDROID

A. ANDROID

Android adalah sistem operasi berbasis Linux yang dirancang untuk perangkat seluler layar sentuh seperti telepon pintar dan komputer tablet Android awalnya dikembangkan oleh Android, Inc., dengan dukungan finansial dari Google, yang kemudian membelinya pada tahun 2005. Sistem operasi ini dirilis secara resmi pada tahun 2007, bersamaan dengan didirikannya Open Handset Alliance, konsorsium dari perusahaan-perusahaan perangkat keras, perangkat lunak, dan telekomunikasi yang bertujuan untuk memajukan standar terbuka perangkat seluler. Ponsel Android pertama mulai dijual pada bulan Oktober 2008.

Android, Inc. didirikan di Palo Alto, California, pada bulan Oktober 2003 oleh Andy Rubin (pendiri Danger), Rich Miner (pendiri Wildfire Communications, Inc.), Nick Sears (mantan VP T-Mobile), dan Chris White (kepala desain dan pengembangan antarmuka WebTV) untuk mengembangkan "perangkat seluler pintar yang lebih sadar akan lokasi dan preferensi penggunanya". Tujuan awal pengembangan Android adalah untuk mengembangkan sebuah sistem operasi canggih yang diperuntukkan bagi kamera digital, namun kemudian disadari bahwa pasar untuk perangkat tersebut tidak cukup besar, dan pengembangan Android lalu dialihkan bagi pasar telepon pintar untuk menyaingi Symbian dan Windows Mobile (iPhone Apple belum dirilis pada saat itu). Meskipun para pengembang Android adalah pakar-pakar teknologi yang berpengalaman, Android Inc. dioperasikan secara diam-diam, hanya diungkapkan bahwa para pengembang sedang menciptakan sebuah perangkat lunak yang diperuntukkan bagi telepon seluler. Masih pada tahun yang sama, Rubin kehabisan uang. Steve Perlman, seorang teman dekat Rubin, meminjaminya $10.000 tunai dan menolak tawaran saham di perusahaan.

Pendiri Android Inc. seperti Rubin, Miner dan White tetap bekerja di perusahaan setelah diakuisisi oleh Google. Setelah itu, tidak banyak yang diketahui tentang perkembangan Android Inc., namun banyak anggapan yang menyatakan bahwa Google berencana untuk memasuki pasar telepon seluler dengan tindakannya ini. Di Google, tim yang dipimpin oleh Rubin mulai mengembangkan platform perangkat seluler dengan menggunakan kernel Linux. Google memasarkan platform tersebut kepada produsen perangkat seluler dan operator nirkabel, dengan janji bahwa mereka menyediakan sistem yang fleksibel dan bisa diperbarui. Google telah memilih beberapa mitra perusahaan perangkat lunak dan perangkat keras, serta mengisyaratkan kepada operator seluler bahwa kerjasama ini terbuka bagi siapapun yang ingin berpartisipasi.

Spekulasi tentang niat Google untuk memasuki pasar komunikasi seluler terus berkembang hingga bulan Desember 2006. BBC dan Wall Street Journal melaporkan bahwa Google sedang bekerja keras untuk menyertakan aplikasi dan mesin pencarinya di perangkat seluler. Berbagai media cetak dan media daring mengabarkan bahwa Google sedang mengembangkan perangkat seluler dengan merek Google. Beberapa di antaranya berspekulasi bahwa Google telah menentukan spesifikasi teknisnya, termasuk produsen telepon seluler dan operator jaringan. Pada bulan Desember 2007, InformationWeek melaporkan bahwa Google telah mengajukan beberapa aplikasi paten di bidang telepon seluler.

Pada tanggal 5 November 2007, Open Handset Alliance (OHA) didirikan. OHA adalah konsorsium dari perusahaan-perusahaan teknologi seperti Google, produsen perangkat seluler seperti HTC, Sony dan Samsung, operator nirkabel seperti Sprint Nextel dan T-Mobile, serta produsen chipset seperti Qualcomm dan Texas Instruments. OHA sendiri bertujuan untuk mengembangkan standar terbuka bagi perangkat seluler. Saat itu, Android diresmikan sebagai produk pertamanya; sebuah platform perangkat seluler yang menggunakan kernel Linux versi 2.6. Telepon seluler komersial pertama yang menggunakan sistem operasi Android adalah HTC Dream, yang diluncurkan pada 22 Oktober 2008.

Pada tahun 2010, Google merilis seri Nexus; perangkat telepon pintar dan tablet dengan sistem operasi Android yang diproduksi oleh mitra produsen telepon seluler seperti HTC, LG, dan Samsung. HTC bekerjasama dengan

Google dalam merilis produk telepon pintar Nexus pertama, yakni Nexus One. Seri ini telah diperbarui dengan perangkat yang lebih baru, misalnya telepon pintar Nexus 4 dan tablet Nexus 10 yang diproduksi oleh LG dan Samsung. Pada 15 Oktober 2014, Google mengumumkan Nexus 6 dan Nexus 9 yang diproduksi oleh Motorola dan HTC. Pada 13 Maret 2013, Larry Page mengumumkan dalam postingan blognya bahwa Andy Rubin telah pindah dari divisi Android untuk mengerjakan proyek-proyek baru di Google. Ia digantikan oleh Sundar Pichai, yang sebelumnya menjabat sebagai kepala divisi Google Chrome, yang mengembangkan Chrome OS. Sejak tahun 2008, Android secara bertahap telah melakukan sejumlah pembaruan untuk meningkatkan kinerja sistem operasi, menambahkan fitur baru, dan memperbaiki bug yang terdapat pada versi sebelumnya. Setiap versi utama yang dirilis dinamakan secara alfabetis berdasarkan nama-nama makanan pencuci mulut atau cemilan bergula; misalnya, versi 1.5 bernama Cupcake, yang kemudian diikuti oleh versi 1.6 Donut. Versi terbaru adalah 5.0 Lollipop, yang dirilis pada 15 Oktober 2014.

Android merupakan suatu software (perangkat lunak) yang digunakan pada mobile device (perangkat berjalan) yang meliputi sistem operasi, middleware dan aplikasi inti". Android adalah sebuah sistem operasi untuk smartphone dan tablet. Sistem operasi dapat diilustrasikan sebagai jembatan antara piranti (*device*) dan penggunaannya, sehingga pengguna dapat berinteraksi dengan device-nya dan menjalankan aplikasi-aplikasi yang tersedia pada device.

Android merupakan sistem operasi yang dikembangkan untuk perangkat mobile berbasis Linux. Pada awalnya sistem operasi ini dikembangkan oleh Android Inc. Pada tahun 2003 yang kemudian dibeli oleh Google pada tahun 2005. Google memprakarsai dan memimpin konsorsium OpenHandset Alliane (OHA) yang salah satu misi utamanya adalah pengembangan platform Android. OHA merupakan aliansi bisnis yang beranggotakan lebih dari 80 perusahaan. Tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan standar terbuka untuk perangkat bergerak. Anggotanya antara lain Google, HT, Sony, Dell, Intel, Motorola, Qualcomm, dan lain-lain.

B. APLIKASI ANDROID

Android memungkinkan penggunanya untuk memasang aplikasi pihak ketiga, baik yang diperoleh dari toko aplikasi seperti Google Play, Amazon Appstore, ataupun dengan mengunduh dan memasang berkas APK dari situs pihak ketiga. Di Google Play, pengguna bisa menjelajah, mengunduh, dan memperbarui aplikasi yang diterbitkan oleh Google dan pengembang pihak ketiga, sesuai dengan persyaratan kompatibilitas Google. Google Play akan menyaring daftar aplikasi yang tersedia berdasarkan kompatibilitasnya dengan perangkat pengguna, dan pengembang dapat membatasi aplikasi ciptaan mereka bagi operator atau negara tertentu untuk alasan bisnis. Pembelian aplikasi yang Tidak sesuai dengan keinginan pengguna dapat dikembalikan dalam waktu 15 menit setelah pengunduhan. Beberapa operator seluler juga menawarkan tagihan langsung untuk pembelian aplikasi di Google Play dengan cara menambahkan harga pembelian aplikasi pada tagihan bulanan pengguna. Pada bulan September 2012, ada lebih dari 675.000 aplikasi yang tersedia untuk Android, dan perkiraan jumlah aplikasi yang diunduh dari Play Store adalah 25 miliar.

Aplikasi Android dikembangkan dalam bahasa pemrograman Java dengan menggunakan kit pengembangan perangkat lunak Android (SDK). SDK ini terdiri dari seperangkat perkakas pengembangan, termasuk debugger, perpustakaan perangkat lunak, emulator handset yang berbasis QEMU, dokumentasi, kode sampel, dan tutorial. Didukung secara resmi oleh lingkungan pengembangan terpadu atau Integrated Development Environment (IDE) Eclipse, yang menggunakan plugin Android Development Tools (ADT). Perkakas pengembangan lain yang tersedia di antaranya adalah Native Development Kit untuk aplikasi atau ekstensi dalam C atau C++, Google App Inventor, lingkungan visual untuk pemrogram pemula, dan berbagai kerangka kerja aplikasi web seluler lintas platform.

Eclipse adalah sebuah IDE (*Integrated Development Environment*) untuk mengembangkan perangkat lunak dan dapat dijalankan di semua platform (*platform independent*). Berikut ini adalah sifat dari Eclipse:

1. Multi-platform: Target sistem operasi Eclipse adalah Microsoft Windows, Linux, Solaris, AIX, HP-UX dan Mac OS X.

2. *Multi-language*: Eclipse dikembangkan dengan bahasa pemrograman Java, akan tetapi Eclipse mendukung pengembangan aplikasi berbasis bahasa pemrograman lain seperti C/C++, Cobol, Python, Perl, PHP, dan lain sebagainya.
3. *Multi-role*: Selain sebagai IDE untuk pengembangan aplikasi. Eclipse pun bisa digunakan untuk aktivitas dalam siklus pengembangan perangkat lunak seperti dokumentasi, pengujian perangkat lunak, pengembangan web, dan lain sebagainya.

Pada saat ini, Eclipse merupakan salah satu IDE favorit karena gratis dan open source. Open source berarti setiap orang boleh melihat kode pemrograman perangkat lunak ini. Selain itu, kelebihan dari Eclipse yang membuatnya populer adalah kemampuannya untuk dapat dikembangkan oleh pengguna dengan membuat komponen yang disebut plug-in. Eclipse awalnya dikembangkan oleh IBM untuk menggantikan perangkat lunak pengembangan IBM Visual Age for Java 4.0. Produk Eclipse ini diluncurkan oleh IBM pada tanggal 5 November 2001. IBM menginvestasikan US$ 40 juta untuk pengembangannya. Sejak 5 November 2001, konsorsium Eclipse Foundation mengambil alih pengembangan Eclipse lebih lanjut. Sejak versi 3.0, Eclipse pada dasarnya merupakan sebuah kernel. Apa yang dapat digunakan di dalam Eclipse sebenarnya adalah fungsi dari plug-in yang sudah dipasang (diinstal). Ini merupakan basis dari Eclipse yang dinamakan Rich Client Platform (RCP).

Secara standar Eclipse selalu dilengkapi dengan JDT (*Java Development Tools*), *plug-in* yang membuat Eclipse kompatibel untuk mengembangkan program Java, dan PDE (*Plug-in Development Environment*) untuk mengembangkan plug-in baru. Eclipse beserta plug-in-nya diimplementasikan dalam bahasa pemrograman Java. Sejak tahun 2006, Eclipse Foundation mengkoordinasikan peluncuran Eclipse secara rutin dan simultan yang dikenal dengan nama Simultaneous Release. Setiap versi peluncuran terdiri dari Eclipse Platform dan juga sejumlah proyek yang terlibat dalam proyek Eclipse. Tujuan sistem ini adalah untuk menyediakan distribusi Eclipse dengan fitur-fitur dan versi yang terstandarisasi. Hal ini juga dimaksudkan untuk mempermudah deployment dan maintenance untuk sistem enterprise, serta

untuk kenyamanan. Peluncuran simultan dijadwalkan pada bulan Juni setiap tahunnya.

Android Development Tools (ADT) adalah plugin yang didesain untuk IDE Eclipse yang memberikan kita kemudahan dalam mengembangkan aplikasi android dengan menggunakan IDE Eclipse. Dengan menggunakan ADT untuk Eclipse akan memudahkan kita dalam membuat aplikasi project android, membuat GUI aplikasi, dan menambahkan komponen-komponen yang lainnya, begitu juga kita dapat melakukan running aplikasi menggunakan Android SDK melalui Eclipse. Dengan ADT juga kita dapat melakukan pembuatan *package android* (.apk) yang digunakan untuk distribusi aplikasi android yang kita rancang. Mengembangkan aplikasi android dengan menggunakan ADT di eclipse sangat dianjurkan dan sangat mudah untuk memulai mengembangkan aplikasi android. Semakin tinggi platform android yang kita gunakan, dianjurkan menggunakan ADT yang lebih terbaru, karena biasanya munculnya platform baru diikuti oleh munculnya versi ADT yang terbaru. Untuk melakukan instalasi ADT di-elipse dapat dilakukan secara on-line maupun offline. Developing Android di eclipse sangat direkomendasikan karena banyak kemudahan – kemudahan sebagai tools terintegrasi seperti custom XML editor, debuging dan banyak hal – hal lain yang mempercepat pembuatan aplikasi.

C. MEDIA BERBASIS ANDROID

Media pembelajaran berbasis aplikasi android merupakan suatu yang baru dalam dunia pendidikan, media pembelajaran ini biasanya sudah berbentuk sebuah aplikasi pendidikan ataupun aplikasi yang memuat materi dan bahan belajar. Produk aplikasi tersebut dapat diunduh pada smartphone dan gadget yang bersistem operasi android, biasanya sudah tersedia di google play ataupun play store. Pada dasarnya media pembelajaran berbasis aplikasi android adalah suatu produk media pembelajaran berbentuk sebuah aplikasi yang dapat diunduh atau didownload di smartphone berbasis android.

Aplikasi android merupakan suatu media yang tergolong dalam media pembelajaran bentuk elektronik, karena produk aplikasi android tersebut dijalankan pada smartphone dan gadget bersistem operasi android. Yang mana smartphone dan gadget tersebut termasuk salah satu teknologi

komunikasi. Atas dasar tersebutlah media pembelajaran berbasis aplikasi android dikatakan sebagai media elektronik.

Perkembangan teknologi sangat pesat salah satunya perkembangan teknologi di bidang komunikasi yaitu perkembangan handphone pintar atau yang sering dikenal dengan smartphone. Smartphone sendiri telah digunakan di berbagai sektor kehidupan manusia dan hadirnya smartphone tersebut dapat dirasakan di berbagai bidang salah satunya yaitu bidang pendidikan. Penggunaan smartphone ataupun gadget mungkin merupakan sesuatu yang baru dalam dunia pendidikan. Namun, jika dilihat penggunaan smartphone sebagai media pembelajaran sangatlah baik, karena peserta didik akan lebih mudah mencari-materi pelajaran yang dibutuhkan dan dapat juga memberi kesempatan dan kebebasan kepada peserta didik untuk mengakses materi pelajaran secara luas lebih luas yang mungkin saja materi tersebut belum pernah diajarkan oleh pendidik. Penggunaan smartphone sebagai media pembelajaran juga akan memberikan pengalaman yang baru bagi peserta didik dan penggunaan smartphone sebagai media pembelajaran akan lebih memudahkan peserta didik dalam belajar, karena bentuknya yang simpel aksesnya yang luas sehinga smartphone mudah digunakan kapan saja dan dimana saja.

Penggunaan smartphone ataupun gadget mungkin merupakan sesuatu yang baru dalam dunia pendidikan. Namun, jika dilihat penggunaan smartphone sebagai media pembelajaran sangatlah baik, karena peserta didik akan lebih mudah mencari-materi pelajaran yang dibutuhkan dan dapat juga memberi kesempatan dan kebebasan kepada peserta didik untuk mengakses materi pelajaran secara luas lebih luas yang mungkin saja materi tersebut belum pernah diajarkan oleh pendidik. Penggunaan smartphone sebagai media pembelajaran juga akan memberikan pengalaman yang baru bagi peserta didik dan penggunaan smartphone sebagai media pembelajaran akan lebih memudahkan peserta didik dalam belajar, karena bentuknya yang simpel aksesnya yang luas sehinga smartphone mudah digunakan kapan saja dan dimana saja.

Penggunaan aplikasi android sebagai media pembelajaran adalah sesuatu yang menarik dan baru dalam dunia pendidikan, aplikasi android telah memberi warna baru dalam perkembangan media pembelajaran. Penggunaan aplikasi ini membuat media pembelajaran semakin menarik dan

beragam. Namun, penggunaan aplikasi android sebagai media pembelajaran tidak hanya dinilai satu sisi. Aplikasi android harus mempunyai tujuan untuk memberikan motivasi kepada peserta didik dan harus mampu merangsang peserta didik untuk selalu mengingat apa yang sudah dipelajari serta mampu memberi rangsangan belajar bagi peserta didik. Dengan demikian, penggunaan aplikasi android sebagai media pembelajaran harus memenuhi beberapa kriteria.

Media pembelajaran berbasis aplikasi android merupakan suatu yang baru dalam dunia pendidikan, media pembelajaran ini biasanya sudah berbentuk sebuah aplikasi pendidikan ataupun aplikasi yang memuat materi dan bahan belajar. Produk aplikasi tersebut dapat diunduh pada smartphone dan gadget yang bersistem operasi android, biasanya sudah tersedia di google play ataupun play store. Pada dasarnya media pembelajaran berbasis aplikasi android adalah suatu produk media pembelajaran berbentuk sebuah aplikasi yang dapat diunduh atau di download di smartphone berbasis android.

Untuk dapat menggunakan aplikasi pembelajaran Senam dan Ritmik berbasis android, terlebih dahulu diharuskan melakukan instalasi aplikasi, file aplikasi Senam dan Ritmik dalam format APK, aplikasi ini hanya dapat di instal dan digunakan pada *smartphone* berbasis *android system*. Media yang dikembangkan berbasis android ketika baru masuk maka akan disambut dengan gambar sebagai berikut.

Gambar 29 Halaman Depan Media

Pengguna aplikasi yang masuk ke media berbasis android untuk senam ritmik maka dapat melanjutkan dengan menekan menu masuk pembelajaran. Pengguna akan masuk dalam aplikasi media pembelajaran senam ritmik.

Beranda aplikasi merupakan halaman yang ditampilkan setelah mahasiswa login atau masuk ke dalam aplikasi. Pada halaman beranda ini dilengkapi dengan pilihan menu seperti profil, rencana perkuliahan semester (RPS) senam ritmik, dan materi senam ritmik berupa video senam ritmik.

Menu profil berisi penjelasan singkat tentang senam ritmik. Mahasiswa dapat mengetahui definisi atau pengertian senam ritmik secara sederhana sehingga akan memberikan gambaran tentang senam ritmik. Mahasiswa akan memiliki gambaran isi dari materi senam ritmik ketika sudah memahami definisi senam ritmik itu sendiri. Materi senam ritmik dalam media android ini berisi video gerakan-gerakan senam ritmik. Hal ini dapat memudahkan mahasiswa untuk belajar dan berlatih melakukan gerakan senam ritmik. Mahasiswa dapat berlatih kapan saja dengan mengikuti gerakan yang ada di dalam media pembelajaran. Tampilan materi senam ritmik pada media berbasis android dapat dilihat sebagai berikut.

Gambar 30 Tampilan Materi Senam Ritmik

Media yang disiapkan ini akan memberikan tutorial dengan mudah untuk para pemula yang akan senam ritmik. Media berisi video yang dapat diputar berkali-kali dan dapat diulangi ketika belum dapat mengikuti dengan baik. Selain itu, media dapat diinstal dengan mudah di setiap smartphone sehingga mudah dibawa ke mana saja untuk latihan senam ritmik. Media selain berisi video juga berisi petunjuk penggunaan media dan materi yang harus dipelajari sehingga selain dapat melakukan senam, mahasiswa juga dapat memahami materi yang ada. Artinya mahasiswa tidak hanya paham secara praktik saja tetapi juga memahami teori yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, K., Sujarwo, & Lubis, J. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, *02*(3), 61–68. https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16271

Arsyad, A. (2019). *Media Pendidikan*. Grafindo Persada.

Bompa, T. O. (2005). *Power Training For Sport*. Canada, Mocaic Press.

Hamalik, O. (2015). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bumi Aksara.

Hidayat, I. (1996). *Senam*. Diktat.

Jatmoko, J. H. (2015). *Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai*. *9*(1), 23–27.

Kustandi. (2013). *Media Pembelajaran*. Raja Wali Pers.

Lubis, J. (2013). *Penyususnan Program latihan.* Jakarta: Rajawali Pers.

Mahendra. (2000). *Senam*. Departemen Pendidikn dan Kebudayaan.

Margono. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Konsosrsium.

Muhajir. (2014). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Erlangga.

Mulyasa, H. (2022). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Bumi Aksara.

Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran*. Prenada Media.

Sardiman, A. (2017). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo.

Sholeh, M. (2012). *Olahraga Pilihan Senam*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Silberman, M. (2013). *101 Cara Belajar Siswa Aktif*. Nusa Media.

Slameto. (2015). *Belajar Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.

Sudjana, N. (2014). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.

Sudjana, N. (2016). *Penilaain Hasil Proses Belajar Mengajar*. Remaja Roesdakarya.

Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*.

Winarno, M. E., Yudasmara, D. S., & Fadhli, N. R. (2020). Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas Dan Kebugaran Jasmani. *Journal Berkarya: Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 1–8.

PROFIL PENULIS

Dr. Eva Faridah., S.Pd., M.Or.

Penulis lahir di Karawang, 17 Juli 1981. Pembina Utama Muda/Golongan ruang IV/c. Dosen (S1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Dosen Sekolah Pascasarjana (S2) Prodi Ilmu Keolahragaan (IKOR), Dosen Pascasarjana Program Doktoral (S3) Pendidikan Dasar Universitas Negeri Medan, Indonesia. Lulus dari SDN Karang Kumpul I Semarang tahun 1994, SMPN 13 Semarang tahun 1997, SMAN I Ungaran, Kabupaten Semarang tahun 2000. Memperoleh gelar S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Negeri Semarang (2004). Gelar S2 Ilmu Keolahragaan dari Universitas Sebelas Maret Surakarta (2010), dan Program Doktor (S3) Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang (2020). Mengampu mata kuliah senam aktivitas ritmik, belajar motorik, pertumbuhan perkembangan gerak, sosiologi olahraga, tes pengukuran dan evaluasi olahraga, manajemen penjas dan olahraga, *micro teaching*, azas dan filsafat olahraga, penelitian dan publikasi ilmiah. E-mail: evafaridah@unimed.ac.id, ID Orcid, https://orcid.org/00000003-0255-0383, ID SINTA: 6040536, Scholar ID: qMAwwegAAAAJ, ID Scopus: 57211397088

Belajar SENAM RITMIK

Dengan Media Android

Perkembangan teknologi dan internet yang cepat di kalangan masyarakat menjadikan ilmu pengetahuan juga dapat menyebar dengan cepat dan tidak terbatas. Android adanya device yang berkembang untuk mendukung percepatan perkembangan teknologi dan komunikasi yang ada di dunia.

Media merupakan perantara yang dapat digunakan dan dikembangkan manusia untuk memudahkan penyampaian pesan. Pesan yang akan disebarluaskan ke masyarakat maka dapat diterima dengan baik jika menggunakan media yang baik, tepat, dan benar. Pengembang media perlu memilih dengan tepat media yang akan digunakan untuk menyampaikan pesan.

Android memiliki banyak manfaat jika digunakan dengan baik dan benar oleh pemiliknya. Salah satu yang dapat dimanfaatkan android adalah mengembangkan aplikasi yang dapat digunakan untuk belajar pemiliknya. Dalam buku ini materi yang dapat dikembangkan kedalam android adalah materi senam ritmik dimana dengan gerakan-gerakan dasar serta audio visual dapat membentuk pemilihnya untuk belajar senam.

Buku ini dikembangkan untuk belajar senam ritmik melalui media android dimana yang dapat membantu dan memudahkan menghafal gerakan senam ritmik sehingga gerakan senam ritmik dapat dilakukan dengan mudah dan dapat dipelajari dimana saja dan kapan saja. Selain itu, senam ritmik melalui media android juga menjadikan pengguna dapat mudah belajar tanpa membutuhkan instruktur senam.

ISBN 978-623-500-032-9

9 786235 000329

Penerbit widina
www.penerbitwidina.com