

**PERSEPSI SISWA SMP NEGERI 1 TALAMAU TERHADAP
OLAH RAGA SENAM**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang*



Oleh:

HENDRA PUTRA

92259

**JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
1432 H/2011 M**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Persepsi Siswa SMP Negeri 1 Talamau terhadap Olah Raga Senam
Nama : HENDRA PUTRA
BP/NIM : 92259
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Prodi : Pendidikan kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. MAIDARMAN, M.Pd
NIP. 196005071985071004

Drs. MASRUN, M.Kes. AIFO
NIP. 196311041987031002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizaral, M. Pd
NIP. 1961111311987031004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah diperkenankan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Kepelatihan Olagraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Dengan Judul

**PERSEPSI SISWA SMP NEGERI 1 TALAMAU TERHADAP
OLAH RAGA SENAM**

Padang, Juli 2011

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Yendrizal, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	
Anggota	: 1. Drs. Jhon Arwandi, M.Pd	
	2. Drs. Hermanzoni, M.Pd	
	3. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	

ABSTRAK

HENDRA PUTRA, (2007/92259) : Persepsi Siswa SMP Negeri I Talamau terhadap Olahraga Senam

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada objek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorikseprrrti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas, dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk gerak rangkaian gerak artistik yang menarik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat persepsi siswa terhadap olah raga senam di SMP Negeri 1 Talamau.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat, meninjau, melukiskan dan menggambarkan suatu objek yang diteliti sebagaimana adanya berdasarkan permasalahan yang ada. Populasi dalam penelitian ini semua murid kelas 1 SMP Negeri Talamau yaitu sebanyak 139 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Stratified Random Sampling*, karena populasi tidak homogen. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Data dianalisis secara univariat.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 25,81% siswa berpersepsi sangat baik terhadap olahraga senam, 6,34% siswa berpersepsi cukup baik terhadap olahraga senam, 20,09% siswa yang bersikap ragu-ragu senam merupakan olahraga yang baik dan 10,981% siswa yang berpersepsi kurang baik terhadap olahraga senam. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 97,1% siswa berpersepsi setuju senam merupakan olahraga untuk kesehatan, 37,1% siswa berpersepsi setuju olahraga senam dapat memberikan kesehatan jasmani dan rohani, 37,1% berpersepsi setuju olahraga senam merupakan salah satu mata pelajaran yang membina perilaku siswa, 82,9% siswa berprestasi setuju senam dapat dilakukan dimana saja, 74,3 % olahraga senam tidak memakan biaya yang banyak dan berdasarkan hasil penelitian ditemukan 74,3% siswa berprestasi setuju olahraga senam sebaiknya dilakukan dengan instruktur, 62,9% siswa berprestasi setuju olahraga senam sebaiknya dilakukan pagi hari, 62,9% siswa berprestasi setuju olahraga senam memberikan efek yang baik terhadap organ tubuh, 62,9 % siswa berprestasi setuju senam dapat memberikan kesempatan berprestasi.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberi Rahmat dan Karunia-Nya, serta shalawat dan salam penulis kirimkan buat junjungan Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **"Persepsi Siswa SMP Negeri 1 Talamau Terhadap Olahraga Senam"**. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas negeri padang (UNP).

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang teristimewa kepada kedua orang tua penulis ayahanda Yunizar, Ibunda Etianis, Istri saya Deni Zuriati dan Anak saya tercinta Erland Purta Ramadhan selanjutnya kepada :

1. Bapak Drs. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan FIK UNP yang telah memberikan fasilitas pada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Yendrizal, M.Pd dan Drs. Alnedral, M.Pd, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian penelitian ini.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, selaku pembimbing 1 dan Drs. Masrun M. Kes. AIFO selaku pembimbing II yang telah membantu memberikan sumbangan pemikiran, dorongan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini..

4. Bapak Drs. Alnedral, M.Pd, selaku penguji I, Bapak Drs. Afrizal M.Pd selaku penguji II dan Bapak Drs. Umar Nawawi, M.Kes.AIFO selaku penguji III.
5. Bapak dan Ibu pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak kepala sekolah SMP Negeri I Talamau beserta seluruh staf yang telah member izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
7. Semua pihak yang ikut membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya kepada Allah SWT penulis berserah diri, harapan dan do'a penulis semoga segala arahan, bimbingan dan bantuan yang Bapak/Ibu berikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, Amiin Ya Rabbal 'alamin.

Penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan sepuh kemampuan, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Dengan kerendahan hati penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Juli 2011

Penullis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	5
1. Hakikat Persepsi	5
2. Tingkatan Persepsi.....	5
3. Jenis-jenis Persepsi.....	6
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi	7
5. Hakikat Senam	8
6. Hakikat Senam dalam Penjas dalam Kurikulum	14
B. Kerangka Konseptual	15
C. Pertanyaan Penelitian	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	16

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
C. Defenisi Operacional.....	16
D. Populasi dan Sampel	18
E. Variabel dan Data.....	19
F. Jenis dan Sumber Data	19
G. Instrumen Penelitian	20
H. Teknik Analisis Data.....	21

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	23
B. Analisis Data	24
C. Pembahasan	25

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	27
B. Saran.....	28

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi dalam Penelitian	18
2. Jumlah Sampel dalam Penelitian	19
3. Kisi-Kisi Kuesioner	21
4. Kriteria Pembanding untuk Menentukan Kecenderungan Indikator yang Diteliti	22
5. Persepsi Siswa SMP Negeri 1 Talamau terhadap Olahraga Senam ...	23

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini kegiatan masyarakat untuk mengikuti kegiatan olahraga berkembang dengan pesat. Hal ini ditandai dengan semakin banyak aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat dalam berbagai bentuk atau cabang olahraga yang diminatinya. Disamping itu pada hari-hari besar, hari libur, dan hari minggu pagi, terlihat di jalan-jalan, stadion, pusat-pusat kebugaran, ataupun lapangan terbuka lainnya ramai dikunjungi serta dipadati oleh orang-orang baik itu dari kalangan anak-anak, remaja, maupun orang tua yang melakukan kegiatan olahraga (Notoatmojo,2003:45).

Sejalan dengan tujuan pendidikan nasional di atas, kaitannya dengan regulasi penggolongan pendidikan yang ditentukan oleh pemerintah pada PP No.19 tahun 2005 disebutkan bahwa pengelolaan satuan pendidikan dasar merupakan pola yang mengatur tentang kurikulum tingkat satuan pendidikan dan silabus, kalender pendidikan / akademik, struktur organisasi, pembagian tugas diantara tenaga pendidikan, kode etik, hubungan dan biaya operasional satuan pendidikan nasional.

Olahraga sangat penting artinya bagi manusia karena dapat membina serta meningkatkan kesegaran jasmani, tidaklah perlu diragukan lagi. Untuk

berolahraga terdapat banyak cara ataupun metode yang dilakukan, salah satu diantaranya yang mudah dan bisa dilakukan oleh semua orang tanpa memerlukan peralatan yang mahal atau kompleks adalah “*Senam Erobik*” (<http://rumahbalajarpsikologi.com/.Diakses> tanggal 2 Maret 2011)

Senam pada pertengahan tahun delapan puluhan menjadi sangat populer sampai sekarang dan banyak digemari baik itu oleh kaum pria ataupun kaum wanita. Hal ini disebabkan karena gerakan-gerakan dari senam yang dinamis dan untuk melakukannya diiringi oleh musik yang disenangi oleh pesertanya. Disamping itu yang tak kalah pentingnya adalah bahwa senam erobik bermanfaat untuk jantung serta paru-paru pesenam dapat bekerja lebih baik. Pada sisi lain senam erobik dapat mengurangi lemak serta menjaga kebugaran pesertanya. Karena hal itu semua, dari masa ke masa, tahun ke tahun senam erobik berkembang dengan pesat, demikian juga halnya di Indonesia, senam erobik telah menambah hampir ke seluruh pelosok tanah air.

Pada studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP N 1 Talamau terhadap 10 orang siswa ditemukan 7 orang (70%) persepsi negatif tentang olahraga senam aerobik (misalnya biaya mahal, kurangnya tenaga expert dan lainnya) dan 3 orang (30%) memiliki persepsi positif tentang olahraga senam. Pada kenyataannya olahraga senam ada dalam kurikulum akan tetapi aplikasinya terkadang dilaksanakan dan terkadang tidak dilaksanakan.

Memperhatikan masalah di atas, menimbulkan keinginan penulis untuk melakukan penelitian terhadap Persepsi Siswa SMP Negeri 1 Talamau terhadap Olahraga Senam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Bagaimana metode mengajar yang digunakan guru pada olahraga senam di SMP Negeri 1 Talamau?
2. Bagaimana dukungan kepala sekolah terhadap pelaksanaan pembelajaran senam di SMP Negeri 1 Talamau?
3. Bagaimana kemampuan guru melaksanakan program pembelajaran senam di SMP Negeri 1 Talamau?
4. Bagaimana persepsi siswa terhadap pembelajaran senam di SMP Negeri 1 Talamau?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka jelaslah bahwa permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini sangat luas, mengingat berbagai keterbatasan peneliti baik segi kemampuan akademik, tenaga, biaya, dan waktu, maka peneliti membatasi hanya menyangkut pada bagaimana persepsi siswa SMP Negeri 1 Talamau terhadap olahraga senam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana persepsi siswa SMP Negeri 1 Talamau terhadap olahraga senam?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat persepsi siswa terhadap olahraga senam di SMP Negeri 1 Talamau.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi:

1. Penulis, Sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Peneliti lainnya, Sebagai bahan masukan untuk peneliti lebih lanjut terhadap mata pelajaran Penjasorkes.
3. Bahan bacaan bagi mahasiswa FIK UNP di perpustakaan sesuai dengan pembahasan dan perumusan masalah maka tujuan penelitian adalah untuk mendapatkan informasi tentang persepsi siswa terhadap olahraga senam di SMP Negeri 1 Talamau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Persepsi

Persepsi adalah pengamatan yang merupakan kombinasi dari penglihatan, pendengaran, penciuman, serta pengalaman masa lalu. Hal ini bisa juga memegang dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil. Ini sangat berpengaruh dalam pembentukan dan perubahan perilaku karena objek yang sama dapat dipersepsikan secara berbeda oleh beberapa orang (Notoatmojo, 2003:45)

Persepsi adalah proses pemahaman ataupun pemberian makna atas suatu informasi terhadap stimulus. Stimulus didapat dari proses penginderaan terhadap objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan antar gejala yang selanjutnya diproses oleh otak. Proses kognisi dimulai dari persepsi (<http://rumahbelajarpsikologi.com/>). Diakses tanggal 2 Maret 2011

2. Tingkatan Persepsi

Tingkat-tingkat praktek persepsi menurut Notoatmojo (2003:45) adalah:

- a. Persepsi (*perception*)

Mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah tingkat pertama.

b. Respon terpimpin (*guided*)

Dapat dilakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sebagai contoh adalah indikator tingkat kedua.

c. Mekanisme (*mechanism*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis atau itu sudah merupakan kebiasaannya maka ia sudah mencapai praktek tingkat ketiga.

d. Adaptasi

Adalah suatu praktek atau tindakan yang sudah dikembangkan dengan baik, artinya sudah dimodifikasi tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.

3. Jenis-Jenis Persepsi

Menurutku persepsi terbagi menjadi dua, yaitu:

a. Persepsi perorangan

Ini menyangkut cara pandang orang tersebut terhadap suatu objek atau permasalahan,

b. Persepsi kelompok

Persepsi jenis ini bisa disebabkan oleh karena kesamaan kelompok orang, baik yang diarahkan atau karena spontanitas sesuai dengan situasi atau posisi atau hal yang lain, contohnya persepsi agama, persepsi negara,

persepsi partai dan sebagainya

(<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/persepsi.htm>).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persepsi

Mar'at (Aryanti, 1995) mengemukakan bahwa persepsi dipengaruhi oleh faktor pengalaman, proses belajar, cakrawala, dan pengetahuan terhadap objek psikologis. Rahmat (dalam Aryanti, 1995) mengemukakan bahwa persepsi juga ditentukan oleh faktor fungsional dan struktural.

Beberapa faktor fungsional atau faktor yang bersifat personal atau kebutuhan individu, pengalaman, usia, masa lalu, kepribadian, jenis kelamin, dan lain-lain yang bersifat subyektif. Faktor struktural atau faktor dari luar individu antara lain: lingkungan keluarga, hukum-hukum yang berlaku, dan nilai-nilai dalam masyarakat. Jadi, faktor-faktor personal antara lain pengalaman, proses belajar, kebutuhan, motif dan pengetahuan terhadap objek psikologis. Faktor-faktor struktural meliputi lingkungan keadaan sosial, hukum yang berlaku, nilai-nilai dalam masyarakat. Pelaku orang lain dan menarik kesimpulan tentang penyebab perilaku tersebut atribusi dapat terjadi bila:

- 1) Suatu kejadian yang tidak biasa menarik perhatian seseorang
- 2) Suatu kejadian memiliki konsekuensi yang bersifat personal
- 3) Seseorang ingin mengetahui motif yang melatar belakang orang lain

Brems dan Kassin (dalam lestari, 1999) mengatakan bahwa persepsi sosial memiliki beberapa elemen, yaitu:

- a. Person, yaitu orang yang menilai orang lain
 - b. Situasional, urutan kejadian yang terbentuk berdasarkan pengalaman orang untuk menilai sesuatu.
1. Behavior, yaitu sesuatu yang dilakukan oleh orang lain. Ada dua pandangan mengenai proses persepsi, yaitu: Persepsi sosial, berlangsung cepat dan otomatis tanpa banyak pertimbangan orang membuat kesimpulan tentang orang lain dengan cepat berdasarkan penampilan fisik dan perhatian sekilas.
 2. Persepsi sosial, adalah sebuah proses yang kompleks, orang mengamati perilaku orang lain dengan teliti sehingga diperoleh analisis secara lengkap terhadap person, situasional, dan behavior.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa persepsi adalah suatu proses aktif timbulnya kesadaran dengan segera terhadap suatu objek yang merupakan faktor internal secara eksternal individu meliputi keberadaan objek, kejadian-kejadian dan orang lain melalui pemberian nilai terhadap objek tersebut. Sejumlah informasi dari luar mungkin tidak disadari, dihilangkan atau disalahartikan. Mekanisme penginderaan manusia yang kurang sempurna merupakan salah satu sumber kesalahan persepsi (Bartol & Bartol, 1994) (<http://teori-psikologi.blogspot.com/2008/05/pengertian-persepsi.htm>, diakses tanggal 8 Maret 2011).

5. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan. Dengan kondisi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Pada tingkat sekolah atau yunior pertandingan dapat dibatasi pada nomor-nomor tertentu, biasanya senam lantai dan kuda-kuda lompat. Pertandingan tingkat Nasional dan Internasional bagi pria terdiri 6 (enam) nomor, yakni: senam lantai, kuda-kuda lompat, kuda-kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal, dan gelang-gelang. Sedang bagi wanita ada 4 (empat) nomor: senam lantai, kuda-kuda lompat, balok keseimbangan, dan palang bertingkat.

Penilaian diberikan oleh 4 (empat) orang wasit yang dipimpin oleh seorang wasit kepala. Setiap peserta pertandingan harus melakukan 2 (dua) macam rangkaian pada setiap nomor atau alat, satu rangkaian wajib (yang telah ditentukan terlebih dahulu) dan satu rangkaian pilihan atau bebas masing-masing. Nilai seseorang adalah rata-rata dari dua nilai tengah

dengan membuang nilai tertinggi dan nilai terendah dari 4 (empat) orang wasit. Pesenam dengan nilai akumulasi tertinggi menjadi juara ke I dalam kategori serba bisa, tertinggi kedua menjadi juara ke II dan seterusnya.

Juara regu ditentukan dengan penjumlahan 5 (lima) nilai terbaik dari 6 (enam anggota regu dan setiap alat. 6 (enam) peserta terbaik dari semua atlet turut dalam pertandingan final pada tiap-tiap atlet dan nilai akhir yaitu rata-rata dari rangkaian bebas/pilihan dan wajib terdahulu disatukan dengan nilai rangkaian bebas/terpilih dalam final. Nilai ini menentukan urutan pemenang tiap alat.

Para wasit memberikan nilai pada waktu bersamaan. Nilai maksimum adalah 10,000. Hukuman-hukuman diberikan dengan pengurangan nilai pelaksanaan yang salah, penguasaan yang kurang baik, dibantu orang lain, jatuh dari alat atau melampau batas waktu. Selain itu dinilai pula faktor kesulitan gerak dan penampilan estetikanya. Besar pengurangan nilai adalah persepuluhan. Peraturan penilaian direvisi setiap 2 (dua) tahun. Semua gerakan mempunyai faktor kesulitan, yaitu: A, B dan yang tersukar adalah C. Rangkaian latihan biasanya terdiri atas sikap-sikap statis yang memerlukan tenaga yang besar disambung dengan gerakan-gerakan berirama yang sesuai. Sementara sejumlah bentuk gerak memerlukan kekuatan yang lain memerlukan mobilitas atau keterampilan.

b. Macam-Macam Senam

1) Senam Lantai

a) Berdiri dengan tangan (*Handstand*)

Berdiri dengan tangan (*handstand*) merupakan keterampilan gerak yang menggunakan kedua telapak sebagai tumpuan tubuh. Keterampilan gerak ini membutuhkan keseimbangan yang tinggi. Agar dapat melakukan keterampilan gerak berdiri dengan tangan, diperlukan tahapan pembelajaran gerak yang sistematis dan terarah, yaitu sebagai berikut:

b) Pembelajaran mengangkut dan mengayunkan kaki

1. Sikap awal

Pembelajaran keterampilan gerak ini dimulai dengan berdiri tegak, salah satu kaki berada di depan. Kemudian, bungkukkan badan ke depan. Letakan kedua telapak tangan di atas matras sejajar bahu. Kaki yang di depan agak dibengkokkan, sementara kaki yang dibelakang dibiarkan lurus.

2. Gerakan mengangkut dan mengayunkan kaki

Secara perlahan-lahan dorong tubuh ke epan hingga berat badan pada kedua tangan. Kaki belakang agar dipertahankan tetap lurus, demikian pula kedua tangan. Kepala tetap tegadah, kemudian angkat dan dorong kaki yang di belakang hingga kaki yang di depan ikut terangkat ke atas.

Keterampilan mempertahankan keseimbangan agar tubuh tidak terbawa oleh gaya dorong kaki merupakan keterampilan

yang sulit. Oleh karena itu, lakukan pembelajaran mengangkat dan mengayunkan tubuh berkali-kali sampai siswa dapat menguasai keseimbangan.

3. Pembelajaran mengayunkan dan merapatkan kaki

Sikap awal dan gerakan mengayunkan dan merapatkan kaki sama dengan pembelajaran mengangkat dan mengayunkan kaki. Namun pada pembelajaran mengayunkan dan merapatkan kaki, setelah kaki yang dibelakang diayunkan ke atas, kaki depan segera diayunkan ke atas dan dirapatkan dengan kaki yang diayunkan pertama kali (kaki belakang). Bila kedua kaki telah rapat, luruskan ujung kaki sehingga jari-jarinya menunjuk ke atas. Pertahankan keseimbangan dalam kondisi ini hingga beberapa waktu lamanya.

4. Sikap akhir tubuh

Sikap akhir dalam keterampilan gerak berdiri dengan tangan ini dapat dilakukan dengan mengguling ke depan atau meletingkan tubuh hingga dapat berdiri dengan baik.

c) Mengguling ke depan

Pembelajaran dilakukan untuk memperluas rangkaian gerakan mengguling ke depan sehingga siswa dapat melakukannya dengan baik. Bila telah melakukannya, siswa diharapkan dapat melakukan berdiri dengan tangan dan lompt harimau. Beberapa gerakan

tersebut akan lebih sempurna bila diakhiri dengan keterampilan gerak mengguling ke depan dengan baik.

Pembelajaran yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1)) Sikap awal tubuh
 - 2)) Gerakan mengguling ke depan, dan
 - 3)) Sikap akhir tubuh
- d) Lenting tangan

Pembelajaran dilakukan untuk memperhalus gerakan lenting tangan sehingga siswa dapat merangkainya dengan keterampilan gerak senam berdiri dengan tangan dan mengguling ke depan.

Sebelum pembelajaran keterampilan gerak rangkaian bentuk-bentuk gerak senam lantai tersebut sebaiknya guru memperkenalkan tahap-tahap keterampilan gerak senam leting tangan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Sikap awal tubuh
 - 2) Gerakan lenting tangan, dan
 - 3) Sikap akhir tubuh
- 2) Senam Irama II

Senam Irama dengan Gada

Senam irama dengan gada adalah rangkaian keterampilan gerak senam irama, yang gerakannya dilakukan menggunakan gada sebagai alat

pelengkap. Bentuk-bentuk gerakan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

Latihan 1: Gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke muka.

Latihan 2: Gerakan ayunan dua tangan ke belakang dan ke muka.

Latihan 3: Gerakan ayunan lengan silang dan rentangan tangan di muka badan.

Latihan 4: Gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

Latihan 5: Gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Latihan 6: Gerakan ayunan kedua lengan yang ditarik ke dada dan didorong ke depan.

Latihan 7: Gerakan ayunan dua tangan ke kiri dan ke kanan setinggi bahu dengan pemindahan berat badan setengah melingkar.

Latihan 8: Gerakan ayunan satu lengan ke ujung kaki kiri dan ke ujung kaki kanan.

6. Hakikat Senam dalam Penjas dalam Kurikulum

Kurikulum dideteksi bukan saja berupa hal-hal yang ada dalam buku teks dalam mata pelajaran, atau dalam rencana guru, tetapi meliputi lebih dari isi bahan pelajaran. Kurikulum juga mengandung hubungan kemanusiaan di dalam kelas, metode mengajar, prosedur penilaian, strategi dan pola proses pembelajaran. Kurikulum juga mengusahakan kehidupan yang terbimbing sehingga menghasilkan warga negara yang baik, yang bertanggung jawab atas dirinya dan negaranya. Kurikulum tidak hanya

terbatas pada mata pelajaran, tetapi juga mengembangkan pikiran, menambah, serta mengembangkan pengetahuan yang dimilikinya untuk mempersiapkan anak atau subjek belajar baik dalam memecahkan masalah individualnya maupun masalah yang dihadapi oleh lingkungannya. (Supono, et, 1987:4)

Dari beberapa pandangan diatas dapat disimpulkan bahwa kurikulum adalah segala usaha sekolah untuk mempengaruhi anak agar mereka dapat belajar dengan baik di dalam kelas, di halaman sekolah, di luar lingkungan sekolah atau semua kegiatan untuk mempengaruhi subyek belajar sehingga menjadi pribadi yang diharapkan. Dan secara khusus merupakan suatu pedoman proses belajar dengan cara yang lebih menyeluruh serta lebih kompleks dibandingkan dengan yang mungkin dicapai oleh rencana isi atau materi pelajaran yang biasa, dan pengembangannya lebih banyak berorientasi pada pihak yang belajar dibandingkan dengan substansi isi pengajaran.

Hakikat senam dalam kurikulum adalah senam merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di sekolah menengah pertama, aktifitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan

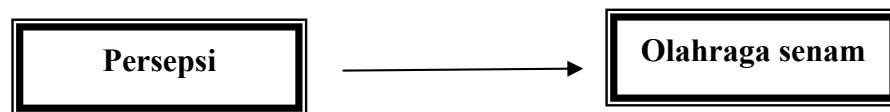
kecepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

B. Kerangka Konseptual

Di dalam Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan di atas, kurangnya Persepsi siswa SMP Negeri 1 Talamau terhadap olahraga senam disebabkan oleh banyak faktor, untuk itu secara ilmiah dan konseptual di dalam proses pembinaan harus lebih diperhatikan, khususnya yang menyangkut kondisi fisik pemain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam skema di bawah ini:

Gambar 1

Kerangka Konseptual



C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai dengan kajian teori dan kerangka konseptual maka pertanyaan penelitian adalah bagaimana persepsi siswa SMP Negeri 1 Talamau terhadap senam?.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 25,81% siswa berpersepsi sangat baik terhadap olahraga senam, 6,34 % siswa berpersepsi cukup baik terhadap olahraga senam, 20,09% siswa bersikap ragu-ragu senam merupakan olahraga yang baik dan 10,981 % siswa yang berpersepsi kurang baik terhadap olahraga senam.
2. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 97,1% siswa berpersepsi setuju senam merupakan olahraga untuk kesehatan, 37,1% siswa berpersepsi setuju olahraga senam dapat memberikan kesehatan jasmani dan rohani, 37,1% siswa berpersepsi setuju olahraga senam merupakan salah satu mata pelajaran yang membina perilaku siswa, 82,9% siswa berpersepsi setuju senam dapat dilakukan dimana saja, 74,3% olahraga senam tidak memakan biaya yang banyak
3. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 74,3% siswa berpersepsi setuju olahraga senam tidak sulit dilakukan, 62,9% siswa berpersepsi setuju olahraga senam seharusnya dilakukan dengan instruktur, 62,9% siswa berpersepsi setuju olahraga senam sebaiknya dilakukan pada pagi hari, 62,9% siswa berpersepsi setuju olahraga senam memberikan efek yang baik terhadap organ tubuh,

62,9% siswa berpersepsi setuju senam dapat memberikan kesempatan berprestasi

B. Saran

1. Diharapkan kepada guru olahraga di SMP Negeri 1 Talamau hendaknya memberikan dorongan olahraga terutama olahraga senam
2. Diharapkan kepada mahasiswa agar dapat mengaplikasikan ilmu yang didapatkannya demi kemajuan olahraga senam.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. 1992. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Raja Wali.

Bartol. 1994. Diakses dari <http://senami.com>. Diakses tanggal 8 Agustus 2009.

Lestari. 1999. *Persepsi*. Rineka Cipta. Jakarta.

Psikologi Pendidikan. Jakarta. Rineka Cipta.

Marpeier Andi. 1998. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi hasil Belajar*. Jakarta.

Gramedia.

<http://teori-psikologi.blogspot.com/2008/05/pengertian-persepsi.html>. Diakses tanggal
[8 Agustus 2009](#)

Notoatmojo, 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta Jakarta.

<Http://Rumahbelajarpsikologi.Com/Index.Php/Persepsi.Htm>. Daiakses tanggal 8
Agustus 2009

<Http://Id.Shvoong.Com/Social-Sciences/Psycology/1837978-Definisi-Persepsi/>.
[Diakses](#) tanggal 8 Agustus 2009

Suparno. 1987. *Olahraga*. Sinar Agung. Jakarta.