

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Gerak Dasar

Gerak dasar merupakan proses awal belajar yang meningkatkan kemampuan kognitif, sikap, dan keterampilan, dimana kita ketahui gerak dasar dipergunakan untuk anak-anak yang sedang turut berkembang pesat jadi kegiatan gerak yang dapat mengasah motorik halus di dalam otak anak.

Gerak dasar adalah salah satu indikator yang harus dikembangkan untuk mengoptimalkan perkembangan aspek motorik anak. Keterampilan gerak dasar merupakan pondasi untuk kemampuan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Penerapan gerak dasar di sekolah merupakan bagian yang penting di lakukan oleh guru. Namun permasalahan yang terjadi di lapangan guru masih abai terhadap penerapan gerak dasar. (Irsakinah, 2021).

Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman, atau situasi belajar pada gerak manusia. Ada tiga tahapan dalam belajar gerak (*motor learning*) yaitu :

- a. Tahapan Verbal Kognitif. Pada tahapan ini tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Sebagai pemula, mereka belum memahami mengenai apa, kapan, dan bagaimana gerak itu dilakukan. Oleh karena itu, kemampuan verbal kognitif sangat mendominasi tahapan ini.
- b. Tahapan Gerak (*motoric*). Pada tahapan ini, fokusnya adalah membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan. Biasanya yang harus dikuasai peserta didik pertama kali dalam belajar motorik adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri serta rasa percaya diri.

- c. Tahapan Otomatis. Artinya memperhalus gerakan agar performa peserta didik menjadi lebih padu dalam melakukan gerakannya (Mustafa, 2022).

Pentingnya mengajarkan anak gerakan dasar karena merupakan awal untuk menumbuhkan pola pikir anak untuk memperoleh kemandiriannya yang memacu pertumbuhan jasmani dan rohani dalam tubuh, yang mana semua akan seimbang jika dibarengi dengan senam irama yang diselaraskan alunan musik yang dapat mengoptimalkan motorik tubuh.

## 2. Senam Irama

Aktivitas ritmik ataupun senam irama merupakan istilah baru yang dipergunakan dalam pendidikan jasmani di Indonesia. Aktivitas ritmik atau senam irama sebagai salah satu muatan materi dalam pendidikan jasmani khususnya di Sekolah Dasar yang mesti harus direspon oleh guru-guru pendidikan jasmani. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur.

Senam irama memiliki banyak sekali manfaat terhadap tubuh, diantaranya memperbaiki bentuk fisik, meningkatkan kesehatan jantung, menyehatkan mental dan menjaga kebugaran tubuh. Senam irama di sekolah menjadi salah satu olahraga yang digemari siswa, karena dalam pembelajarannya sering kali guru penjas menggunakan metode pembelajaran yang beragam. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan dan kelenturan (Abdullah *dkk.*, 2020).

Senam irama yang dilakukan dengan cara yang benar dan teratur dalam jangka waktu yang cukup memungkinkan untuk menciptakan suasana menyenangkan selama pelajaran dan peningkatan keadaan emosional, dapat menciptakan sebuah rangsangan optimal untuk sistem syaraf yang bermanfaat bagi proses pendidikan, merangsang anak untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan,

memfasilitasi kinerja ritmis gerakan, memudahkan internalisasi kemampuan motorik dan kemampuan khusus untuk senam irama, memberikan kontribusi untuk pengembangan memori dan perhatian distributif ada beberapa prinsip sehubungan dengan pelaksanaan pembelajaran senam, diantaranya yaitu:

- a. Berikan pemanasan secukupnya.
- b. Berikan kegiatan berupa permainan yang menggembirakan sebagai latihan kondisi fisik, yang melibatkan gerakan kelentukan dan gerakan kekuatan.
- c. Buatlah kegiatan yang sederhana tetapi menuntut kemampuan fisik yang lebih besar
- d. Berikan pendinginan secukupnya. Dengan demikian guru PAUD harus kreatif dan inovatif dalam mendesain suatu model pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan mudah diterapkan yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini (Oktariyana & Oktariyani, 2019).

Senam Irama bagi anak sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi; fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Perpaduan dengan literasi akan sangat membantu anak dalam meningkatkan proses belajar yang sangat cepat.

### 3. Literasi

Literasi sangat diperlukan khususnya anak sekolah dasar karena literasi merupakan kemampuan seseorang untuk membaca, menulis dan memahami. Literasi juga membantu anak-anak dalam mengembangkan berbagai keterampilan, sosial dan emosional.

Literasi adalah salah satu inovasi model pembelajaran yang dapat menciptakan kegiatan pembelajaran menarik dan menyenangkan dengan disesuaikan karakteristik peserta didik. Model ini sebagai bentuk upaya meningkatkan kegiatan membaca saat pembelajaran di kelas (Zusnita & Badriyah, 2021).

Literasi adalah kemampuan seseorang dalam menulis, membaca dan berfikir dengan tujuan meningkatkan pemahaman terhadap informasi secara reflektif, kritis, dan kreatif. literasi sebagai dasar dari pengembangan kegiatan belajar yang produktif dan efektif. Melalui kegiatan literasi peserta didik mampu mengembangkan keterampilan untuk mencari dan mengolah informasi yang ditemui dalam kegiatan sehari-hari. Kemampuan literasi pada pembelajaran abad 21 berbasis sains dan teknologi yang berlandaskan karakter, harkat, dan martabat kemanusiaan yang kuat (Ni Made Rusniasa *dkk.*, 2021). Oleh karena itu, guru harus kreatif dalam mengembangkan materi berdasarkan kebutuhan peserta didik melalui pengembangan literasi agar peserta didik mampu menjadi pembelajaran yang cerdas dan berkarakter.

Adanya literasi sangat berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Di samping itu, persepsi peserta didik juga sangat mempengaruhi hasil belajar. Oleh sebab itu, dalam pemilihan metode, di samping memperhatikan kompleksitas dan keunikan proses belajar, memahami makna persepsi serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap penjelasan persepsi hendaknya diupayakan secara optimal agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Maka dari itu perlu diadakan pemilihan bentuk pembelajaran yang tepat sehingga dapat menarik perhatian peserta didik serta memberikan kejelasan objek yang akan diamatinya. Bahan pembelajaran yang akan diajarkan disesuaikan dengan pengalaman peserta didik. Kajian psikologis menyatakan bahwa anak akan lebih mudah mempelajari hal yang konkrit ketimbang yang abstrak.

Tujuan umum dari pelaksanaan kegiatan gerakan literasi sekolah yaitu untuk menumbuhkan dan mengembangkan budi pekerti peserta didik melalui pengadaan budaya literasi sekolah. Tujuan khusus antara lain menumbuhkan dan mengembangkan minat membaca peserta didik di sekolah dasar, menciptakan lingkungan sekolah yang menyenangkan dan ramah anak agar peserta didik dapat mengelola pengetahuannya dengan baik, dan membimbing peserta didik dengan

berbagai teknik penyampaian materi. Seperti halnya penulisan ini akan mengembangkan kemampuan membaca kalimat pada anak dikemas dalam gerak dasar senam irama yang akan mengasa pola perkembangan anak.

#### 4. Karakteristik Perkembangan Anak Kelas 1 Sekolah Dasar

Karakteristik anak yang berkualitas di masa depan termasuk rasa ingin tahu, antusiasme, positif mempengaruhi perkembangan kognitif lanjutan. Dalam situasi prasekolah, beberapa anak sangat disukai di antara teman sebaya mereka, tetapi beberapa dari mereka biasanya tidak diakui sebagai anggota kelompok populer.

Faktor penting untuk dipertimbangkan adalah hubungan positif antara hubungan orangtua-anak, karena anak yang hubungannya dengan orang tua secara baik, akan lebih mudah berinteraksi dengan teman dan lingkungan. Melihat pentingnya peran orang tua, keluarga dan lingkungan di dalam mendidik karakter dan kecerdasan anak, maka diharapkan orang tua agar lebih banyak meluangkan waktu dalam mendidik anak, karena anak merupakan investasi terbesar buat orang tua agama dan bangsa (Hidaya & Aisna, 2020). Ada beberapa hal yang mempengaruhi perkembangan anak:

- a. Tinggi dan Berat Badan Pada usia anak sekolah dasar perubahan berat badan lebih banyak dari pada tinggi badan. Karena ada penambahan ukuran dalam kerangka tulang belulang, sistem otot, dan organ lainnya. Berat dan kekuatan otot anak semakin meningkat dan semakin menurunnya kadar lemak bayi. Pertumbuhan fisik anak akan memberikan kemampuan anak untuk berpartisipasi dalam berbagai aktifitas baru.
- b. Proporsi dan Bentuk Tubuh Pada anak usia sekolah dasar masih mengalami belum seimbang bentuk proporsi dan bentuk tubuh. Seringkali kepala mereka lebih besar dibandingkan kaki. Namun perkembangan akan mulai nampak pada kelas 5 atau 6. Mereka akan mengalami perubahan dari keseluruhan badan untuk menuju keseimbangan.

- c. Perkembangan otak yang dialami oleh anak akan mengalami proses perkembangan lebih cepat. Pada usia 5 tahun otak sudah mencapai 90% otak orang dewasa. Perkembangan ini disebabkan oleh penambahan jumlah dan ukuran ujung-ujung syaraf yang ada di dalam dan sekitar otak, dan adanya proses melinasi (terdesaknya sel-sel syaraf oleh lemak sehingga meningkatkan kecepatan informasi).
- d. Perkembangan motorik lebih halus, sempurna, dan terkoordinasi dari masa sebelumnya seiring bertambahnya berat dan tinggi badan. Mereka sudah mampu mengontrol dan mengkoordinasi setiap gerakan badan. Seperti kemampuan mengkoordinasi kakinya untuk menendang bola ke gawang secara akurat. Untuk mengembangkan motorik anak, anak harus diberi kesempatan untuk melakukan aktivitas permainan dan olahraga (Utomo & Pahlevi, 2022).

Perkembangan fisik atau pertumbuhan biologi merupakan salah satu aspek yang sangat penting bagi perkembangan individu terutama bagi anak usia sekolah dasar. Pada usia anak sekolah dasar, pertumbuhan dan perkembangan fisik berlangsung secara optimal. Pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar akan menimbulkan karakteristik juga pola penyesuaian diri mereka terhadap lingkungan. Selanjutnya perkembangan fisik mencakup aspek tinggi dan berat badan, proporsi dan bentuk tubuh, otak dan perkembangan motorik itu sendiri mengapa pendidikan jasmani dan olahraga sangat diperlukan di sekolah.

#### 5. Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan holistik melalui aktivitas jasmani dengan tujuan mengembangkan individu secara organik, neuromedis, intelektual, sosial, emosional dan spiritual.

Di era globalisasi saat ini, keberhasilan pendidikan sangat bergantung pada kualitas pendidikan di suatu negara. Pendidikan

merupakan kebutuhan yang wajib dimiliki setiap orang. Salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan adalah proses belajar mengajar (PBM). Oleh karena itu, hasil belajar siswa dapat ditingkatkan melalui proses pembelajaran yang efektif. PJOK merupakan pembelajaran yang paling dominan menggunakan aktivitas fisik (lari, jalan, lompat, lempar, dll) yang dilaksanakan diluar kelas (Mustafa, 2022).

Tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut :

- a. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan kemampuan gerak keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- g. Mengembangkan bakat dan minat pada peserta didik.
- h. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain (Badu *dkk.*, 2021).

Pendidikan Jasmani menjadi jembatan pengembangan literasi untuk mendorong perkembangan anak dari keterampilan motorik, fisik, pengetahuan dan juga penlaran untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang agar anak-anak dapat belajar dengan senang dan cepat.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

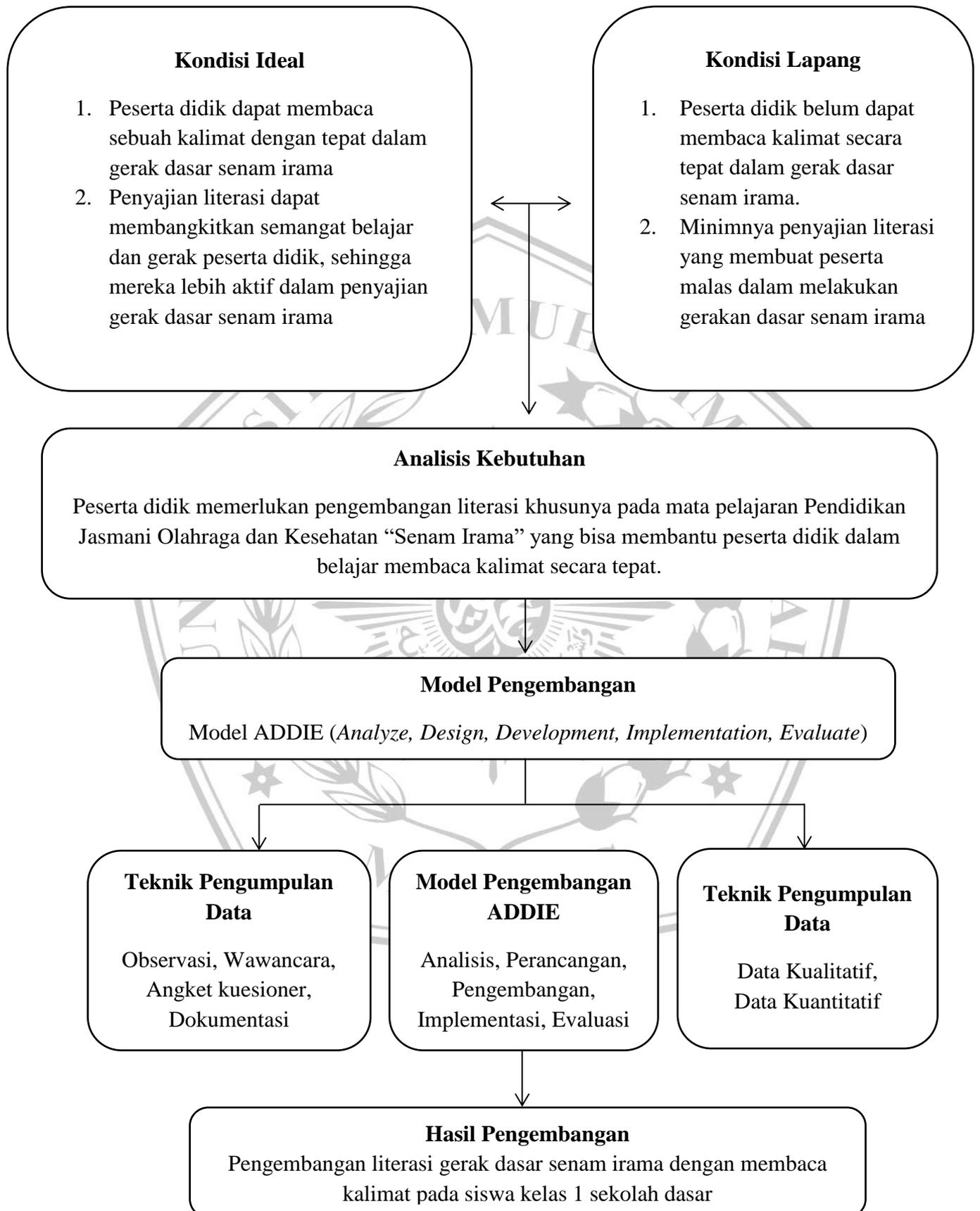
Penulisan yang relevan merupakan penulisan terdahulu yang telah dilakukan sebelum penulisan ini. Penulisan terdahulu berfungsi sebagai pendukung untuk melakukan penulisan. Adapun penulisan terdahulu yang telah dilakukan adalah:

**Tabel 2.1 Kajian Penelitian yang Relevan**

No.	Nama, Tahun	Judul	Hasil
1	(Oktariyana & Oktariyani, 2019)	Model Pembelajaran Gerak Dasar Senam Irama Berbasis Multimedia Pada Anak Usia Dini.	Hasil penulisan ini menyimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis multimedia cocok untuk mengajar senam ritmik kepada anak-anak muda, tetapi penulisan ini hanya berfokus pada gerakannya saja di mana anak usia dini seharusnya juga lebih di ajarkan pentingnya literasi sehingga pada penulisan yang akan di lakukan di persiapan untuk awal masuk ke sekolah dasar agar menerapkan budaya literasi. Persamaan penulisan ini dengan penulisan yang akan dilakukan sama-sama bertujuan untuk membuat siswa agar lebih bersemangat mengikuti pembelajaran olahraga, dan membuat variasi baru dalam gerak dasar senam irama. Perbedaan dari penulisan ini dengan penulisan yang akan dilakukan yaitu metode yang di gunakan berbeda. Penulisan Oktariyana menggunakan metode RND ( <i>Research and Development</i> ) sedangkan penulisan yang akan di lakukan menggunakan ADDIE, kemudian perbedaan pengembangan pada penulisan ini berbasis multimedia sedangkan penulisan yang akan di lakukan adalah pengembangan berbasis literasi.
2	Kusumaningrum dkk. (Abdullah dkk., 2020)	Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa SMP.	Hasil dari penulisan ini adalah pengembangan model pembelajaran senam irama berbasis media pembelajaran yang valid dan dapat digunakan dalam

No.	Nama, Tahun	Judul	Hasil
3	(Jeane Betty Kurnia Jusuf, Andri Tria Raharja, 2019)	<i>The Development Of Ritmic Gymnastic Model To Improve Basic Movement And Interest in Rhythmic Gymnastic.</i>	<p>proses pembelajaran pada siswa SMP. Penulisan ini menghasilkan 15 model pembelajaran yang telah divalidasi oleh ahli pembelajaran dan ahli senam irama. Persamaan penulisan ini dengan penulisan yang akan di lakukan yaitu sama-sama menggunakan metode ADDIE. Perbedaan penulisan ini dengan penulisan yang akan di lakukan adalah sudah terlihat dari judul dan model pengembagannya yaitu penulisan ini subjeknya siswa SMP sedangkan penulisan yang akan di lakukan subjeknya siswa kelas 1 SD, penulisan ini berbasis media pembelajaran sedangkan penulisan yang akan dilakukan pengembangan berbasis literasi.</p> <p>Hasil dari penulisan ini adalah pengembangan model pembelajaran senam ritmik yang menarik dan mudah dikuasai oleh siswa sekolah dasar. Model ini efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa dan dianggap cocok untuk digunakan. Hasil uji coba skala besar menunjukkan bahwa anak- anak dapat melakukan gerakan senam dengan baik dan mudah dilakukan. Produk akhir berupa DVD dan buku panduan juga telah dihasilkan. Persamaan penulisan ini dengan penulisan yang akan di lakukan sama-sama akan mengembangkan gerak dasar senam irama. Pengembangan yang di lakukan diperuntukan untuk anak SD. Perbedaan dari penulisan ini dengan penulisan yang akan dilakukan yaitu metode yang di gunakan berbeda. Pada penulisan ini menggunakan metode RND (<i>Research and Development</i>) sedangkan penulisan yang akan di lakukan menggunakan ADDIE.</p>

### C. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir Penulisan