

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. MOTIVASI BELAJAR

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata *motif* yang berarti “dorongan” atau rangsangan atau “daya penggerak” yang ada dalam diri seseorang yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan atau aktifitas. Seseorang akan melakukan suatu tindakan apabila ia ingin mencapai tujuan atau ingin memenuhi kebutuhannya. Dengan kata lain, dalam suatu motif umumnya terdapat dua unsur pokok, yaitu unsur dorongan atau kebutuhan dan unsur tujuan yang saling berinteraksi di dalam tubuh manusia.¹²

Mc. Donald yang dikutip oleh Djamarah mengatakan bahwa *motivation is a energy change within the person characterized by affective arousal and anticipatory goal reactions*. Motivasi adalah suatu perubahan energi didalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan. Pendapat lain juga dikemukakan Oemare Hamalik yang dikutip oleh Djamarah, perubahan energi dalam diri seseorang itu berbentuk suatu aktivitas nyata berupa kegiatan fisik.¹³

¹² Eliza Herijulianti, dkk. *Pendidikan Kesehatan Gigi*, (Jakarta :EGC, 2001), hlm.40

¹³ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2011) hlm.148-149

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian motivasi belajar adalah pendorong yang dapat melahirkan kegiatan bagi seseorang.

2. Prinsip-prinsip Motivasi Belajar

Motivasi mempunyai peranan sangat strategis dalam aktivitas belajar seseorang. Tidak ada seorang pun yang belajar tanpa motivasi. Tidak ada motivasi berarti tidak ada kegiatan belajar. Agar peranan motivasi lebih optimal, maka prinsip-prinsip motivasi dalam belajar tidak hanya sekedar diketahui, tetapi harus diterangkan dalam aktivitas belajar mengajar.¹⁴

a. Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas belajar

Seseorang melakukan aktivitas belajar karena ada yang mendorongnya. Motivasilah sebagai dasar penggerak yang mendorong seseorang untuk belajar. Seseorang yang berminat untuk belajar belum sampai pada tataran motivasi belum menunjukkan aktivitas nyata.

b. Motivasi intrinsik lebih utama daripada motivasi ekstrinsik dalam belajar

Dari seluruh kebijakan pengajaran, guru lebih banyak memutuskan memberikan motivasi ekstrinsik kepada setiap anak didik. Pernah ditemukan guru yang tidak memakai motivasi ekstrinsik dalam pengajaran. Anak didik yang malas sangat berpotensi untuk diberikan motivasi ekstrinsik oleh guru agar dia rajin belajar.

¹⁴ Ibid. *Psikologi*,.....hlm.152

c. Motivasi berupa pujian lebih baik daripada hukuman

Meski hukuman tetap diperlakukan dalam memicu semangat belajar anak didik, tetapi masih lebih baik penghargaan berupa pujian. Setiap orang senang dihargai dan tidak suka dihukum dalam bentuk apapun juga. Memuji orang lain berarti memberikan semangat kepada seseorang untuk lebih meningkatkan prestasi kerja orang lain. Tetapi pujian harus pada tempat dan kondisi yang tepat. Kesalahan pujian bisa bermakna mengejek.

d. Motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan dalam belajar

Kebutuhan yang tidak bisa dihindari oleh anak didik adalah keinginannya untuk menguasai sejumlah ilmu pengetahuan. Oleh karena itulah anak didik belajar. Karena bila anak didik tidak belajar berarti anak didik tidak akan mendapat ilmu pengetahuan.

e. Motivasi dapat memupuk optimisme dalam belajar

Anak didik yang mempunyai motivasi dalam belajar selalu yakin dapat menyelesaikan setiap pekerjaan yang dilakukan. Dia yakin bahwa belajar bukanlah kegiatan yang sia-sia.

f. Motivasi melahirkan prestasi dalam belajar

Dari berbagai hasil penelitian selalu menyimpulkan bahwa motivasi mempengaruhi prestasi belajar. Tinggi rendahnya motivasi selalu dijadikan indikator baik buruknya prestasi belajar seseorang anak didik. Anak didik

menyenangi pelajaran tertentu dengan senang hati mempelajari mata pelajaran itu.¹⁵

3. Fungsi Motivasi dalam Belajar

Motivasi dianggap penting dalam upaya belajar dan pembelajaran dilihat dari fungsi dan manfaatnya. Sehubungan hal di atas fungsi motivasi dibagi menjadi 3 macam yaitu:

- a. Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan
- b. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang akan dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.¹⁶

4. Cara Meningkatkan Motivasi Belajar

Dalam proses interaksi belajar mengajar, baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik, diperlukan untuk mendorong anak didik agar tekun belajar. Ada beberapa cara untuk meningkatkan motivasi belajar yang dapat dimanfaatkan dalam rangka mengarahkan belajar anak didik dikelas, sebagai berikut:

¹⁵ Ibid,.....hlm.153-155

¹⁶ Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: CV.Rajawali, 1990), hlm.84-85

a. Memberi angka

Angka atau nilai dapat menumbuhkan motivasi yang kuat. Salah satu sasaran pembinaan belajar siswa yaitu agar siswa mampu memperoleh angka atau nilai tinggi.

b. Pujian

Pemberian pujian kepada siswa atas hal-hal yang telah dilakukan dengan berhasil besar manfaatnya sebagai pendorong belajar. Pujian menimbulkan rasa puas dan senang.

c. Penghargaan atau Hadiah

Cara ini dapat juga dilakukan oleh guru dalam batas-batas tertentu, misalnya pemberian hadiah pada akhir tahun kepada para siswa yang mendapat atau menunjukkan hasil belajar yang baik, memberikan hadiah bagi para pemenang sayembara atau pertandingan olahraga.

d. Kerja kelompok

Dalam kerja kelompok dimana melakukan kerja sama dalam belajar, setiap anggota kelompok turutanya, kadang-kadang perasaan untuk mempertahankan nama baik kelompok menjadi pendorong yang kuat dalam perbuatan belajar .

e. Persaingan

Persaingan dapat mempertinggi semangat, aktivitas dan hasil belajar. Pada dasarnya pemberian angka dan bentuk-bentuk penghargaan tertentu mengundang persaingan.

f. Penilaian

Penilaian secara terus menerus, akan mendorong siswa-siswi belajar, oleh karena setiap anak memiliki kecenderungan untuk memperoleh hasil yang baik. Disamping itu, para siswa selalu mendapat tantangan dan masalah yang harus dihadapi dan dipecahkan sehingga mendorongnya belajar lebih teliti dan seksama.¹⁷

g. Hukuman

Meski hukuman sebagai *reinforcement* yang negatif, tetapi bila dilakukan dengan tepat dan bijak akan merupakan alat motivasi yang baik dan efektif. Oleh karena itu guru harus memahami prinsip-prinsip pemberian hukuman.

h. Hasrat untuk belajar

Hasrat untuk belajar berarti ada unsur kesengajaan, ada maksud untuk belajar. Hal ini akan lebih baik bila dibandingkan segala sesuatu kegiatan yang tanpa maksud. Hasrat untuk belajar berarti pada diri anak didik itu memang ada motivasi untuk belajar sehingga barang tentu hasilnya akan lebih baik.¹⁸

5. Indikator Motivasi Belajar

Untuk mengukur motivasi belajar, diperlukan indikator sebagai acuan pencapaiannya. Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada indikator

¹⁷ Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010) hlm. 161-162

¹⁸ Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta: CV.Rajawali, 1990), hlm.93-94

motivasi belajar menurut Hamzah B. Uno dalam bukunya “Teori motivasi dan pengukurannya” ada beberapa indikator yang dapat digunakan untuk melihat adanya motivasi belajar, antara lain:

- a. Adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil
- b. Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
- c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan
- d. Adanya penghargaan dalam belajar
- e. Adanya keinginan yang menarik dalam belajar
- f. Adanya lingkungan belajar yang kondusif.¹⁹

B. PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

a. Pengertian Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Kata fisik atau jasmani (*physical*) menunjukkan pada tubuh atau badan (*body*). Kata fisik seringkali digunakan sebagai referensi dalam berbagai karakteristik jasmaniah, seperti kekuatan fisik (*physical strenght*), perkembangan fisik (*physical development*), kecakapan fisik (*physical prowess*), kesehatan fisik (*physical health*), dan penampilan fisik (*physical appearance*). Kata fisik dibedakan dengan jiwa atau fikiran (*mind*). Oleh karena itu, jika kata pendidikan (*education*) ditambahkan dalam kata fisik, maka membentuk frase atau susunan kata pendidikan fisik atau pendidikan

¹⁹ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. (Jakarta:Bumi Aksara,2007),hlm.23

jasmani (*physical education*), yakni menunjukkan proses pendidikan tentang aktivitas-aktivitas yang mengembangkan dan memelihara tubuh manusia.

Nixom dan Cozens yang dikutip oleh Ade Mardiana mengemukakan “Pendidikan jasmani adalah phase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut”. Volter dan Eslinger yang dikutip oleh Ade Mardiana mengemukakan “Pendidikan jasmani adalah phase pendidikan melalui aktivitas fisik.”²⁰

Sedangkan kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis.²¹ Pendidikan jasmani dan kesehatan berupa aktivitas fisik sekelompok otot besar yang keduanya berbentuk permainan. Pendidikan jasmani dan kesehatan dirancang secara sengaja untuk mencapai tujuan pendidikan.²²

b. Tujuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan sudah tercakup dalam pemaparan diatas yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial dan emosional. Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan terdapat suatu tujuan yang disebut

²⁰ Ade Mardiana,dkk., *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.(Jakarta: UT,2011) hlm.1.4

²¹ Lihat: <http://id.wikipedia.org/wiki/Kesehatan>. (diakses pukul 07.14. /07/11/2012)

²² Ade Mardiana,dkk.,*Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.(Jakarta: UT, 2011) hlm.1.33

keterampilan. Keterampilan gerak ini dapat berarti gerak bukan olahraga dan gerak untuk olahraga. Gerak untuk olahraga bagi anak-anak sekolah dasar, bukan berarti anak-anak tersebut harus dilatih untuk mencapai prestasi tinggi, namun anak sekolah dasar harus di siapkan gerakannya melalui olahraga sesuai dengan perkembangan dan kematangannya, maksudnya menurut Gabbard dkk yang dikutip oleh Ade Mardiana adalah gerak fundamental, keterampilan olahraga dan tari. Untuk mencapai gerak tersebut maka harus ditunjang oleh keadaan jasmani mengenai kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan daya tahan kardiovaskular.

Dari uraian diatas dapat diperjelas sebagai berikut; pendidikan jasmani sebagai pengajaran gerak. Tujuan yang dapat diraih adalah sebagai berikut :

- a. Pembentukan gerak
- b. Pembentukan prestasi
- c. Pembentukan sosial
- d. Pertumbuhan badan.²³

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor,dan manipulatif,

²³ Ibid. *Pendidikan*, hlm.1.11-1.12

- atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
 3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
 4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
 5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
 6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
 7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.²⁴

²⁴Lihat: <http://arinil.wordpress.com/2011/01/30/tujuan-dan-ruang-lingkup-mata-pelajaran-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-sdmi/>(diakses pukul 07.26. /07/11/2012)

C. SENAM RITMIK

a. Pengertian Senam Ritmik

Senam ritmik adalah salah satu jenis senam yang dilakukan mengikuti irama terdiri atas tiga aliran, yaitu sebagai berikut :

1. Senam ritmik yang berasal dari seni sandiwara

Aliran ini dipelopori oleh Delsarte (1811-1871). Delsarte adalah seorang sutradara. Dalam aliran ini, sifat kesandiwaan, yaitu gerakan yang terkesan dibuat-buat, dalam sistem ritmik ini masih terlihat.

2. Senam ritmik yang berasal dari seni musik

Pelopor aliran ini Jacques Dacroze, seorang guru musik yang ingin menyatakan lagu-lagu dalam bentuk gerakan. Dalam sistemnya, senam ritmik ini lebih mementingkan musik daripada gerakan.

3. Senam ritmik yang berasal dari tari

Pelopornya adalah Rudolf Lagan (1879-1958). Prinsip gerakan-gerakan dalam senam irama ditentukan oleh irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Senam ritmik termasuk ke dalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Mudah diikuti
- b. Tidak membutuhkan biaya yang mahal
- c. Diiringi musik atau nyanyian
- d. Melibatkan banyak peserta

- e. Bermanfaat untuk kesehatan tubuh.²⁵

b. Manfaat Senam Ritmik

1. Manfaat fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Melalui berbagai kegiatannya, siswa yang terlibat senam akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, tenaga kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.

Singkatnya, kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti kegiatan senam bersifat sangat fundamental terhadap gerak secara umum. Dalam kaitan inilah kegiatan senam dapat membantu siswa untuk mempersiapkan diri mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya.

2. Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam, siswa dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu, siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mantalnya.

²⁵ Asep Kurnia Nenggala, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: Grafindo Media Pratama, 2006), hlm.82

Terakhir, diyakini terdapat sumbangan yang sangat besar dari program senam dalam meningkatkan *self-concept* (konsep diri). Ini bisa terjadi karena kegiatan senam menyediakan begitu banyak pengalaman dimana siswa mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi. Akibatnya, hal ini memungkinkan membantu siswa membentuk konsep positif.²⁶

c. Gerakan Senam Ritmik

Dalam senam ritmik terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan, seperti tangan, kaki, dan kepala dengan alunan irama, baik berupa lagu, musik, atau nyanyian. Berikut ini beberapa latihan senam ritmik tanpa alat yang melibatkan koordinasi gerak antara lengan, kaki, dan anggota tubuh lainnya.

a. Gerak Dasar Langkah Kaki

Gerak dasar langkah kaki diperlukan untuk melatih koordinasi gerak langkah kaki. Gerakan langkah kaki ini terdiri atas beberapa gerakan. Gerakan langkah kaki yang akan kita pelajari adalah sebagai berikut :

1. Gerakan 1 : 4 x 8 hitungan

Badan rileks, berjalan ditempat. Angkat lutut tinggi dengan kedua tangan berada di samping.

2. Gerakan 2 : 4 x 8 hitungan

²⁶ Muhajir, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan*, (Jakarta: Ghalia Indonesia printing, 2006), hlm.81

Hitungan 1-2 : Gerakan melangkah kaki kanan ke samping kanan.

Kemudian, diikuti oleh kaki kiri dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk.

Seperti gambar dibawah ini :



Gambar. 1

Hitungan 3-4 : Gerakan melangkah kembali kaki kiri ke samping kiri.

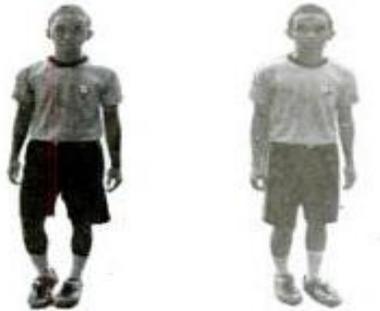
Kemudian, diikuti oleh kaki kanan dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah, lutut sedikit ditekuk. Seperti gambar dibawah ini :



Gambar. 2

Hitungan 5-6 : Gerakan melangkah kaki kanan ke depan. Kemudian diikuti oleh kaki kiri dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk.

Hitungan 7-8 : Gerakan melangkah kaki kiri ke belakang. Kemudian, diikuti oleh kaki kanan dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk. Seperti gambar dibawah ini :

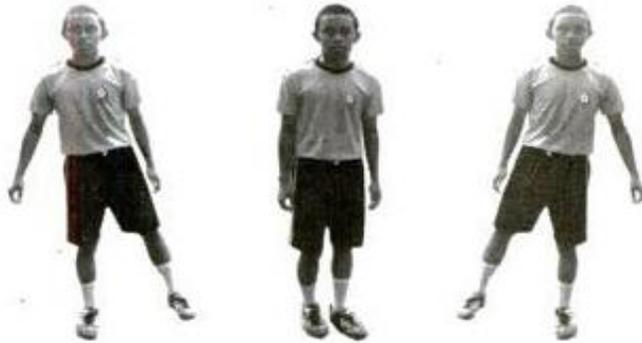


Gambar. 3

3. Gerakan 3 : 4 x 8 hitungan

Hitungan 1-2 : Gerakan melangkah kaki kiri ke samping kiri, kemudian diikuti oleh kaki kanan dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk.

Hitungan 3-4 : Gerakan melangkah kembali kaki kanan ke samping kanan, kemudian diikuti oleh kaki kiri dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk. Seperti gambar dibawah ini :



Gambar. 4

Hitungan 5-6 : Gerakan melangkah kaki kiri ke depan, kemudian diikuti oleh kaki kanan dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditebuk

Hitungan 7-8 : Gerakan melangkah kaki kanan ke belakang. Kemudian diikuti oleh kaki kiri dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditebuk.²⁷

Seperti gambar dibawah ini :



Gambar. 5

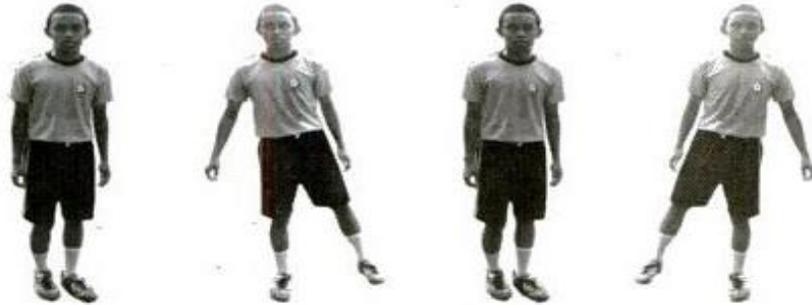
4. Gerakan 4 : 4 x 8 hitungan

1 x 8 hitungan pertama dan ketiga

²⁷ Irwansyah, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan*, (Jakarta: Grafindo Media Pratama, 2006), hlm 70-71

Hitungan 1-2 : Gerakan melangkahkan kaki kanan ke samping kanan, kemudian diikuti oleh kaki kiri dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk.

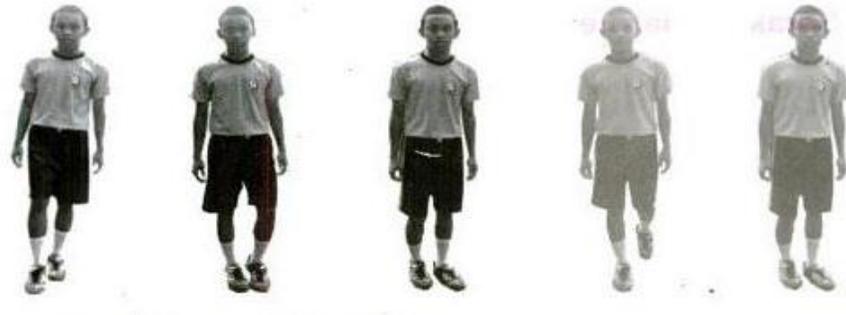
Hitungan 3-4 : Gerakan melangkahkan kembali kaki kiri ke samping kiri, kemudian diikuti oleh kaki kanan dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. lutut sedikit ditekuk. Seperti gambar dibawah ini :



Gambar. 6

Hitungan 5-6 : Gerakan melangkahkan kaki kanan ke depan, kemudian diikuti oleh kaki kiri dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk.

Hitungan 7-8 : Gerakan melangkahkan kaki kiri ke belakang, kemudian diikuti oleh kaki kanan dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk. Seperti gambar dibawah ini :

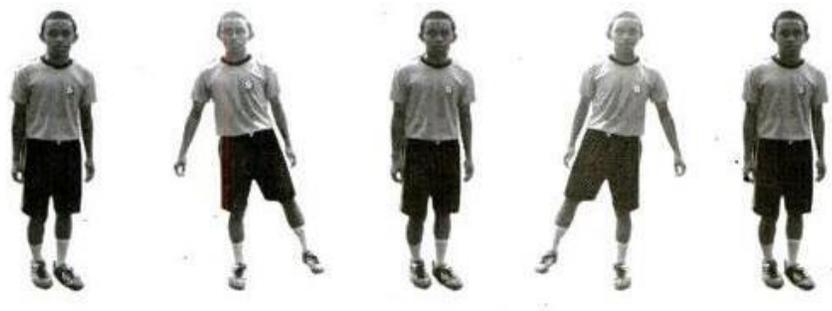


Gambar.7

1 x 8 hitungan kedua dan keempat

Hitungan 1-2 : Gerakan melangkahkan kaki kiri ke samping kiri, kemudian diikuti oleh kaki kanan dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk.

Hitungan 3-4 : Gerakan melangkahkan kembali kaki kiri ke samping kiri, kemudian diikuti oleh kaki kanan dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk. Seperti gambar dibawah ini :

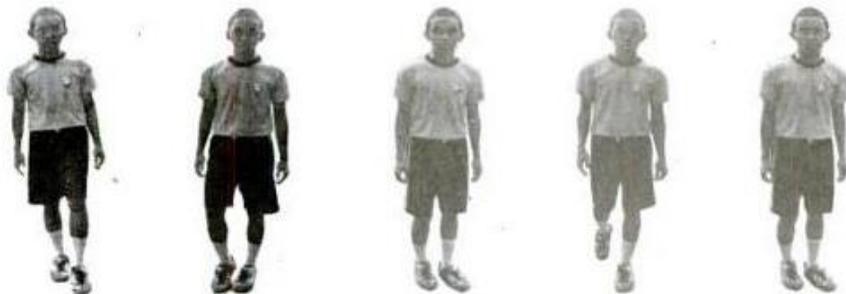


Gambar.8

Hitungan 5-6 : Gerakan melangkahkan kaki kanan ke depan. Kemudian diikuti oleh kaki kiri dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk.

Hitungan 7-8 : Gerakan melangkahkan kaki kiri ke belakang. Kemudian diikuti oleh kaki kanan dengan hanya ujung telapak kaki menyentuh tanah. Lutut sedikit ditekuk.²⁸

Seperti gambar dibawah ini :



Gambar.9

b. Gerak Ayunan Lengan

Tujuan : Melatih koordinasi gerak ayunan lengan

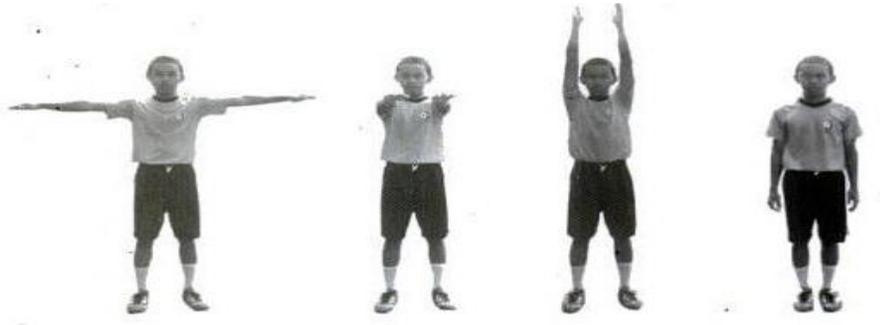
1. Gerakan 1 : 2 x lagu yang dinyanyikan

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan berada di samping. Gerakannya sebagai berikut :

- a. Rentangkan kedua tangan lurus ke samping
- b. Ulurkan kedua tangan lurus ke depan
- c. Angkat kedua tangan lurus ke atas

²⁸ Asep Kurnia Nenggala, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta:Grafindo Media Pratama :2006), hlm.88-85

- d. Kembali sikap awal, turunkan kedua lengan hingga berada di samping badan. Seperti gambar dibawah ini :



Gambar.10

2. Gerakan 2 : 2 x lagu yang dinyanyikan

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan berada di samping. Gerakannya sebagai berikut :

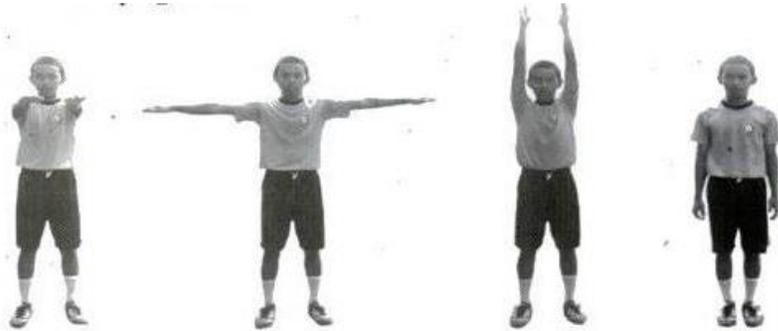
- a. Ulurkan kedua tangan lurus ke depan
- b. Rentangkan kedua tangan lurus ke samping
- c. Angkat kedua tangan lurus ke atas.
- d. Kembali ke sikap awal, turunkan kedua lengan hingga berada di samping badan

3. Gerakan 3 : 2 x lagu yang dinyanyikan

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan berada di samping. Gerakannya sebagai berikut :

- a. Angkat kedua tangan lurus ke atas
- b. Ulurkan kedua tangan lurus ke depan.
- c. Rentangkan kedua tangan lurus ke samping.

- d. Kembali ke sikap awal, turunkan kedua lengan hingga berada di samping badan.²⁹ Seperti gambar dibawah ini :



Gambar.11

²⁹ Moh.Gilang, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan*, (Jakarta: Ganece Exact, 2007), hlm.180-181