

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Definisi Olahraga Senam Ritmik.

Saat anda menyaksikan penampilan Senam Ritmik, wajar jika anda terpesona dengan gerakannya. Anda tidak akan menyangka bahwa pesenam itu mengeluarkan air mata, keringat dan harus menahan rasa sakit untuk menghasilkan gerakan yang luar biasa seperti itu.

Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh karena itu semua pengertian dan bidang yang terkandung didalamnya harus tercakup namun batasan itu tetap 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, gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukkan, memperbaiki sikap, dan gerak / keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Senam secara umum dapat diartikan sebagai suatu bentuk latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar