

PENERAPAN MODEL *COOPERATIVE LEARNING* TIPE *JIGSHAW* DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM RIA INDONESIA BARU (SERIBU)

Engkus Kustiana (engkus_kustiana@student.upi.edu)

Encep Sudirjo (encepsudirjo@upi.edu)

Anin Rukmana (Anin_rukmana@upi.edu)

Program Studi PGDS Pejas UPI Kampus Sumedang, Jl. Mayor Abdurachman, No 211, Sumedang

Abstrak

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan untuk hidup sehat. Sehingga mampu melaksanakan rutinitas tanpa ada hambatan pada fisik maupun stamina siswa. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan melakukan senam kebugaran jasmani, banyak macam senam kebugaran jasmani salah satunya adalah senam ria indonesia baru (seribu). Selain dari untuk meningkatkan kebugaran jasmani senam juga bertujuan untuk rekreasi dan bersosialisasi, sehingga siswa tidak merasa jenuh terhadap pembelajaran dalam satu pekan, namun ketika siswa melakukan pembelajaran siswa kurang mampu menghafal setiap gerakan dengan baik. Model *cooperatif learning tipe jigshaw* yang sesuai dengan pembelajaran ini, dan akan menghasilkan hasil yang memuaskan, sehingga tujuan dari pembelajaran kebugaran jasmani khususnya senam kebugaran jasmani dapat tercapai dan mampu untuk meningkatkan kebugaran siswa.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Senam Kebugaran Jasmani, Senam Ria Indonesia Baru*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani lebih diarahkan kepada tujuan yang ingin dicapai, Menurut Kuswanto (dalam Husdarta, 2011, hlm. 3) bahwa, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional". Dalam ruang lingkup sekolah dasar, siswa sangat diharapkan dapat selalu aktif dalam setiap aspek kegiatan pembelajaran, terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Lutan dkk (2001), mengemukakan kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang memerlukan kekuatan, ketahanan dan *fleksibilitas*. Apabila kondisi tubuh siswa bugar, siswa akan dapat belajar lebih *efktif*, lebih berkonsentrasi sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.

Oleh karena itu pemeliharaan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa sangat diperlukan agar aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik, seperti kegiatan belajar mengajar, bermain dengan teman, dan aktivitas-aktivitas ringan dirumah dapat dikerjakan. Susilawati (2009) mengemukakan bahwa sangat duperlukannya syarat fisik untuk melakukan tugas gerak, untuk pemeliharaan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, di sekolah dasar siswa setiap satu pagi dalam satu minggu dilakukan senam kebugaran jasmani. Menurut buku *Encyclopedia Americana Internationale* (dalam Sholeh, 1992) mengungkapkan bahwa senam adalah "latihan untuk meningkatkan keadaan fisik yang dilakukan dengan diiringi berirama". Selain dari untuk meningkatkan kebugaran jasmani senam juga bertujuan

untuk rekreasi dan bersosialisasi, sehingga siswa tidak merasa jenuh terhadap pembelajaran dalam satu pekan, sehingga melecutkan daya motivasi siswa untuk datang ke sekolah dan melakukan pembelajaran, juga dalam usia ini siswa memerlukan banyak waktu untuk terus bergerak dan bermain, sehingga mampu menunjang pertumbuhan dan perkembangan motorik dan kondisi fisiknya. Namun kendala di lapangan, siswa-siswa sangat jenuh karena senam nya monoton hanya satu senam saja tanpa ada peremajaan atau *kolaborasi* senam yang lain dan juga kurangnya daya kompetisi sehingga siswa hanya paham saja tanpa ada motifasi yang lebih untuk melakukan kegiatan senam kebugaran jasmani. Kemudian Febrianta (2015) mengemukakan bahwa “Senam seribu adalah bentuk senam kebugaran jasmani yang didalamnya mengandung unsur kebugaran jasmani yang dapat mendukung aktivitas siswa disekolah. Dan dapat membantu tumbuh kembang siswa.”

Timbulnya rasa bosan bahkan jenuh yang akan membuat pembelajaran yang sangat penting ini terasa sia-sia dimana siswa-siswa yang harusnya bersemangat untuk mengikuti pembelajaran senam menjadi tidak bersemangat untuk melakukan senam kebugaran jasmani, yang berimbas pada kebugaran jasmani siswa yang berpengaruh juga pada pembelajaran yang lain. Sesuai yang telah di paparkan sebelumnya bahwa kebugaran jasmani itu sangatlah penting untuk menunjang pembelajaran yang lain, apabila siswa sedang dalam keadaan prima maka pembelajaran akan sangat baik, begitu sebaliknya.

Pembalajaran siswa terhadap salah satu senam kebugaran jasmani yaitu senam seribu masih jauh dari harapan, pemahaman dan kemampuan siswa masih sangat jauh dari harapan dikarenakan berbagai aspek mulai dari senam yang baru dikenal sampai dengan model pembelajaran yang kurang tepat sehingga membuat pembelajaran kurang maksimal, walaupun senamnya ringan dan mudah tetapi bagi siswa sekolah dasar untuk menghafal gerakan senam sangat sulit. Sehingga memerlukan model pembelajaran yang tepat dalam penanganan masalah yang terjadi, untuk mampu mengatasi permasalahan yang berada di lapangan dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Model yang tepat akan menghasilkan hasil yang memuaskan, sehingga tujuan dari pembelajaran kebugaran jasmani khususnya senam kebugaran jasmani dapat tercapai dan mampu untuk meningkatkan kebugaran siswa sehingga ketika melakukan kegiatan yang lain baik dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan lain siswa tidak merasa kesulitan atau memiliki kendala yang berarti khususnya dalam keadalam fisiknya. Model pembelajaran yang digunakan yaitu model *Cooperatif Learning tipe jigsaw*, yang pada dasarnya tipe pembelajaran ini adalah “membagi satuan informasi besar menjadi komponen-komponen kecil” (Heriawan, 2012, hlm 129). Sedangkan Sanova (2013) mengungkapkan bahwa model pembelajaran kooperatif ialah model yang mampu melibatkan semua siswa untuk saling bekerjasama dalam kelompok kecil dengan satu pembahasan, sehingga siswa menguasai materi yang sama. Banyak sekali tujuan yang bisa didapat dari pembelajaran ini selain dari siswa mendapatkan

pengetahuan dan ilmu dalam pembelajaran siswa juga mampu menanamkan aspek-aspek sosial dalam kehidupan sehari-hari seperti saling menolong, sosialisasi, komunikasi dan toleransi. Diharapkan dengan model pembelajaran ini siswa mampu menanamkan aspek-aspek sosial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga yang didapatkan tidak hanya ilmu dalam pembelajaran saja namun ilmu sosial yang akan didapatkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, permasalahan yang akan dikaji dalam judul penelitian ini ialah “bagaimana meningkatkan kemampuan senam kebugaran jasmani dengan menggunakan pembelajaran *cooperative learning tipe jigshaw* ?”

Adapun rumusan dan pemecahan masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran dengan menggunakan model *cooperative learning tipe jigshaw* dalam meningkatkan keterampilan senam kebugaran jasmani ?
- b. Bagaimana kinerja guru aspek pelaksanaan dengan menggunakan model *cooperative learning tipe jigshaw* dalam meningkatkan keterampilan senam kebugaran jasmani ?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dengan menggunakan model *cooperative learning tipe jigshaw* dalam meningkatkan keterampilan kebugaran jasmani ?
- d. Bagaimana peningkatan keterampilan senam kebugaran jasmani setelah menggunakan model *cooperative learning tipe jigshaw* ?

TUJUAN PENELITIAN

Adapun beberapa tujuan peneliti untuk melakukan penelitian model *cooperative learning tipe jigshaw* ini adalah:

- a. Untuk mengetahui pembelajaran dengan menggunakan model *cooperative learning tipe jigshaw* dalam meningkatkan keterampilan senam kebugaran jasmani .
- b. Untuk mengetahui kinerja guru dengan menggunakan model *cooperative learning tipe jigshaw* dalam meningkatkan keterampilan senam kebugaran jasmani.
- c. Untuk mengetahui aktivitas siswa dengan menggunakan model *cooperative learning tipe jigshaw* dalam meningkatkan keterampilan senam kebugaran jasmani.
- d. Untuk mengetahui peningkatan keterampilan senam kebugaran jasmani setelah menggunakan model *cooperative learning tipe jigshaw*.

LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

1. Lokasi Pelaksanaan Penelitian : SDN Cimalaka III, Sumedang
2. Subjek Penelitian : 24 Siswa Kelas V SDN Cimalaka III

METODE DAN DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian yang akan digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc. Taggart, Menurut Kemmis dan McTaggart (dalam Universitas Pendidikan Indonesia, 2011, hlm 42) merupakan “perangkat-perangkat atau uraian dengan satu perangkat terdiri dari empat komponen, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi” Selanjutnya dilaksanakan dalam siklus tersendiri, dilakukan begitu seterusnya sehingga dalam PTK dapat dilaksanakan beberapa siklus, siklus yang dapat dihentikan apabila penelitian sudah mencapai target yang telah ditentukan.

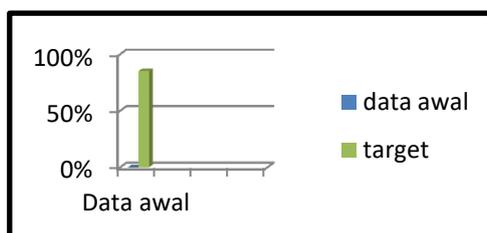
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Awal

Berdasarkan data yang diperoleh ketika melaksanakan pembelajaran dalam perencanaan pelaksanaan pembelajaran senam kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada kelas V SDN Cimalaka III ditemukan beberapa hal yang menjadi bahan acuan untuk perbaikan dalam pembelajaran yaitu antara lain sebagai berikut :

- a. Masih banyak siswa yang tidak mampu mencapai nilai KKM.
- b. Masih banyak siswa yang kurang memahami rangkaian gerakan senam ria indonesia baru.
- c. Masih banyak siswa yang tidak mengetahui rangkaian gerakan senam ria indonesia baru.

Berdasarkan data hasil observasi keterampilan senam ria indonesia baru masih sangat banyak siswa yang masih jauh dari kriteria ketuntasan minimal. Siswa yang belum mampu mencapai KKM yaitu sebanyak dua puluh empat orang, dengan persentase 100 %. presentase penilaian yaitu adalah sebagai berikut.



Gambar 1 : Hasil Belajar Siswa Siklus I Kelas V SDN Cimalaka III

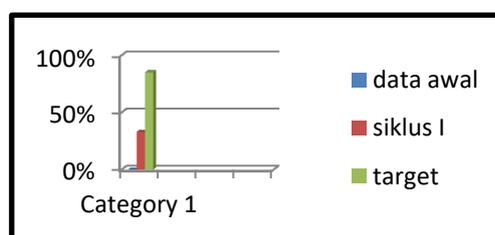
Berdasarkan diagram 4.1 pada saat observasi tentang keterampilan senam ria indonesia baru, hasil yang di peroleh masih sangat jauh dari harapan, sehingga perlu dilakukan perbaikan yang utnuk mencapai target yang sudah di tentukan, sehingga tujuan dari pembelajaran dalam pendidikan jasmani

dapat tercapai. Perbaikan sangat perlu dilakukan dikarenakan pada pembelajaran senam ria indonesia baru masih sangat kurang memuaskan dan jauh dari harapan.

Adapun pembelajaran senam ria indonesia baru yang diperbaiki meliputi beberapa aspek yaitu pada kinerja guru aspek perencanaan, kinerja guru aspek pelaksanaan, aktivitas siswa, hasil belajar siswa. Di karenakan hasil yang di peroleh dari setiap aspek sangat kurang memuaskan dan masih jauh dari target yang telah ditentukan.

Siklus I

Berdasarkan paparan data yang telah dipaparkan pada tes hasil belajar siswa pada aspek gerak pemanasan siswa yang mendapatkan nilai dua sebanyak enam belas siswa dengan presentase 67%, yang mendapatkan nilai tiga sebanyak delapan siswa dengan presentase 33%, dan belum ada siswa yang mendapatkan nilai empat atau presentase 0%. Kemudian pada gerakan inti siswa yang mendapatakn nilai satu sebanyak sebelas siswa dengan presentase 46%, seswa yang mendapatkan nilai dua sebanyak enam siswa dengan resentase 25%, yang mendapatakan nilai tiga sebanyak tujuh siswa dengan presentase 29% dan belum ada yang mendapatkan nilai empat atau presentase 0%. Pada kegiatan pendinginan siswa yang mendapatkan nilai satu sebanyak tiga belas siswa dengan presentase 45%, dan siswa yang mendapatkan nilai dua sebanyak enam siswa dengan presentase 25%, yang mendapatkan nilai tiga sebanyak lima siswa dengan presentase 21%, dan belum ada siswa yang mendapatkan nilai empat atau presentase masih 0%.



Gambar 2 : Hasil Belajar Siswa Siklus I Kelas V SDN Cimalaka III

Berdasarkan gambar diagram 4.2 siswa yang mendapatkan predikat tuntas berjumlah delapan siswa dengan presentase 33% dengan target mencapai 85%, dan enam belas siswa yang belum tuntas dengan presentase 67%. Beberapa poin yang menjadi bahan acaun untuk melakukan tindakan selanjutnya yaitu hasil belajar siswa terbilang meningkat hal ini dibuktikan dengan nilai data awal beberapa siswa mampu mencapai KKM walau masih ada beberapa siswa yang belum mencapai KKM, namun terdapat peningkatan yang *signifikan* dari kegiatan pembelajaran pada siklus I. Pada aspek penilaian senam ria indonesia baru beberapa siswa masih berada dibawah nilai yang diharapkan

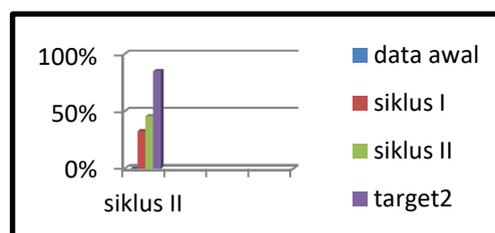
namun terdapat peningkatan yang cukup *signifikan* sehingga membuat nilai siswa dapat meningkat dari data awal.

Siklus II

Berdasarkan paparan data yang telah dipaparkan dan diolah pada tes hasil belajar siswa pada aspek gerak pemanasan tidak ada beberapa siswa yang mendapatkan jumlah nilai satu, siswa yang mendapatkan nilai dua sebanyak delapan siswa dengan presentase 33%, yang mendapatkan nilai tiga sebanyak dua belas siswa dengan presentase 12%, dan siswa yang mendapatkan nilai empat sebanyak enam siswa dengan presentase 17%.

Kemudian pada gerakan selanjutnya yaitu gerakan inti, tidak ada siswa yang mendapatkan nilai satu, kemudian siswa yang mendapatkan nilai dua sebanyak lima siswa dengan presentase 21%, dan siswa yang mendapatkan nilai tiga sebanyak delapan belas siswa dengan presentase 75% dan satu siswa yang mendapatkan nilai empat atau presentase 0,4%.

Pada aktivitas siswa kegiatan pendinginan, tidak ada siswa yang mendapatkan nilai satu, yang mendapatkan nilai dua sebanyak sembilan siswa dengan presentase 37%, yang mendapatkan nilai tiga sebanyak empat belas siswa dengan presentase 58%, dan siswa yang mendapatkan nilai empat sebanyak satu siswa dengan presentase masih 0,4%. Berikut adalah paparan tabel hasil dari penghitungan hasil belajar siswa saat melakukan pembelajaran senam ria indonesia baru.



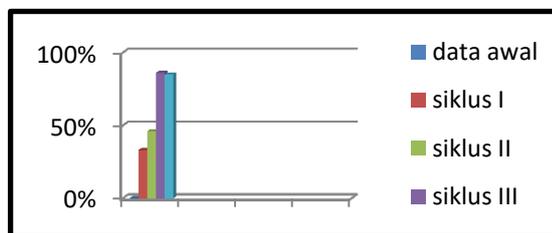
Gambar 3 : Hasil Belajar Siswa Siklus II Kelas V SDN Ciamalaka III

Berdasarkan gambar diagram 4.3 terdapat peningkatan yang signifikan dari kegiatan pembelajaran pada siklus II. Pada aspek penilaian senam ria indonesia baru beberapa siswa masih berada dibawah nilai yang diharapkan namun terdapat peningkatan yang cukup *signifikan* sehingga membuat nilai siswa dapat meningkat dari siklus I, siswa yang mendapatkan predikat tuntas sebanyak sebelas siswa dengan presentase 46% dan siswa yang mendapatkan predikat belum tuntas berjumlah tiga belas siswa dengan presentase 54%.

Siklus III

Berdasarkan paparan data yang telah dipaparkan pada tes hasil belajar siswa pada aspek gerak pemanasan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai satu, yang mampu mendapatkan nilai dua

sebanyak satu siswa dengan presentase 0,4%, yang mendapatkan nilai tiga sebanyak empat siswa dengan presentase 46%, dan siswa yang mendapatkan nilai empat sebanyak dua belas siswa dengan presentase 50%. Kemudian pada gerakan inti, tidak ada siswa yang hanya mendapat nilai satu, siswa yang mendapatkan nilai dua sebanyak dua siswa dengan presentase 0,8%, yang mendapatkan nilai tiga sebanyak enam belas siswa dengan presentase 67% dan enam siswa yang mendapatkan nilai empat atau presentase 25%. Pada kegiatan pendinginan, tidak ada siswa yang mendapatkan nilai satu, yang mendapatkan nilai dua sebanyak empat siswa dengan presentase 16%, yang mendapatkan nilai tiga sebanyak empat belas siswa dengan presentase 58%, dan siswa yang mendapatkan nilai empat sebanyak enam siswa dengan presentase masih 25%. Siswa yang mendapatkan predikat tuntas sebanyak dua puluh satu siswa dengan presentase 86%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak tiga siswa dengan presentase 0,2%.



Gambar 4: Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN Ciamalaka III

Pada gambar diagram 4.4 dengan demikian menurut paparan penilaian senam ria indonesia baru tidak perlu dilakukannya perbaikan, karena target yang diharapkan sudah tercapai pada siklus III. Dengan banyak siswa yang sudah mampu mencapai kriteria ketuntasan minimal dengan rincian siswa yang mendapatkan predikat tuntas sebanyak dua puluh satu siswa dengan presentase 86% dan siswa yang mendapatkan predikat belum tuntas berjumlah tiga siswa dengan presentase 0,1%.

KESIMPULAN

Melihat hasil penelitian yang telah diolah melalui pengolahan data analisis dan pembahasan hasil dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pembelajaran senam kebugaran jasmani di SDN Cimalaka III penulis menarik sebuah kesimpulan sebagai berikut.

1. Kinerja Guru Aspek Perencanaan Pembelajaran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan tahapan perencanaan pembelajaran, pada tahapan yang pertama peneliti menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran dan menyiapkan materi yang akan disampaikan pada pembelajaran senam kebugaran jasmani menggunakan model *cooperative learning tipe jigsaw*. Kemudian menentukan tujuan pembelajaran, metode pembelajaran dan menggunakan model *cooperative learning tipe jigsaw* untuk meningkatkan kemampuan senam ria

indonesia baru, kemudian membuat langkah-langkah pembelajaran didalam rencana pelaksanaan pembelajaran. Menentukan instrumen yang akan digunakan selama proses pembelajaran dan menentukan teknik pengelolaan data yang akan digunakan untuk mengetahui hasil Setelah pembelajaran selesai. Hasil yang mampu dicapai pada perencanaan siklus satu mencapai 73% dengan target 85%. Hasil tersebut belum mencapai target yang ditentukan sehingga masih perlu perbaikan pada siklus II. Kemudian pada siklus II setelah dilakukan perbaikan pada beberapa aspek, telah mengalami peningkatan yaitu mendapatkan hasil 83% namun hasil tersebut belum mencapai target yang telah ditentukan dan perlu perbaikan pada siklus III. Pada siklus III setelah dilakukan perbaikan dari siklus sebelumnya mendapatkan hasil 90% dengan targe 85% sehingga target bisa tercapai pada siklus III, sehingga penelitian kinerja guru aspek perencanaan pembelajaran dihentikan pada siklus III.

2. Kinerja Guru Aspek Pelaksanaan Pembelajaran

Pada tahapan kegiatan pelaksanaan guru menyampaikan tujuan pembelajaran menggunakan model *cooperative learning tipe jigsaw*. Pada saat penilaian dilakukan pada akhir pembelajaran dengan melakukan tes akhir dan penilaian selama proses pembelajaran, penilaian proses pembelajaran dilaksanakan dengan observasi wawancara dan aktivitas siswa yang meliputi aspek disiplin, percaya diri dan kerjasama. Sedangkan saat tes akhir dilaksanakan tes praktek melakukan senam ria indonesia baru.

Berdasarkan paparan kinerja guru aspek pelaksanaan mengalami peningkatan dari siklus I sampai dengan siklus III peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil akhir dan persentase dari setiap siklus selama pembelajaran senam ria indonesia baru. Pada kinerja guru apek pelaksanaan pada siklus I mencapai 61% dengan target 85% dan belum mencapai target yaitu 85% dan dilakukan perbaikan pada siklus II, kemudian setelah dilakukan perbaikan pada siklus II mendapatkan hasi 74% namun belum mencapai target yang telah diharapkan, dan dilakukan perbaikan pada siklus III, setelah dilakukan perbaikan pada siklus III mendapatkan hasil 86% dan target 85% telah tercapai pada siklus III, sehingga penelitian kinerja guru aspek pelaksanaan pembelajaran dihentika pada siklus III.

3. Aktivitas Siswa

Pada aktivitas siswa dilakukan penilaian selama pembelajaran berlangsung sehingga dapat terlihat bagaimana aktivitas siswa saat mengikuti pembelajaran, aspek yang menjadi bahan penilaian yaitu disiplin percaya diri dan kerjasama. Pada kegiatan aktivitas siswa yang mampu mendapatkan kriteria skor baik sekali pada siklus I mendapatkan hasil 1% namun belum mencapai target yang diharapkan, kemudian dilakukan perbaikan pada siklus II dan mendapatkan hasil 17% namun hasil belum mencapai target sehingga dilakukan siklus selanjutnya yaitu siklus III. Pada siklus III setelah dilakukan perbaikan pada siklus siklus sebelumnya mendapatkan hasil 88% dengan target 85%. Sehingga penelitian pada aktivitas siswa dihentikan pada siklus III.

4. Hasil Belajar

Berdasarkan kepada data hasil tes senam ria indonesia baru yang telah dilakukan sebanyak tiga siklus dan telah dipaparkan dalam pembahasan sebelumnya, maka hasil belajar siswa dapat diuraikan sebagai berikut, pada siklus I siswa dengan predikat tuntas berjumlah delapan siswa dengan presentase 33% dengan target mencapai 85%, dan enam belas siswa yang belum tuntas dengan presentase 67%, maka dilakukan perbaikan pada siklus selanjutnya. Pada siklus II siswa yang mendapatkan predikat tuntas sebanyak sebelas siswa dengan presentase 46% dan siswa yang mendapatkan predikat belum tuntas berjumlah tiga belas siswa dengan presentase 54%, hasil pembelajaran meningkat namun target belum tercapai sehingga perlu dilakukan perbaikan pada siklus selanjutnya. Pada siklus III siswa yang mendapatkan predikat tuntas sebanyak dua puluh satu siswa dengan presentase 86% dan siswa yang mendapatkan predikat belum tuntas berjumlah tiga siswa dengan presentase 0,1%, dan target 85% dapat tercapai pada siklus III, sehingga pembelajaran dengan menggunakan model *cooperative learning tipe jigsaw* dapat meningkatkan kemampuan senam ria indonesia baru.

SARAN

Basakan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Siswa perlu bimbingan dan bina untuk melakukan senam ria indonesia baru yang akan bermanfaat bagi dirinya dalam kemampuan melakukan senam kebugaran jasmani, sehingga kemampuan kebugaran jasmani siswa dapat meningkat. Dan siswa perlu melakukan pembelajaran senam ria indonesia baru diluar jam pelepasan sehingga kemampuan siswa dapat meningkat.

2. Bagi Guru

Sebelum pelaksanaan pembelajaran guru harus mempersiapkan alat pendukung pembelajaran seperti sarana, prasarana, alat dan media yang akan digunakan untuk menunjang pembelajaran. dan hendaknya guru mempunyai keterampilan untuk mengelola siswa dilapangan saat pembelajaran agar tercipta pembelajaran aktif, kreatif dan efektif dengan menggunakan media yang telah disipkan. Dapat mempermudah dalam melakukan pembelajaran senam kebugaran jasmani sehingga pembelajaran bisa semakin efektif.

3. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk membantu pihak sekolah untuk meningkatkan mutu isi pembelajaran di sekolah, dan untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran yang sudah menjadi program oleh sekolah.

4. Bagi Lembaga

Hasil penelitian tindakan kelas di harapkan menjadi masukan dan bahan acuan dalam kegiatan pembelajaran, kemudian sebagai masukan dan bahan acuan dalam rangka menghasilkan tenaga pendidik yang unggul, memiliki kompetensi yang baik dan berdaya saing tinggi.

5. Bagi Peneliti Lain

Penelitian sangat diharapkan dapat bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, menjadi bahan referensi untuk dilakukan penelitian lain, dan menjadi pembanding untuk dilakukannya penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrianta, Y., (2015). Hasil Penelitian dan Pengabdian LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Pelatihan Senam Seribu (Senam Ria Indonesia Baru) Untuk Guru Mi Muhammadiyah Karanglewes Kidul*. Hlm 119-122
- Husdarta, H.J.S., (2009). *Menejemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabet
- Heriawa, A., Darmajari., Senjaya, A (2012) *Metodologi Pembelajaran Kajian Teroritis; Model, Pendekatan, Strategi, Model, dan Teknik Pembelajaran*. Banten : LP3G (Lembaga Pembinaan dan Pengembangan Profesi Guru)
- Lutan, R., Hartono, J., & Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani : Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Edisi ke 1, Jakarta :Direktorat jend#ral Olahraga, DEPDIKNAS.
- Panitia Sertifikasi Guru dalam Jabatan Rayon 110 Universitas Pendidikan Indonesia., (2011). *Bahan Ajar Profesionalisme Guru, PTK dan KTI*. Bandung : UPI
- Paturusi., (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rahayu., (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabet
- Sholeh, M.K., (1992). *Olahraga Pilihan Senam*. Surakarta : Direktorat Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Dan Tenaga Kependidikan
- Shoimin, A., (2014). *68 Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Susilawati, D., (2009). *Kebugaran Jasmani (secara medis & Kepeleatihan)*. Sumedang. Program Studi - S1 Pendidikan Jasmani Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Sugiono., (2007). *Model Penelitian Pendidikan (pendidikan kuantitatif, kualitatif dan E & D)*. Bandung : Alfabet
- Supardi., (1992). *Streategi Belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta : departemen pendidikan nasional
- Suparni, N., (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Metro Timur. Lampung : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung
- Sanova, A., (2013). Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora. *Model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dan student Team achievement divisions (stad) ditinjau Dari kecerdasan interpersonal siswa*. 15 (2). Hlm 21-30
- Suherman, A. (2016). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Pengaruh penerapan model kooperatif tipe jigsaw dan tgt (teams game tournament) terhadap keterampilan sosial dan keterampilan bermain bola voli*, 1 (2). Hlm. 8-15