

# MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM DENGAN PERPADUAN GERAK BERIRAMA MENGUNAKAN AUDIO VISUAL

1. **Agus Irawan** (agus0108irawan@gmail.com)
2. **Respaty Mulyanto** (respaty@upi.edu)
3. **Dinar Dinangsit** (dinardinangsit@upi.edu)

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya hasil belajar senam siswa kelas VB kondisi tersebut disebabkan oleh karena mayoritas siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerak senam ritmik. Maka dari itu berdasarkan permasalahan tersebut maka untuk memecahkan permasalahan peneliti memakai alat pembelajaran yang bertujuan agar dapat meningkatkan hasil belajar senam ritmik dengan memanfaatkan audio visual. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas ini bertujuan agar kita mengetahui bagaimana merencanakan, melaksanakan, kegiatan serta hasil peningkatan belajar siswa dalam pembelajaran senam ritmik menggunakan audio visual. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Kemmis and Taggart. Hasil tindakan yang dilaksanakan sebanyak III siklus. Perolehan belajar siswa saat siklus kesatu mencapai 64%, untuk siklus kedua meningkat menjadi 74%, dan pada siklus yang ketiga meningkat dengan melebihi target mencapai 88%. Maka dari itu penelitian tindakan kelas melalui upaya meningkatkan hasil belajar senam ritmik menggunakan audio visual di kelas VB SDN Pasanggrahan II telah meningkat sesuai target yang diinginkan.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Senam Ritmik, Audio Visual.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani saat ini untuk anak sekolah dasar sangat berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Karena pada fase ini siswa sangat berperan sangat aktif dalam bergerak dimana pada saat ini anak lebih dominan memilih untuk bermain sambil belajar ketimbang dengan duduk bersantai saja di rumah untuk membaca buku karena menurut mereka hal seperti itu yang paling sangat membosankan serta tidak ada gunanya (Rahman, Handayani, Ningrum, & Hudaya, 2019). Pembelajaran pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang bersifat wajib sesuai sesuai dalam program kurikulum sekolah dasar untuk disampaikan ke siswa (Lengkana & Sofa, 2017; Alif & Sudirjo, 2019). Maka dari itu mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat bermanfaat guna mengembangkan keahlian dasar gerak anak yang mensupport terhadap etika dan perilaku hidup sehat serta kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan kebutuhan lingkungan (Muhtar & Lengkana, 2019). Dalam penyajiannya memerlukan keterampilan, prosedur, perlengkapan, dan karakteristik tertentu sehingga kompetensi dalam pembelajarannya pendidikan jasmani menjadi tuntutan yang meski dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani terhadap peserta didik. Menurut Cholik dan Lutan (dalam Huda, L (2016), hlm 25). Menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani menyatakan suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan gerak dalam aktivitas jasmani guna memperoleh pertumbuhan dan perkembangan jasmani, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Aktivitas perpaduan gerak berirama atau sering juga disebut Senam Ritmik Menurut Sukarma (2001, hlm. 21) Menyatakan bahwa 'Senam ritmik merupakan gerakan senam yang diperagakan dengan irama musik. Dalam penggunaan alat untuk senam ritmik bisa menggunakan alat-alat yang dapat dipegang contohnya, sepeti tongkat, simpai dan gada'. Lebih tepatnya Gerak Berirama tersebut terdapat juga didalam Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang mana tercantum dalam Kompetensi Dasar 3.7/4.7 yang bisa juga dilihat terdapat di silabus atau RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran). Gerak berirama ini suatu pembelajaran senam ritmik yang menggunakan media musik atau gong agar menjadi lebih indah dilihat dan di dengar. Selaain menggunakan musik dapat juga di peraktekan dalam praktek senam ritmik ini menggunakan tongkat pendek yang berukuran lebih kurang 25 cm yang sudah di modifikasi sperti paralon, atau di tambah mengguanakan balon. Aktivitas gerak berirama ini siswa harus memiliki kelenturan badan khususnya dalam ayunan lengan dan langkah kaki yang bisa menyesuaikan tempo irama ketukan musik. Senam ritmik atau sering disebut aktivitas ritmik sangat menarik jika dipelajari karena banyak mengandung unsur gerak yang sangat indah dan menarik untuk dilihat apalagi dengan diiringi music. Untuk melakukan gerakan dalam senam irama ini diperlukan ketepatan gerakan dengan irama, kelenturan, keluwesan, keseimbangan, fleksibilitas, kontinuitas, dan yang tak luput dilupakan harus mempunyai konsentrasi yang kuat (Lengkana, Tangkudung, & Asmawi, 2018). Senam irama ini yaitu sejumlah rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah kaki ke depan, ke belakang, kanan dan kiri serta ayunan lengan dan sikap badan yang lentur dengan diiringi tempo suatu irama atau music. Menurut Hidayat (dalam Mahendra, 2001, hlm.2) menyatakan 'Senam sebagai Suatu bimbingan anggota badan yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan dengan kesadaran dan dan terencana, disusun secara terpadu dengan tujuan supaya meningkatkan kesegaran jasmani, menumbuhkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Setelah peneliti melakukan observasi di SDN Pasanggrahan II dan mendapatkan hasil Dari data awal tersebut dapat diinterpretasikan dari jumlah 22 siswa, hanya 6 siswa (27,2%) dinyatakan tuntas, dan 16 siswa (72,7%) dinyatakan belum tuntas. Dengan melihat kondisi nyata di lapangan, akhirnya peneliti terinspirasi untuk mencoba membuat metode pembelajaran yang lebih menarik untuk siswa agar dapat menghadirkan alat media pembelajaran yang dapat meningkatkan daya serap dan daya ingat siswa melalui audio visual, agar proses kegiatan belajar mengajar tetap berlangsung dengan baik dan menyenangkan semua siswa maka guru harus dapat menciptakan suasana lingkungan belajar yang efektif.

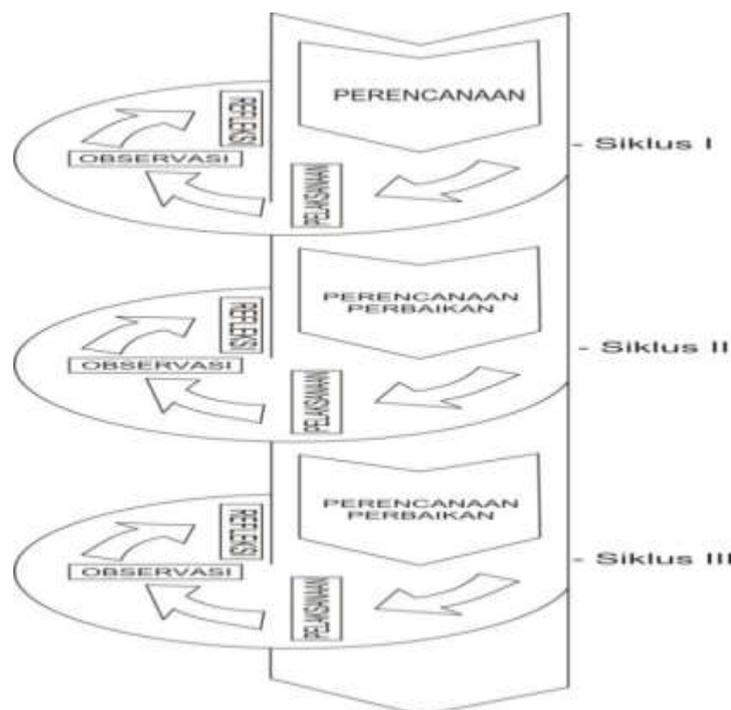
## **METODE PENELITIAN**

Ada banyak persoalan yang dihadapi oleh guru pada waktu ia berdiri di depan kelas , berbagai solusi atau cara penyelesaian masalah juga sudah banyak dibahas dalam berbagai telaah penelitian akademik, baik dalam laporan penelitian berbentuk artikel atau pada jenjang skripsi, tesis, dan disertasi. Menurut Wiriaatmadja, R. (2008, hlm. 11) mendefinisikan bahwa Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dalam disiplin inkuiri, atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi, sambil terlibat dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan. Menurut mills ( dalam Hopkins. 2011, hlm. 88) mengemukakan penelitian tindakan :

“Penelitian tindakan merupakan penyelidikan sistematis yang dilaksanakan oleh guru-peneliti dengan mengumpulkan informasi tentang bagaimana sekolah mereka bekerja, bagaimana mereka mengajar, dan bagaimana siswa belajar. Informasi ini dikumpulkan dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman, mengembangkan praktik refleksif, memengaruhi perubahan-perubahan positif dalam lingkungan sekolah dan praktik- praktik pendidikan secara umum, dan untuk meningkatkan hasil-hasil pembelajaran siswa.”

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini memakai metode Penelitian Tindakan Kelas yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart (dalam Hopkins, D. 2011, hlm. 92) dimana terdapat setiap siklusnya dilaksanakan dengan langkah-langkah yaitu: 1) perencanaan, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi. Alasan mengapa peneliti mengabil desain ini karena baik unuk meningkatkan hasil dari pembelajaran senam ritmik mengguakan audio visual. Adapun metode Penelitian Tindakan Kelas ini menggunakan 3 siklus. Berikut adalah gambar model alur siklus bisa dilihat sebagai berikut:



**Gambar 1** :Model Spiral Kemmis dan Mc. Taggart  
(dalam Hopkins, 2011, hlm. 92)

### Tempat Meneliti

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Pasanggrahan II terletak di desa Pasaggrahan Kecamatan Sumedang Selatan kabupaten Sumedang. Penentuan lokasi ini semoga dapat memberikan kemudahan dan kelancaran bagi peneliti. SDN Pasanggrahan II ini terletak di daerah kelurahan Pasanggrahan Baru Kecamatan Sumedang Selatan, SDN ini terletak di sebelah kanan jalan raya menuju arah Sumedang-Bandung, dan SDN Pasanggrahan II berdepanan dengan klinik pasanggrahan, dan bersampingan dengan Gedung Golkar Sumedang.

### Subjek Penelitian

Peserta dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SDN Pasanggrahan II Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang tahun ajaran 2018/2019 dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang dari pembelajaran Aktivitas Ritmik. Dengan jumlah siswa-siswi SDN Pasanggrahan II ini khusus nya kelas VB berjumlah 22 siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 12 siswi perempuan. Dipilihnya kelas V sebagai subyek penelitian ini dikarenakan kurang optimalnya pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan tuntutan Kurikulum( Kurtilas), sehingga peneliti membuat metode penelitian tindakan kelas dengan menggunakan media audio visual agar dapat menunjang pencapaian tujuan yang diharapkan. Karakteristik siswa kelas VB pada saat pembelajaran senam rirmik kurang antusias dan terlihat bosan karena siswa tidak terlalu menguasai gerakan senam

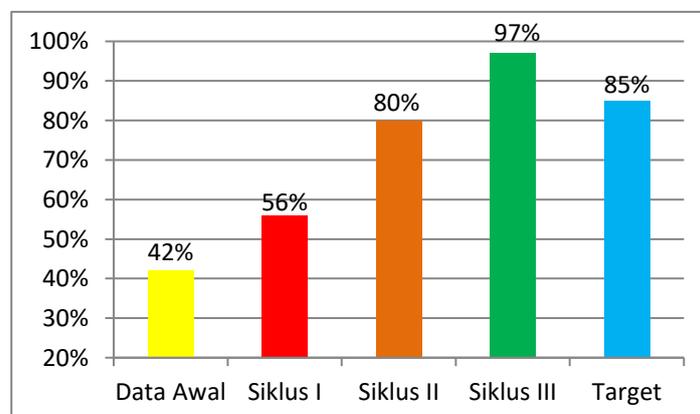
ritmik yang guru penjas berikan, dan guru tidak pernah membetulkan kesalahan gerakan siswa, serta guru penjas tersebut kurang berinovasi menggunakan audio visual , sehingga dalam pembelajaran senam ritmik mengakibatkan tidak tercapainya proses pembelajaran dengan baik.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Perencanaan

Dalam aspek perencanaan kinerja guru, ditinjau dari adanya berdasarkan data awal, siklus satu, dua, dan tiga sampai terjadinya peningkatan mencai tujuan yang sudah diharapkan. Saat guru merencanakan suatu pembelajaran harus direncanakan dengan semaksimal mungkin agar tujuan dapat dicapai dengan harapan. Kegiatan data awal mencapai 42%, sedangkan kegiatan siklus I dalam perencanaan kinerja guru mencapai 56% alangkah baiknya saat perencanaan kinerja guru pada langkah pertama peneliti merencanakan harapan keberhasilan 85%. Maka dari itu dibutuhkan adanya perubahan dalam setiap siklus berikutnya. Pada siklus kedua adanya peningkatan mencapai 80% sedangkan tahap siklus ketiga telah mencapai bahkan melebihi sesuai dengan harapan yang diinginkan mencapai 97%. Pada siklus III ini penelitian di hentikan tidak adanya tindakan selanjutnya.

Dalam kegiatan perencanaan ini dicantumkan beberapa aspek yaitu mengembangkan dan mengorganisasikan alat dan cara pembelajaran. Saat KBM senam ritmik setelah ditetapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran maka disusun skenario pembelajaran, mengenai rencana prosedur jenis dan menyiapkan alat penelitian. Kemudian menyiapkan pedoman observasi guna mengamati kinerja gurur dan aktifitas siswa. Pedoman observasi tersebut digunakan untuk mengumpulkan data hasil observasi. Langkah awal yang dilakukan pengadaan media audio visual adalah untuk memperbaiki kemampuan siswa dalam hal penghapalan rangkaian gerakan senam ritmik menggunakan audio visual terhadap siswa kelas VB SDN Pasanggrahan II Kecamatan Sumedang Selatan.

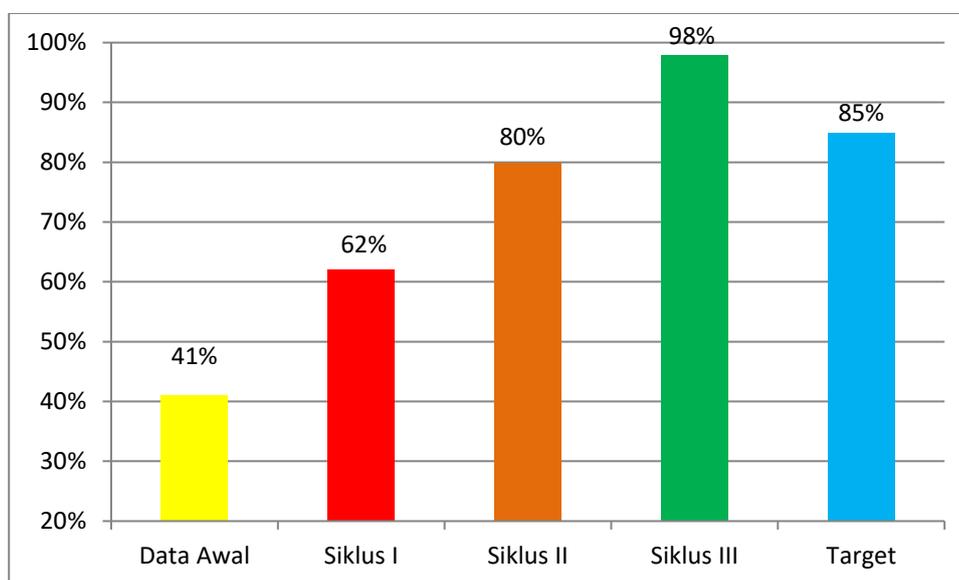


**Gambar 2:** Peningkatan perencanaan pembelajaran

## Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan kinerja guru dalam setiap siklusnya telah terjadi peningkatan dapat dilihat peningkatan dari tahap awal hingga ke siklus ketiga. Dalam penjelasan kinerja guru saat data awal mencapai 41% maka perlu adanya peningkatan di siklus kesatu mencapai 62% sedangkan pada siklus II telah terjadi peningkatan sebesar 80% dan siklus III peningkatan yang signifikan melebihi dari target yaitu 98%.

Pada pelaksanaan siklus I kinerja guru terdapat hambatan terhadap kinerja guru dalam pelaksanaannya. Peneliti belum melakukan komunikasi dengan baik dan kurang merespon pertanyaan anak, selain guru kurang dalam memelihara ketertiban siswa sehingga terlibat beberapa anak melakukan aktivitas lain pada saat pembelajaran berlangsung sehingga keefektifan proses pembelajaran kurang dan hasil dicapai belum mencapai target. Pada pelaksanaan siklus II aspek yang kurang ialah kurangnya kesiapan ruangan yang dipakai dalam proses pembelajaran, belum maksimal dalam membuka pembelajaran sehingga hasilnya belum terlihat maksimal. Namun pada pelaksanaan siklus III peneliti mampu memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar senam menggunakan audio visual dengan sesuai harapan, ditinjau dari kinerja peneliti yang sudah tercapai sebagai perannya sebagai fasilitator, motivator, pemimbing yang baik untuk siswa dalam pembelajaran senam ritmik.



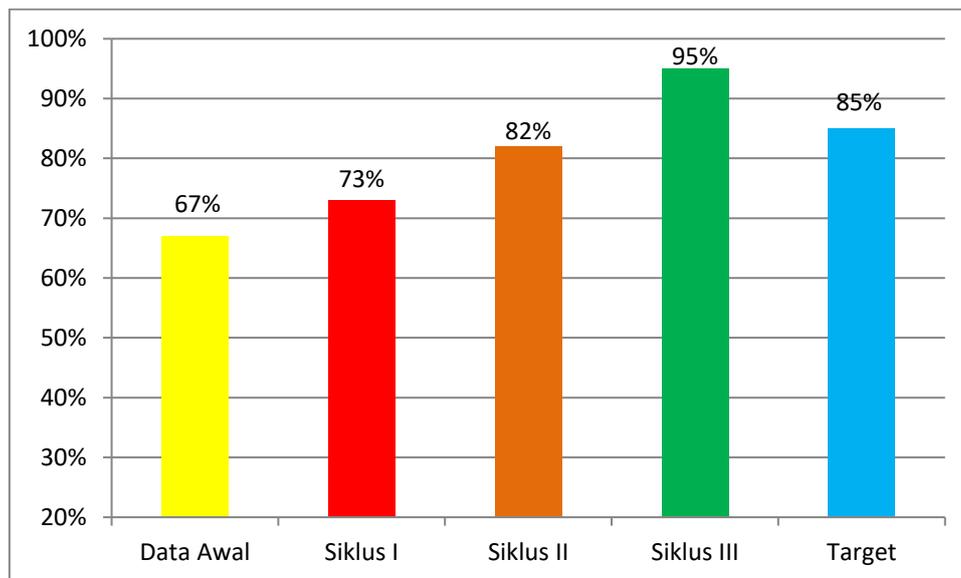
Gambar 3: Peningkatan pelaksanaan pembelajaran

## Aktivitas Siswa

Pada aktivitas siswa setiap siklusnya mengalami peningkatan. Pada data awal hanya mencapai 67%, maka dari itu hal ini menjadi tolak ukur bagi peneliti agar bisa meningkatkan di siklus I, siklus II, dan siklus III telah mencapai target yang diharapkan. Berdasarkan hasil observasi mengenai aktivitas siswa pada saat pembelajaran dari data awal, siklus I, II dan III terlihat adanya kenaikan persentase aktivitas

siwa dalam setiap siklusnya. Berikut ini peningkatan persentase aktivitas siswa dari data awal masih rendah mencapai 67%, sedangkan pada siklus I sudah ada peningkatan sebesar 6% atau mencapai 73% hal ini masih dikatan jauh dari target dan diperlukan perbaikan pada siklus berikutnya. Pada siklus II sudah ada peningkatan sebesar 9% atau mencapai 82%, hal ini di siklus II masih banyak kekurangan antara guru dengan siswa. Untuk itu agar dapat memperbaiki pembelajaran di siklus berikutnya guru lebih memberikan waktu kepada siswa untuk melakukan latihan senam dengan cara memberikan waktu kepada masing-masing kelompok untuk berlatih. Akan tetapi belum memenuhi target yang ingin dicapai maka dari itu harus adanya perbaikan ke siklus berikutnya pada siklus III.

Sedangkan pada siklus III telah terjadi peningkatan yang signifikan sebesar 13% atau 95% dan telah melebihi dari target dari peneliti. Melihat dari pelaksanaan pembelajaran aktivitas siswa dapat terlihat peningkatan yang cukup baik. Adapun aspek kerjasama, disiplin, semangat, dan percaya diri meningkat dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Hal ini dikarenakan adanya perlombaan di siklus III dalam pembelajaran sehingga meningkat secara maksimal.



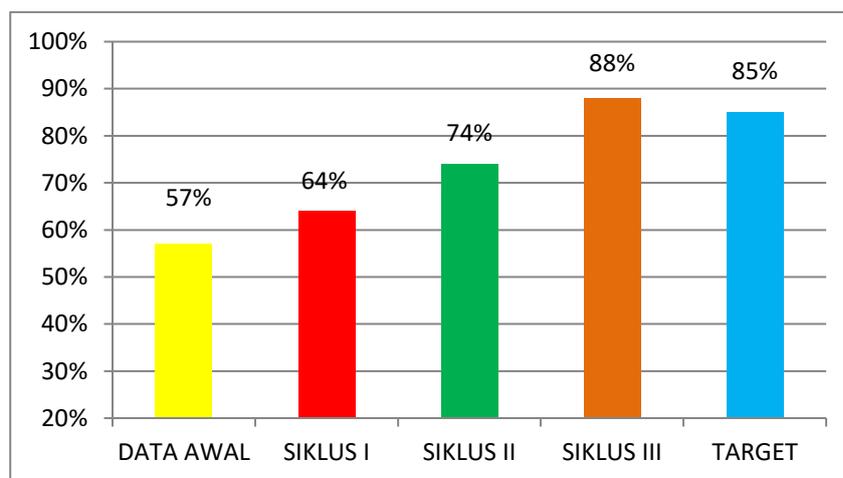
**Gambar 4:** Peningkatan aktivitas pembelajaran

### Target Belajar

Pada pembahasan ini ini yang akan dipaparkan target dari belajar siswa untuk mengetahui adanya peningkatan hasil kemampuan siswa dalam pembelajaran senam ritmik menggunakan audio visual pada setiap siklusnya dari data awal hingga siklus III telah mengalami peningkatan dan telah mencapai target dari yang peneliti harapkan yaitu 85%. hasil belajar siswa pada data awal hanya mencapai 57% atau hanya siswa yang tuntas sebanyak 6 siswa dan yang belum tuntas sebanyak 16 siswa. Sedangkan pada siklus I telah mencapai persentase 64% hal ini telah mengalami peningkatan sebesar 7% dari data awal. Atau siswa yang telah tuntas sebanyak 10 orang siswa sedangkan yang belum

tuntas 12 orang siswa. Pada siklus II telah mengalami peningkatan mencapai 74% hal ini dari siklus I dan siklus II telah mengalami peningkatan sebesar 10%, dan semua siswa bertambah meningkat sebanyak 15 siswa yang dinyatakan tuntas dan 7 orang siswa masih belum dinyatakan tuntas. Dari siklus II telah meningkat akan tetapi belum sepenuhnya mencapai target maka dari itu harus ada perubahan di siklus ketiga.

Saat siklus ketiga terdapat peningkatan cukup memuaskan sebesar 88% hal ini telah terjadi peningkatan dari siklus II ke siklus III sebesar 14% dari semua siswa hanya 20 siswa yang dinyatakan tuntas dan 2 siswa yang belum tuntas akan tetapi dari 20 siswa tersebut telah meningkat dan melebihi dari target dan mencapai 90% dari target 85%, sedangkan yang 2 orang siswa belum dinyatakan tuntas dikarenakan masih kurangnya aspek kesesuaian gerakan dan irama karena siswa tersebut sangat kurang melakukan ketukan dengan irama tidak sesuai dan pada aspek fleksibilitas siswa tersebut masih terlihat kaku dalam melakukan langkah kaki dan ayunan lengan, serta aspek ingatnya terlihat masih sangat kurang. Berdasarkan hasil data yang diperoleh bahwa hasil peningkatan sebesar 88% tersebut di siklus III, peneliti menyimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas ini telah melebihi dari target yang diharapkan.



**Gambar 5:** Peningkatan hasil belajar pembelajaran

## SIMPULAN

Media pembelajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah sangatlah terbatas dan tidak sesuai dengan jumlah siswa yang ada dan kurangnya inovasi guru menjadikan pembelajaran yang tidak tercapai sehingga tidak dapat memfasilitasi kepentingan motorik anak. Berdasarkan hasil penelitian mengenai hasil pembelajaran senam ritmik menggunakan audio visual yang dikerjakan di daerah Sumedang Selatan. Dapat diambil sebuah kesimpulan Pada aspek perencanaan dari siklus I kinerja guru mencapai 56% alangkah baiknya saat perencanaannya kinerja guru pada langkah pertama peneliti

merencanakan harapan keberhasilan 85%. Maka dari itu dibutuhkan adanya perubahan dalam setiap siklus berikutnya. Pada siklus kedua adanya peningkatan mencapai 80% sedangkan tahap siklus ketiga telah mencapai bahkan melebihi sesuai dengan harapan yang di inginkan mencapai 97%. Pada siklus ketiga ini penelitian di hentikan tidak adanya tindakan selanjutnya. Pada aspek pelaksanaan siklus II mencapai 62% sedangkan pada siklus II telah terjadi peningkatan sebesar 80% dan siklus III peningkatan yang signifikan melebihi dari target yaitu 98%. Sedangkan pada aspek kegiatan siswa siklus kesatu mencapai 73%, sedangkan siklus kedua 82%, dan siklus ketiga telah meningkat mencapai 95% melebihi dari target yang diinginkan. Pada aspek hasil belajar siswa pada siklus kesatu mencapai 64%, sedangkan siklus kedua meningkat menjadi 74%, siklus yang ketiga meningkat menjadi 88% dari target 85%. Penelitian di hentikan di siklus III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Muhammad Nur Alif.
- Anderman & Cintas. (2009). Palgrave Macmillan. *Journal of Audiovisual Translation Subtitling*, 1-271. doi : <http://doi.org/10.4324/9781315759678>
- Basri, H. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Senam Ritmik Melalui Senam Kebugaran Jasmani 2012 Dengan Media Audio Visual. Bekasi: Universitas Islam, 9. (1). 43-52
- Douda, Toubekis, dkk.(2008). Physiological and Anthropometric Determinants of Rhythmic Gymnastics Performance. *International Journal of Sport Physiology and Performance*. 3, (1), 41-54. doi : <http://doi.org/10.1123.ijsp.3.1.41>
- Hopkins, D. (2011). *Panduan Guru Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2018). THE EFFECT OF POWER LIMBS, SPEED REACTION, FLEXIBILITY AND SELF CONFIDENCE ON THE ACHIEVEMENT OF ELITE ATHLETES ATHLETIC WEST JAVA IN THE TRACK NUMBER. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 4(2), 20–25.
- Lutan. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Mahendra, Agus. (2005). *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Universitas Terbuka
- Muhtar. (2010). *Senam Dasar*. Sumedang:UPI.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif. UPI Sumedang Press.
- Panggraita, G. (2014). Pengembangan Aktivitas Ritmik Dengan Model Senam Kreasi Untuk Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Evaluasi Pendidikan*. 582-588. doi: <http://conf.unnes.ac.id/index.php/snep/II/paper/view/235/129>

- Rahman, A. A., Handayani, S. R., Ningrum, D., & Hudaya, A. P. (2019). IMPROMPTU SPEECHUNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PENGGUNAAN PUEBI YANG LEBIH BAIK. Seminar Internasional Riksa Bahasa.
- Respaty dan Safari. (2016). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Sumedang : UPI Press
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Saptani dan Sudin. (2009). *Media Pembelajaran*. Sumedang: UPI Press
- Setiawan, dkk. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Ritmik Berbasis Multimedia Pada Pendidikan Jasmani OlahragaDan Kesehatan Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk)Kabupaten Ogan Komering Ulu (Oku) Selatan Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*. 4,(1). 14-20.
- Suherman, Ayi. (2009). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Sukarma, T. (2001). *Senam Ritmik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.