



## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM RITMIK SI BUYUNG MENGGUNAKAN LAGU POTONG BEBEK ANGSA KELAS 1 SD NEGERI 1 NOTOG KECAMATAN PATIKRAJA KABUPATEN BANYUMAS TAHUN AJARAN 2016**

**Kustati<sup>1✉</sup>, Uen Hartiwan<sup>2</sup>, Supriyono<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>SD Negeri 1 Notog, Banyumas, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, FIK, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima April 2016

Disetujui Mei 2016

Dipublikasikan Juni 2016

*Keywords:*

Learning, Rhythmic

Gymnastics, Cut Duck Goose

### **Abstrak**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan proses pembelajaran dan hasil belajar siswa aktivitas ritmik si buyung menggunakan lagu potong bebek angsa bagi peserta didik Kelas 1 SD Negeri 1 Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. Jenis penelitian yang digunakan adalah peneliti tindakan kelas. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas 1 SD Negeri 1 Notog sejumlah 23 siswa yang terdiri dari 14 siswa putra dan 9 siswa putri. Bahwa hasil penelitian aktivitas ritmik senam si buyung menggunakan lagu Potong Bebek Angsa Kelas 1 SD Negeri 1 Notog menunjukkan adanya peningkatan belajar siswa dari siklus I (61%) ke siklus II (87%), hal ini juga berarti mengalami kenaikan 26%. Simpulan dalam penelitian ini adalah metode Penjasorkes materi senam ritmik si buyung menggunakan lagu Potong Bebek Angsa dapat meningkatkan hasil belajar Penjasorkes pada siswa Kelas 1 SD Negeri 1 Notog.

### **Abstract**

The aim of this research was to determine the increase in the learning process and student learning outcomes in rhythmic activity of the pitcher using pieces of duck swan song for learners Class 1 SD Negeri 1 Notog Patikraja District of Banyumas. This type of research is a classroom action research. The subjects of this study is the first grade students of SD Negeri 1 Notog number of 23 students consisting of 14 boys and 9 female student. That the results of research activity in rhythmic gymnastics pitcher uses the song Cut Duck Goose Class 1 SD Negeri 1 Notog shows the increase of student learning from the first cycle (61%) to the second cycle (87%), it also means an increase of 26%. The conclusions in this research is the method of rhythmic gymnastics material Penjasorkes pitcher uses the song Cut Duck Goose can improve learning outcomes on student Penjasorkes Class 1 SD Negeri 1 Notog.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Jln. Sekolah No.40 Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas Jawa Tengah Indonesia E-mail: [kustati6102914025@gmail.com](mailto:kustati6102914025@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Ade Husnul, 2010:1).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Banyak materi pembelajaran penjasorkes di sekolah, tetapi tidak semuanya menarik untuk dipelajari oleh siswa tingkat sekolah dasar. Materi pembelajaran senam, khususnya aktivitas ritmik si buyung merupakan salah satu bagian materi yang kurang diminati siswa.

Bagi anak yang memperoleh hasil belajar rendah dalam pembelajaran aktivitas ritmik si buyung, proses pembelajaran tersebut sangat membosankan, bahkan bagi siswa pembelajaran aktivitas ritmik sangat tidak diminati untuk dipelajari. Data yang diperoleh dari 23 siswa pada saat penilaian rangkaian gerak dasar senam mendapatkan hasil dibawah kriteria ketuntasan yaitu 75 yang telah ditentukan sekolah baru 13 siswa yang dinyatakan tuntas.

Hasil observasi di SD Negeri 1 Notog Kecamatan Patikraja Kababupaten Banyumas

menunjukkan bahwa siswa-siswi SD tersebut secara umum kurang tertarik pada pembelajaran aktivitas ritmik yang dapat dilihat dari siswa yang kurang semangat dalam berpartisipasi dalam pembelajaran, masih banyak siswa yang mengeluh ketika diajak bersenam karena cenderung menyukai permainan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis kurang terariknya terhadap materi aktivitas ritmik disebabkan karena beberapa faktor antara lain adalah:

1. bosan dengan pembelajaran yang diberikan
2. merasa tidak dapat melakukan
3. merasa malu setiap akan melakukan gerakan
4. pembelajaran aktivitas ritmik si buyung tidak bervariasi

Maka dari itu untuk menumbuhkan anak suka dengan senam ritmik si buyung penulis menyajikan bukan dengan gerakan hewan, tumbuhan, cerita melainkan juga dengan nyanyian yang sudah tidak asing lagi bagi mereka seperti, Potong Bebek Angsa, Garuda Pancasila, dll.

Dengan memanfaatkan senam si buyung menggunakan lagu, guru lebih mudah menyampaikan pembelajaran aktivitas ritmik si buyung kepada siswa khususnya di tingkat sekolah dasar. Menyajikan gerak dikombinasikan dengan latar suara yang menjadi keunggulan. Materi aktivitas ritmik si buyung membutuhkan latar gerak sebagai pedoman ritme gerakan. Menggunakan lagu dalam pembelajaran aktivitas ritmik dapat memberikan kemudahan bagi guru dalam menyampaikan materi pembelajaran.

Penulis mengamati dua sekolah dasar, yaitu SD Negeri 1 Notog dan SD Negeri 2 Patikraja. Sarana dan prasarana di SD Negeri 1 Notog cukup lengkap, begitu pula dengan SD Negeri 2 Patikraja, karena mendapatkan bantuan alat dari POA (Peralatan Olahraga Anak). Halaman sekolah sama-sama mempunyai lapangan bola voli mini, tetapi di SD Negeri 2 Patikraja dekat dengan Lapangan

Desa Patikraja, sedangkan SD Negeri 1 Notog lapangan desanya anak harus jalan 5 menit dan menyebrang jalan antar kecamatan. Cara guru mengajar di SD Negeri 2 Patikraja menyenangkan karena anak begitu antusias mengikuti pelajaran Penjasorkes

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Senam Ritmik si Buyung Melalui Lagu Potong Bebek Angsa Kelas 1 SD Negeri 1 Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun 2016”.

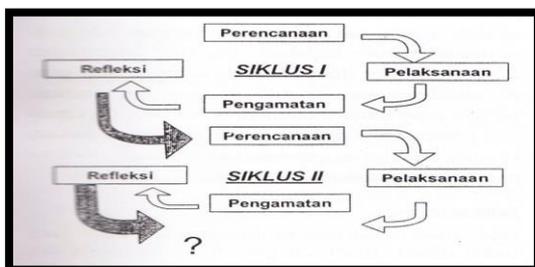
## METODE

Subyek dalam penelitian tindakan kelas adalah siswa kelas I SD Negeri 1 Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2015/2016 sebanyak 23 siswa yang terdiri dari 14 siswa putra dan 9 siswa putri.

Obyek dalam penelitian ini adalah pembelajaran senam ritmik si buyung menggunakan lagu Potong Bebek Angsa diharapkan anak akan lebih semangat, percaya diri, tidak takut untuk melakukan dan tidak malu untuk melakukan senam ritmik dengan benar.

### Perencanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan pembelajaran dalam penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus tindakan, yaitu siklus I dan siklus II. Masing-masing siklus melalui empat tahapan proses seperti mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto, (2010:16) sebagai berikut:



**Gambar 1.** Prosedur PTK (Suharsimi Arikunto, 2009:16).

### Teknik Pengumpulan Data

### Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini diambil dari subjek penelitian dan subjek penelitian yang berupa data primer dan sekunder, seperti nilai siswa, hasil observasi/pengamatan, dan analisis peneliti.

### Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Sesuai dengan prosedur penelitian, teknik pengumpulan data dapat berupa tes maupun nontes. Alat yang digunakan misalnya lembar observasi guru dan siswa, wawancara dan studi dokumentasi dengan cara tes.

1. *Tes.* Pada penelitian ini tes yang digunakan adalah tes hasil belajar untuk mengukur kemampuan siswa melakukan keterampilan gerak dasar senam si buyung melalui potong bebek angsa yang diterapkan dan mengukur tingkat ketuntasan siswa dalam pembelajaran penjaskes.
2. *Nontes.* Data non tes dapat dilakukan dengan cara wawancara terhadap siswa secara langsung pada setelah kegiatan pembelajaran berakhir, maupun melalui observasi saat proses pembelajaran berlangsung. Wawancara dengan siswa difokuskan pada tanggapan terhadap penggunaan lagu potong bebek angsa selama proses pembelajaran. Sedangkan hasil observasi sebagai data primer yang ikut dianalisis sebagai bahan refleksi pembelajaran.

### Analisis data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan mulai pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah pengumpulan data. Teknis analisis yang dipergunakan adalah analisis logis yang bersifat deskriptif kualitatif yaitu analisis yang berdasar pada penalaran logika yang menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh. Analisis ini dilakukan dengan mempertimbangkan jenis data yang berupa kalimat-kalimat dan hasil kerja siswa.

Analisis data yang digunakan saat pengumpulan data menggunakan model

analisis mengalir. Model ini terdiri dari tiga komponen yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Ketiga model ini dilakukan secara berurutan. Untuk mereduksi data dilakukan dengan menyeleksi, memfokuskan dan menyederhanakan data. Penyajian data dilakukan dengan mengorganisasikan data hasil reduksi. Kegiatan penyimpulan dilakukan setelah reduksi data dan penyajian data. Apabila kesimpulan dirasakan tidak kuat, perlu diadakan verifikasi dan peneliti kembali mengumpulkan data dilapangan. Disamping analisis di atas data kuantitatif yang ada yang merupakan hasil deskriptif komparatif dari membandingkan hasil belajar siswa pada kondisi awal, dengan hasil belajar setelah siklus I dijadikan sebagai sumber analisis bagi peneliti untuk mengkomparasi sehingga tingkat ketercapaian ketuntasan belajar siswa dapat diketahui dengan pasti. Untuk mengetahui tingkat ketercapaian pembelajaran dalam penjas kes ditetapkan kriteria ketuntasan minimal sebesar 75.

**Tabel 1.** Skala Penilaian

| Nilai Persentase | Kriteria      |
|------------------|---------------|
| 55,00% - 64,00%  | Sangat Rendah |
| 65,00% - 74,00%  | Rendah        |
| 75,00% - 83,00%  | Cukup Tinggi  |
| 84,00% - 93,00%  | Tinggi        |
| 94,00% - 100%    | Sangat Tinggi |

( Sumber : KTSP 2006 )

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), sikap siswa pada saat proses pembelajaran dengan metode belajar yang baru (afektif), keterampilan siswa mengikuti pembelajaran (psikomotorik) terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan menggunakan lagu Potong Bebek Angsa pada SD Negeri 1 Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas.

### Analisis Nilai Tes

Dalam menganalisis nilai hasil tes siswa, dilakukan dengan menjumlahkan nilai yang diperoleh semua siswa, selanjutnya dibagi dengan jumlah populasi siswa, sehingga diperoleh rata-rata hasil tes. Oleh karena itu rata-rata hasil tes dirumuskan sebagai berikut.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

### Analisis Ketuntasan Siswa

Dalam menganalisis respon siswa, dilakukan dengan merujuk pada petunjuk pelaksanaan belajar mengajar yaitu siswa telah tuntas belajar bila di kelas tersebut mendapat minimal 85% siswa tuntas artinya setidaknya 85% siswa telah menguasai materi pelajaran. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar kelas V digunakan rumus sebagai berikut.

$$P(\text{prosentase}) = \frac{\text{jumlah siswa yang tuntas}}{\text{jumlah siswa}} \times 100\%$$

Di samping analisis-analisis di atas, dilakukan juga analisis terhadap aspek mental dan spiritual siswa yang meliputi aspek:

1. Kognitif, yaitu anak mengetahui pengetahuan tentang gerakan dalam senam ritmik melalui lagu potong bebek angsa,
2. Afektif, yaitu anak mempunyai sikap gembira dan semangat dalam bermain, dapat kerjasama dalam kelompok, jujur dalam tindakan, dan sportif,
3. Psikomotorik, yaitu anak mampu melakukan gerakan dalam permainan dan dapat bergerak dengan gerakan-gerakan yang benar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Observasi awal terhadap kegiatan pembelajaran dilakukan untuk mengetahui kondisi pembelajaran yang sudah berjalan, dan untuk mengetahui permasalahan yang ada guna menentukan upaya apa yang akan dilakukan untuk meningkatkan proses pembelajaran senam ritmik, dan berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti

ditemukan beberapa hal antara lain bahwa sebagian besar siswa menganggap senam ritmik itu kurang menarik, mereka merasa tidak dapat melakukan dengan alasan gerakan yang lemah gemulai. Selain itu juga bagi siswa laki-laki mereka merasa lebih asyik bermain sepak bola dibandingkan senam ritmik.

Berdasarkan nilai yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil pembelajaran senam ritmik siswa kelas I SD Negeri 1 Notog masih rendah karena masih banyak siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM 75, dari 23 jumlah siswa hanya ada 13 siswa (56,5%) yang memperoleh nilai baik dalam penilaian pembelajaran senam ritmik.

Berdasarkan kondisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa proses pembelajaran senam ritmik di SD Negeri 1 Notog masih pasif, dan berjalan kurang maksimal. Hal ini terlihat saat pembelajaran anak lebih asyik bermain dan bergurau dengan teman. Sehingga peneliti merasa perlu merancang pembelajaran yang lebih efektif guna meningkatkan proses pembelajaran senam ritmik di SD Negeri 1 Notog.

### **Hasil Penelitian Siklus I**

#### **Hasil Perencanaan**

Perencanaan tindakan pada siklus I adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian bersama dengan observer menentukan skenario pembelajaran senam ritmik menggunakan lagu potong bebek angsa yang kemudian dituangkan dalam bentuk RPP, menyiapkan instrumen penelitian, menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam proses pembelajaran.

#### **Hasil Pelaksanaan (Tindakan)**

Pertemuan Siklus I, dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 3 Maret 2016 di Lapangan PJKA Notog jalan Notog – Cilogok 100meter Kec. Patikraja Kab. Banyumas pada jam mata pelajaran Penjasorkes. Guru Pendidikan Jasmani bertindak sebagai pemberi tindakan sekaligus peneliti. Proses pengamatan terhadap tingkah laku dan reaksi siswa selama tindakan pembelajaran berlangsung dilakukan oleh

peneliti. Pelaksanaan tindakan yang dilakukan pada siklus I pertemuan ke-1 berupa:

#### **1. Pendahuluan**

- 1) Siswa dibariskan, mengucapkan salam
- 2) Kegiatan berdoa,
- 3) Mengabsen siswa,
- 4) Guru menjelaskan materi dan tujuan pembelajaran
- 5) Memotivasi siswa untuk mengikuti pelajaran dengan baik
- 6) Bertanya jawab untuk menyiapkan kondisi peserta didik dalam menerima pelajaran

#### **2. Inti**

- 1) Kegiatan Pemanasan

Siswa dibariskan dalam barisan 2 bersaf kemudian dibuat menjadi lingkaran untuk melakukan pemanasan menggunakan cerita “Tamasya ke Kebun Binatang”. Guru bercerita tentang perjalanan ke kebun binatang dan siswa menyimak perkataan guru dan menirukan setiap perkataan guru, jika ada kata “jalan”, siswa berjalan, jika ada kata “lari” siswa berlari. Alur ceritanya adalah sebagai berikut:

“Tamasya ke Kebun Binatang”

Pada hari Minggu aku dan keluargaku ke kebun binatang. Rumahku tidak jauh dari kebun binatang. Aku pergi ke sana dengan berjalan kaki,”Yukkk, kita jalan kaki”, ucap Guru ( semua siswa pun berjalan ). Aku ingin cepat sampai ke kebun binatang, aku harus berlari kencang, “ayo lari”, ucap guru ( siswa berlari). Di pintu gerbang kebun binatang ada patung kelinci,”ayo tirukan kelinci meloncat,!” ucap guru (siswa menurunkan kelinci meloncat). Diperjalanan ada sebuah selokan, “ayo semua melompat”, semua siswa meloncat.

- 2) Kegiatan Inti

Dalam kegiatan inti, peneliti menjelaskan materi tentang teknik pembelajaran senam ritmik diantaranya menyanyikan lagu potong bebek angsa, sikap tubuh, gerakan yang sesuai dengan perintah guru. Guru memberikan contoh gerakan senam ritmik menggunakan lagu potong bebek angsa, kemudian meminta siswa untuk melakukan gerakan senam ritmik dengan baik sesuai petunjuk dari guru.

Selanjutnya siswa melakukan pembelajaran senam ritmik dengan menggunakan lagu potong bebek angsa dengan tahapan siswa berdiri bergerak dengan menyanyikan lagu potong bebek angsa, pada saat syair "potong bebek angsa" berdiri maju dua langkah dan bertepuk, "masak dikuwali" mundur dua langkah dan bertepuk, "nona minta dansa" gerakannya maju dua langkah dan bertepuk, "dansa empat kali" gerakannya mundur dua langkah dan bertepuk, "sorong ke kiri" gerakannya kaki kiri melangkah 2 kali ke samping kiri dan tangan menari ke samping kiri, "sorong ke kanan" gerakannya kaki kanan melangkah 2 kali ke samping kanan dan tangan menari ke samping kanan, "la-la-la-la-la-la-la-la-la-la...laaaa", gerakannya berputar 360 derajat.

3) Pendinginan

Setelah selesai melakukan kegiatan inti pembelajaran, siswa dikumpulkan dan dibariskan dalam bentuk lingkaran dengan posisi berdiri

3. Penutup

- 1) Guru melakuakn evaluasi dan penyimpulan mengenai pembelajaran yang dilakukan
- 2) Guru menutup kegiatan pembelajaran dan berdoa

**Hasil Pengamatan (Observasi)**

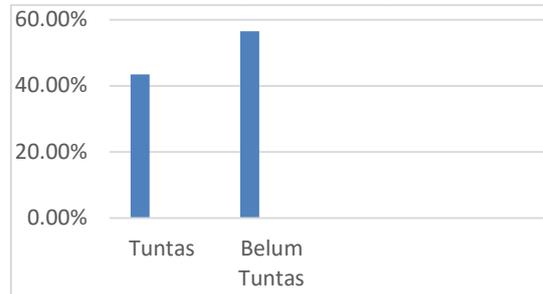
Hasil tes pembelajaran senam ritmik yang telah dilaksanakan siswa kelas 1 SD Negeri 1 Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas kondisi awal adalah dapat dilihat sebagai tabel berikut ini:

**Tabel 2.** Rentang nilai dan ketuntasan belajar kondisi awal

| No     | Rentang Nilai | Jumlah | Prosentase | Keterangan   |
|--------|---------------|--------|------------|--------------|
| 1      | < 75          | 13     | 56,5       | Belum Tuntas |
| 2      | ≥ 75          | 10     | 43,5       | Tuntas       |
| Jumlah |               | 23     | 100        |              |

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa tingkat ketuntasan baru 43,5%.

**Grafik hasil ketuntasan siswa pada kondisi awal dalam penelitian dapat**



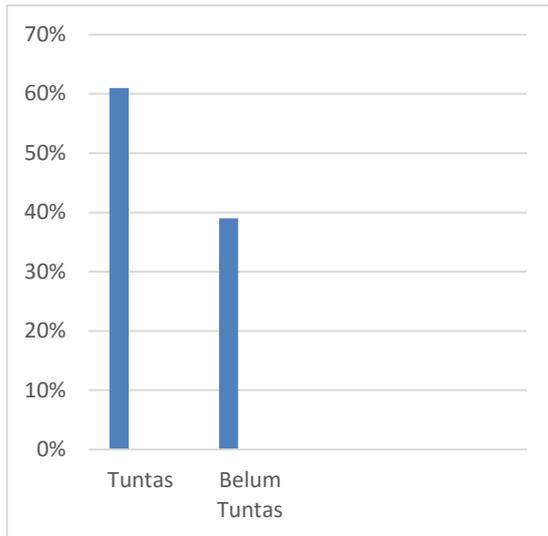
**Gambar 2.** Hasil Ketuntasan Siswa Kondisi Awal

Setelah melaksanakan siklus I, peneliti bersama observer melakukan diskusi dan refleksi. Dari hasil evaluasi siklus I diketahui prosentase ketuntasan siswa mencapai 61% sehingga mengalami kenaikan dari kondisi awal sebesar 13,5%. Rentang nilai pada siklus I dapat dilihat berikut ini:

**Tabel 3.** Rentang nilai dan ketuntasan belajar siklus I

| No     | Rentang Nilai | Jumlah | Prosentase | Keterangan   |
|--------|---------------|--------|------------|--------------|
| 1      | < 75          | 14     | 61         | Belum Tuntas |
| 2      | ≥ 75          | 9      | 39         | Tuntas       |
| Jumlah |               | 23     | 100        |              |

Data dari tabel tersebut menunjukkan ketuntasan pada siklus I adalah 61 % dan tidak tuntas 39 %. Jika digambarkan dalam bentuk diagram, maka prosentase tuntas dan belum tuntas belajar siklus I adalah sebagai berikut:



**Gambar 3.** Hasil Ketuntasan Siswa Siklus I

Di samping hasil evaluasi sebagai alat ukur aspek kognitif peneliti juga mengamati aspek afektif dan psikomotor. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pada siklus I baik aspek kognitif, afektif maupun psikomotor, dapat disimpulkan bahwa peneliti pada siklus I masih belum optimal karena belum mencapai indikator seperti yang telah ditetapkan. Oleh karena itu peneliti dengan bantuan teman sejawat melakukan refleksi untuk menentukan kelemahan dan kekurangan yang ada untuk ditindaklanjuti pada siklus II.

#### **Hasil Refleksi pada Siklus I**

Berdasarkan hasil pembelajaran tersebut masih terdapat beberapa aspek yang belum memenuhi kriteria baik sesuai dengan harapan peneliti, sehingga peneliti merasa perlu lanjutkan peneliti dengan melakukan siklus lanjutan, dan hal yang akan dilakukan pada siklus 2 antara lain:

1. Guru lebih meningkatkan lagi saat pembelajaran, menegur anak yang masih suka bercerita, bergurau bercerita, dan bermain-main sendiri,
2. Guru di dalam tindakan kelas selanjutnya harus lebih meningkatkan lagi kemampuan mengelola kelas.
3. Suasana pembelajaran dibuat lebih menyenangkan dan lebih menantang,

salah satunya yaitu dengan penggunaan botol bekas minuman pada siklus 2.

4. Guru harus lebih terampil dan berupaya dalam membimbing siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti pelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan di atas, maka peneliti dan observer berdiskusi tentang hasil dan tindakan peneliti dalam pembelajaran senam ritmik menggunakan lagu Potong Bebek Angsa ditambah alat botol bekas. Dari hasil tersebut peneliti dan observer menyimpulkan bahwa pembelajaran siklus I masih kurang optimal, sehingga perlu dilanjutkan ke pembelajaran siklus II.

#### **Hasil Pelaksanaan Siklus II**

##### **Hasil Perencanaan**

Perencanaan tindakan yang dilakukan pada siklus II adalah menentukan pokok permasalahan yang terdapat dalam siklus I, bersama dengan observer peneliti merencanakan pembelajaran keterampilan gerak dasar senam ritmik dengan menggunakan lagu Potong Bebek Angsa dengan tambahan alat botol bekas yang dituangkan dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan materi senam ritmik. Peneliti juga menyiapkan sarana dan prasarana serta instrumen penelitian yang diperlukan dalam proses pembelajaran. Menyiapkan alat evaluasi pembelajaran.

##### **Hasil Pelaksanaan (Tindakan)**

Pertemuan siklus II dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 31 Maret 2016 diikuti oleh 23 siswa pada jam mata pelajaran Penjasorkes di halaman SD Negeri 1 Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas. Peneliti berperan sebagai pemberi tindakan, sedangkan proses pengamatan selama tindakan pembelajaran sebagai pemberi tindakan, sedangkan proses pengamatan selama tindakan pembelajaran berlangsung berlangsung oleh peneliti dan observasi.

Kegiatan pembelajaran pada siklus ini merupakan perbaikan hasil refleksi dari siklus I

dengan tindakan yang dilakukan pada siklus ini sebagai berikut:

**1. Pendahuluan**

- 1) Membariskan siswa, mengucapkan salam
- 2) Siswa memulai kegiatan berdoa
- 3) Mengabsen siswa
- 4) Memotivasi siswa untuk mengikuti pelajaran dengan baik
- 5) Guru menyampaikan tujuan dari pembelajaran
- 6) Bertanya jawab untuk menyampaikan kondisi peserta didik dalam menerima pelajaran

**2. Inti**

- 1) Kegiatan Pemanasan  
Siswa melakukan pemanasan peregangan statis dan dinamis.
- 2) Kegiatan Inti

Kegiatan diawali dengan penjelasan guru tentang materi senam ritmik, Guru membagi menjadi 3 bersaf dan diaba-aba untuk menyanyikan lagu Potong Bebek Angsa bersama-sama. Guru memberi contoh gerakan senam ritmik menggunakan lagu Potong Bebek Angsa ditambah menggunakan botol bekas, sebagai pencerminan kaki kanan guru sebagai kaki kiri anak dan sebaliknya. Siswa mempraktikkan semua gerakan secara bersama-sama. Siswa mengulang gerakan sesuai perintah guru sesuai yang diharapkan.

**3) Pendinginan**

Setelah selesai melakukan kegiatan inti, siswa dikumpulkan dan dibariskan sesuai jenis kelamin dan dibariskan dengan posisi duduk, siswa melakukan pendinginan dengan saling pijat secara bergantian.

**3. Penutup**

- 1) Pada kegiatan akhir sebagai penutup, guru/peneliti memberikan kesimpulan dan menekankan kembali teknik senam ritmik yang benar.
- 2) Kegiatan diakhiri dengan penilaian pembelajaran yaitu teknik senam ritmik.
- 3) Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan salam dan berdoa

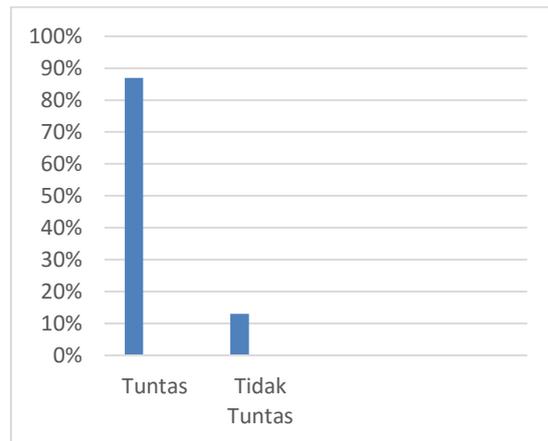
**Hasil Pengamatan (Observasi)**

Setelah melaksanakan siklus II, peneliti bersama observer melakukan diskusi dan refleksi. Dari hasil evaluasi siklus II ini diketahui nilai dengan rentang sebagai berikut:

**Tabel 4.** Rentang nilai dan ketuntasan belajar siklus II

| No     | Rentang Nilai | Jumlah | Prosentase | Keterangan   |
|--------|---------------|--------|------------|--------------|
| 1.     | < 75          | 3      | 13         | Tidak Tuntas |
| 2.     | 75            | 20     | 87         | Tuntas       |
| Jumlah |               | 23     | 100        |              |

Dari tabel tersebut di atas menunjukkan ketuntasan pada siklus II adalah 87 %, ini berarti meningkat 26 % dari siklus I yang hanya 61%. Selanjutnya jika digambarkan dalam bentuk diagram, maka perbandingan prosentase ketuntasan belajar tiap siklus adalah sebagai berikut:



**Gambar 4.** Hasil Ketuntasan Siswa Siklus II

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pada siklus II baik aspek kognitif, afektif maupun psikomotor, dapat disimpulkan bahwa penelitian pada siklus II sudah mencapai tujuan yang diharapkan sehingga tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

**Hasil Refleksi pada Siklus II**

Berdasarkan hasil diskusi antara peneliti dan observator dalam pembelajaran pada siklus II permasalahan yang terdapat pada siklus I sudah terlaksana. Pembelajaran pada siklus II berjalan dengan lebih semangat, siswa

lebih termotivasi, tenang dan aktif. Hal ini disebabkan siswa telah mengerti teknik dasar senam ritmik dan siswa lebih senang dengan pembelajaran serta serius dalam pembelajaran karena perhatian guru lebih besar terhadap setiap siswa. Hasil dari siklus II juga sudah meningkat dari siklus sebelumnya.

Sehingga dari ranah yang ada yaitu ranah afektif, kognitif, dan psikomotor sudah memenuhi atau mencapai KKM dan meningkat dari siklus sebelumnya. Sehingga peneliti dan observator berdiskusi bahwa penelitian hanya sampai siklus II dan tidak melanjutkan ke siklus selanjutnya.

## **Pembahasan**

### **Siklus I**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kondisi awal dan siklus I dapat disimpulkan terjadi peningkatan pembelajaran senam ritmik si buyung menggunakan lagu Potong Bebek Angsa. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil observasi terhadap pembelajaran siswa dan hasil unjuk kerja senam ritmik yang diperoleh siswa. Keterampilan pembelajaran sangat mendukung aspek kedisiplinan, keaktifan, dan perhatian siswa dalam mengikuti pembelajaran. Siswa semakin aktif dan disiplin dalam mengikuti pembelajaran senam ritmik, para siswa juga suka bercerita dengan teman tidak menghiraukan penjelasan dari guru terutama siswa putra yang lebih memilih bermain sepak bola dibandingkan dengan ritmik.

Ditinjau dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor hasil pengamatan aktivitas siswa selama proses pembelajaran siklus I ada 14 siswa (61%) yang mencapai tuntas. Pada kondisi awal hanya ada 10 siswa (43,5%) yang tuntas, hal ini menunjukkan kenaikan dari kondisi awal ke siklus I sebesar 17,5%. Walaupun demikian pada siklus I tingkat ketuntasan belum mencapai 75 %, sehingga perlu diadakan tindakan perbaikan pembelajaran pada siklus II.

### **Siklus II**

Siklus II adalah pembelajaran perbaikan dari siklus I. Kendala yang ada pada siklus I

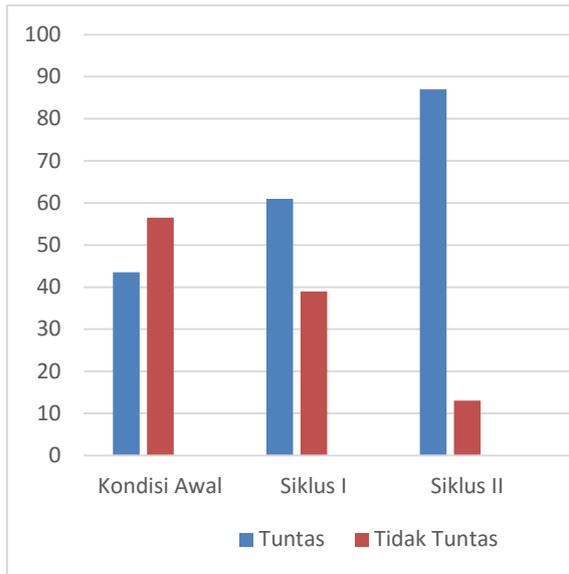
adalah masih banyak siswa yang mengabaikan teknik senam ritmik yang benar dan siswa masih banyak yang bergurau dengan teman, ditindaklanjuti dengan penjelasan guru lebih intensif diperbaiki dengan cara teknik senam ritmik dapat dilihat oleh seluruh siswa, dan saat praktik senam ritmik siswa satu persatu diperlihatkan oleh guru, sehingga jika ada kesalahan teknik langsung segera diperbaiki.

Pembelajaran pada siklus II berjalan lebih hidup, siswa lebih termotivasi, senang dan aktif. Hal ini disebabkan peserta didik telah mengerti teknik senam ritmik. Siswa kelihatan lebih menikmati pembelajaran dan serius karena perhatian guru lebih besar kepada individu siswa. Peningkatan hasil belajar siswa dari siklus I dan siklus II sebesar 26 % dari 61% menjadi 87%.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan Siklus I dan Siklus II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pada pembelajaran senam ritmik si buyung menggunakan lagu Potong Bebek Angsa menggunakan botol bekas. Hal tersebut dapat terlihat dari hasil observasi terhadap pembelajaran siswa dan hasil unjuk kerja senam ritmik yang diperoleh siswa.

Keterampilan pembelajaran sangat mendukung aspek kedisiplinan, keaktifan, dan perhatian siswa dalam mengikuti pembelajaran. Siswa semakin aktif dan disiplin dalam mengikuti pembelajaran senam ritmik, hal tersebut berbanding terbalik dengan kondisi awal sebelum melakukan pembelajaran senam ritmik menggunakan lagu Potong Bebek Angsa dimana siswa terlihat malas karena kurang ada variasi dan para siswa juga suka bercerita dengan teman tidak menghiraukan penjelasan dari guru terutama siswa putra yang lebih memilih bermain sepak bola dibandingkan dengan ritmik.

Hasil perbandingan ketuntasan siswa antara kondisi awal, siklus I, dan Siklus II dengan menggunakan lagu Potong Bebek Angsa menggunakan botol bekas diperoleh peningkatan proses pembelajaran sebagai berikut:



**Gambar 5.** Perbandingan Hasil Ketuntasan Siswa antara Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil akhir Pembelajaran senam ritmik dengan menggunakan lagu Potong Bebek Angsa pada siswa kelas 1 SD negeri 1 Notog Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun Ajaran 2016 yang dilakukan melalui dua tahap yaitu siklus I dan siklus II. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran ini dapat meningkatkan motivasi belajar dan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, serta mengurangi kejenuhan sehingga memicu semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran, percayadiri dan mnegurangi kejenuhan sehingga memicu semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran.

Hal ini terbukti dari hasil penelitian pada siklus I prosentase ketuntasan mencapai 61% sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 87% terjadi peningkatan 26%, sedangkan indikator ketercapainya mencapai target lebih dari 75%.

Pembelajaran yang efektif tidak harus menggunakan alat/media konvensional, buatan pabrik, namun benda-benda di sekitar lingkungan sekolah ternyata mampu dimanfaatkan sebagai media pembelajaran

asalkan ada inisiatif untuk mencoba. Oleh sebab itu hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa dengan pembelajaran senam ritmik si buyung dengan menggunakan lagu Potong Bebek Angsa mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi pembelajaran senma ritmik si buyung.

### Saran

Adapun beberapa saran yang perlu disampaikan berhubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

#### Bagi Siswa

1. Belajar itu sangat menyenangkan dan menjadikan siswa lebih berprestasi, tingkatkan semangat belajar siswa dalam kondisi dan keadaan apapun dan kembangkanlah potensi dan keterampilan sesuai bakat.
2. Seluruh siswa agar dapat memanfaatkan media pembelajaran ini secara maksimal dan memperhatikan petunjuk serta saran guru dalam mengikuti pembelajaran senam ritmik, sehingga dapat meningkatkan kemampuannya pada materi ini, yang pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajarnya

#### Bagi Guru

1. Hendaknya terus berusaha untuk terus meningkatkan dan mengembangkan kemampuannya dalam menyampaikan materi serta dalam mengelola kelas agar proses pembelajaran yang dilakukan dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.
2. Guru sebaiknya melakukan inovasi pembelajaran dengan memanfaatkan alat yang mudah dicari dan didapat untuk menciptakan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan bagi siswa.
3. Selain itu guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritik agar dapat lebih meningkatkan kinerjanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifa'i RC dan Catharina Tri Anni. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Agus Taufik, Hera L. Mikarsa, dan Puji L. Prianto. 2010. *Pendidikan Anak di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Aip Syariffudin, dkk. 2007. *Azaz dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arief S. Sadiman. Et al. 2014. *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- BNSP. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud.
- Catharina Tri Anni. 2006. *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT MKK UNNES.
- Cecep Kustandi dan Bambang Sutjipto. 2013. *Media Pembelajaran: Manual dan Digital*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Dini Rosdiani. 2015. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Djumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Edy Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*: Yogyakarta: Alfabedia.
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Eso Suwarso dan Sumarya. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Hamudha Prima Media.
- FIK UNNES, 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: FIK UNNES
- JS. Husdarta dan Nurlan Kusmaedi. 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik: Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Juari, Wagino, dan Sukiri. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Hamudha Prima Media.
- Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih. 2009. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Pupuh Fathurrohman dan Sobry Sutikno. 2010. *Strategi Belajar Mengajar: Melalui Penanaman Konsep Umum dan Konsep Islami*. Bandung: Refika Aditama.
- Rudi Susilana dan Cepi Riyana. 2011. *Media Pembelajaran: Hakekat, Pengembangan, Pemanfaatan, dan Penilaian*. Bandung: Wacana Prima.
- Sri Anitah W, dkk. 2009. *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.