



**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM IRAMA MELALUI
METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 PADURAKSA
KECAMATAN PEMALANG KABUPATEN PEMALANG
TAHUN AJARAN 2012/ 2013**

**MUSTIKA ALAMSYAH[✉] Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes., Agus Widodo
Suripto, S.Pd., M.Pd.**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013
Disetujui Oktober 2013
Dipublikasikan Oktober
2013

Keywords:

*Rhythm Gymnastics,
Methods Section*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektif tidaknya bentuk formasi berhadapan dengan hitungan bertahap 1 sampai 4 atau 1 sampai 8 untuk meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa yang belum tuntas pada prasiklus ada 9 siswa atau 30,00%, pada siklus I mengalami penurunan menjadi 6 siswa atau 20,00% dan pada siklus II mengalami penurunan menjadi 2 siswa atau 6,67%. Prestasi belajar siswa yang sudah tuntas pada prasiklus ada 21 siswa atau 70,00% pada siklus I mengalami peningkatan menjadi 24 siswa atau 80,00% dan pada siklus II menjadi 28 siswa atau 93,33%.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa melalui metode bagian dapat meningkatkan kemampuan senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013.

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of dealing with the matter of shape formation stages 1 to 4 or 1 to 8 to improve learning outcomes rhythmic gymnastics at the fifth grade students of SD Negeri 02 Paduraksa of Pemalang Regency academic year 2012/2013.

Data collection techniques used observation and tests.

The results show that student achievement is not yet complete on the existing prasiklus 9 students or 30.00%, in the first cycle decreased to 6 students or 20.00% and the second cycle students decreased to 2 or 6.67%. Student achievement that have been completed on prasiklus there are 21 students or 70.00% in the first cycle increased to 24 students or 80.00% and the second cycle to 28 students or 93.33%.

Conclusion This study shows that through the method can improve the ability of part rhythmic gymnastics, the fifth grade students of SD Negeri 02 Paduraksa of Pemalang Regency academic year 2012/2013.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
E-mail: omaonah@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang dilombakan dan diajarkan di sekolah dasar adalah senam irama. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan rasa gerak. Secara prinsip antara senam irama dengan senam biasa tidak ada perbedaannya. Hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritme). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Pengalaman penulis sebagai tenaga pengajar serta pengamatan di lapangan terhadap pelaksanaan belajar senam irama di tingkat SD kurang berhasil, kemungkinan strategi yang digunakan tidak dapat membantu usaha untuk meningkatkan hasil belajar, di samping faktor yang lain. Dalam usaha meningkatkan keserasian gerak yang maksimal, dapat dilakukan dengan berbagai strategi. Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang, khususnya senam irama telah diajarkan kurang baik. Karena pada umumnya sebagian kecil para siswa kurang menguasai teknik keserasian gerakan dengan benar dan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan senam irama. Hal ini disebabkan:

- 1) Tidak semua anak tertarik dengan senam irama, terutama anak putra yang cenderung senang pada permainan sepakbola;
- 2) Penerapan metode yang belum tepat akibatnya anak belum bisa melakukan gerakan senam irama yang menyesuaikan musik dan hitungan, karena gerakannya terlalu cepat daripada tahap latihan menggunakan hitungan tanpa musik gerakannya lebih lambat;
- 3) Pengembangan materi yang belum maksimal.

Dampak dari itu tentunya akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik yang semestinya dapat ditingkatkan secara optimal. Kondisi tersebut dapat dilihat belum

tercapainya KKM secara klasikal, dari 30 peserta didik kelas V hanya 26 anak yang sudah tuntas atau hanya sebesar 80 %.

Untuk melatih kemampuan keserasian gerak pada senam irama maka penulis memilih dengan metode bagian untuk meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa kelas V. Penggunaan metode bagian dimaksudkan untuk membiasakan peserta didik melakukan gerakan, baik yang dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk sikap keseimbangan. Sedangkan mudah atau sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti: kelemasan, ketepatan, keseimbangan, dan ketangkasan dari yang melakukannya. Dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Gerakan dalam senam irama membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SD karena anak usia Sekolah Dasar sangat menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam.

Bertolak dari hal tersebut di atas, maka penulis sangat tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan mengambil judul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013". Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah "Bagaimana metode bagian dapat meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013?" Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui efektif tidaknya metode bagian untuk meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/2013 sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 11 siswa putri dan 19 siswa putra. Penelitian ini dilaksanakan pada semester 2 tahun ajaran 2012/2013, karena materi Senam Kebugaran Jasmani 2012 terdapat pada semester 2. Untuk pertemuan pertama atau Siklus I dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2013 Pukul 07.15 – 09.00, dan pertemuan kedua atau Siklus II dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2013 Pukul 07.15 – 09.00.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian terdiri atas: 1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); 2) Lembar Observasi dan 3) Angket. Teknik pengumpulan data yang diperoleh berupa data kuantitatif. Adapun cara pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil belajar senam irama diperoleh dari tes senam irama SKJ 2012 yang dilaksanakan setiap akhir siklus.
- 2) Data tentang pengelolaan pembelajaran guru dan penilaian efektif dan psikomotorik siswa diperoleh dari lembar observasi.

Keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan dari siklus I dan siklus II oleh sebagian besar siswa. Perubahan yang terjadi dari masing-masing siklus diharapkan sebagai berikut:

No.	Kegiatan	Siklus I	Siklus II
1.	Tingkat Ketuntasan Siswa	70 % - 80 %	80 % - 93,33 %

HASIL PENELITIAN

Kondisi Awal Hasil Belajar Senam Irama

Berikut data awal Hasil Pembelajaran SKJ 2012 Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa, Kecamatan

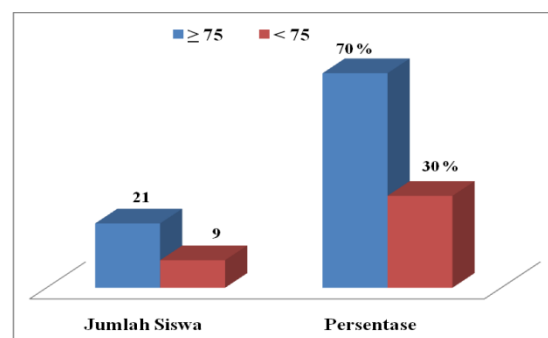
Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013:

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan oleh guru sebelum tindakan dilaksanakan, menunjukkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran belum optimal. Aktivitas guru masih mendominasi. Dampaknya rata-rata nilai senam irama SKJ 2012 yang diperoleh siswa termasuk dalam kualifikasi rendah. Ketuntasan belajar yang dicapai pada kegiatan prasiklus disajikan pada tabel 4.2 berikut :

Tabel 4.1 Data Nilai dan Prestasi Senam SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Prasiklus:

No.	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1.	≥ 75	21	70 %
2.	< 75	9	30 %
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui, bahwa dari 30 siswa terdapat 21 siswa atau 70 % sudah tuntas dan 9 siswa atau 30 % belum tuntas. Senam irama siswa pada kegiatan prasiklus dapat divisualisasikan dengan histogram berikut:



Gambar 4.1 Histogram Data Nilai dan Prestasi SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Prasiklus

Aktivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran Senam Irama SKJ 2012 kurang baik. Sebagai indikatornya adalah setiap guru

menyampaikan materi SKJ 2012 tidak semua siswa mampu menyerapnya dengan baik. Dampaknya senam irama SKJ 2012 belum sesuai dengan yang diharapkan.

Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan pada awal kegiatan pembelajaran aktivitas siswa kurang baik. Sebagai indikatornya adalah kurangnya keterampilan melakukan senam irama SKJ 2012, sehingga senam irama SKJ 2012 menjadi kurang baik. Sebagian besar siswa masih bingung dan minta penjelasan berulang-ulang dari guru maupun minta bantuan dengan teman sendiri. Hasil yang diperoleh pada akhir kegiatan belum optimal, senam irama SKJ 2012 belum dapat dilakukan dengan tepat. Rata-rata skor yang diperoleh siswa pada akhir siklus I disajikan pada tabel 4.3 berikut:

No	Aspek Pengamatan	Nilai
1.	Keserasian Gerak	74
2.	Kekompakan Gerak	75
3.	Kesesuaian Gerak dengan Irama	73
4.	Ketepatan Gerak	75
5.	Urutan Gerak	74
Jumlah		371
Rata-rata		74,2
Kategori		Kurang baik

Tabel 4.2 Data Nilai Senam Irama SKJ 2012 pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang

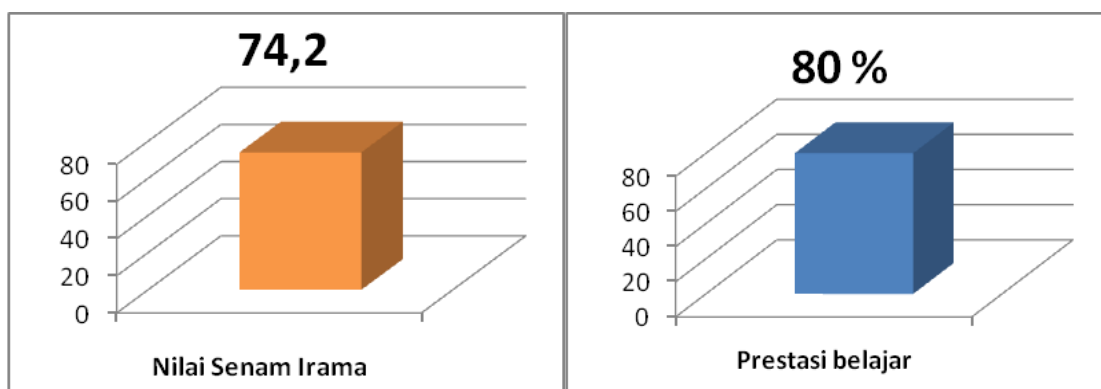
Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus I Jumlah 30 Siswa.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui, bahwa nilai senam SKJ 2012 siswa pada siklus I untuk Keserasian gerak diperoleh skor 74, kekompakan gerak diperoleh skor 75, kesesuaian gerak dengan irama diperoleh skor 73, ketepatan gerak diperoleh skor 75 dan urutan gerak diperoleh skor 74. Total skor aktivitas siswa diperoleh 371 dengan rata-rata skor sebesar 74,2 yang termasuk kategori kurang baik. Adapun prestasi belajar yang diperoleh siswa yang mengikuti tes menunjukkan bahwa 26 siswa mendapatkan nilai kurang dari 75. Ketuntasan belajar yang dicapai siswa disajikan pada tabel 4.4 berikut ini:

No.	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1.	≥ 75	24	80 %
2.	< 75	6	20 %
	Jumlah	30	100

Tabel 4.3 Data Nilai dan Prestasi Senam SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus I

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa prestasi belajar siswa pada siklus I mengalami peningkatan, dari 30 siswa terdapat 24 siswa atau 80 % sudah tuntas dan 6 siswa atau 20 % belum tuntas. Aktivitas dan prestasi belajar siswa dapat divisualisasikan dengan histogram berikut :



Gambar 4.2 Histogram Data Nilai SKJ 2012 dan Prestasi Belajar Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus I

Setelah dilakukan implementasi tindakan observasi dan tes penguasaan kompetensi dasar pada siklus I, peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan hasil observasi dan pemberian tes senam SKJ 2012 pada siklus I, dapat disampaikan refleksi sebagai berikut:

- a) Siswa masih kesulitan memahami langkah-langkah dalam pembelajaran;
- b) Siswa masih kurang dalam pemanasan.
- c) Perhatian terhadap materi pembelajaran belum baik
- d) Pemahaman terhadap senam irama SKJ 2012 belum optimal;
- e) Masih banyak siswa yang belum serius melakukan gerakan senam irama SKJ 2012

Berdasarkan permasalahan yang terjadi ini maka, perlu dilakukan revisi untuk tindakan pada siklus kedua yaitu :

- a) Informasi pembelajaran Materi SKJ 2012 disampaikan sebelum praktek, sehingga siswa bisa mempersiapkan secara lengkap.
- b) Guru memberikan bimbingan secara merata dan maksimal sehingga tidak ada siswa yang bermain-main atau kurang serius
- c) Target maksimal harus disampaikan sebelum kegiatan dimulai sehingga siswa akan berusaha memenuhi target.

- d) Refleksi praktek langsung diinformasikan kepada seluruh siswa untuk pembagian Riwed atau hadiah bagi siswa yang mendapat nilai terbaik Evaluasi SKJ 2012, sehingga dapat menambah semangat latihan.

Siklus II

Hasil pengamatan terhadap siswa selama dua kali pertemuan pada siklus II adalah sebagai berikut:

- a) Teknik pemanasan cukup baik, sehingga mulai kegiatan awal siswa mampu melakukan senam SKJ 2012, serta menciptakan kondisi latihan yang kondusif
- b) Perhatian pada siklus ke II sudah terstruktur sehingga memudahkan untuk bimbingan dan monitoring dari guru.
- c) Pemahaman siswa terhadap senam irama SKJ 2012 dari 28 siswa termasuk kategori sempurna. Sedangkan yang lain belum dapat terselesaikan karena kekurangan waktu.
- d) Praktek siswa cukup baik meskipun masih perlu diberikan stimulan oleh guru. Secara rinci skor aktivitas siswa pada siklus II disajikan pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.4 Data Nilai Senam Irama SKJ 2012 pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus II

No.	Aspek Pengamatan	Nilai
1.	Keserasian Gerak	78
2.	Kekompakan Gerak	77
3.	Kesesuaian Gerak dengan Irama	77
4.	Ketepatan Gerak	78
5.	Urutan Gerak	77
Jumlah		387
Rata-rata		77,4
Kategori		Baik

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor aktivitas siswa pada siklus II untuk Keserasian gerak diperoleh skor 78 kekompakan gerak diperoleh skor 77, kesesuaian gerak dengan irama diperoleh skor 77, ketepatan gerak diperoleh skor 78 dan urutan gerak diperoleh skor 77. Total skor aktivitas siswa diperoleh 387

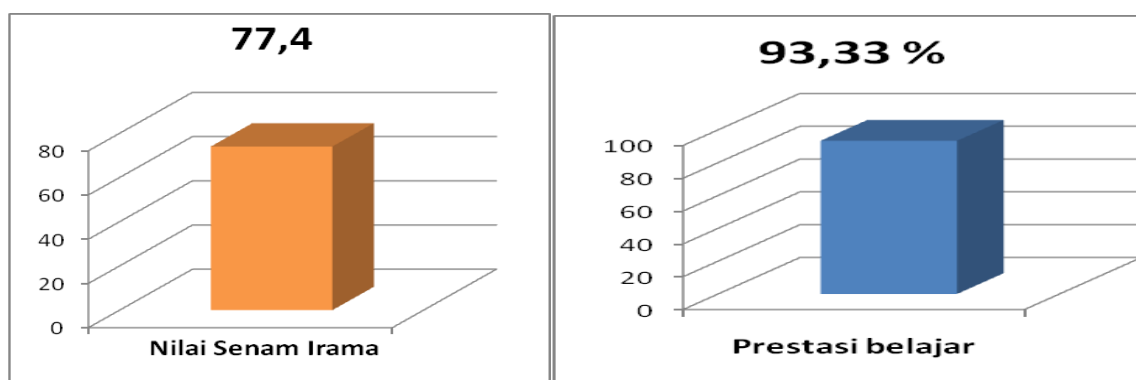
dengan rata-rata skor sebesar 77,4 yang termasuk kategori baik. Kemampuan senam irama SKJ 2012 pada siswa kegiatan siklus II menunjukkan bahwa 28 siswa mendapatkan nilai ≥ 75 . Secara rinci SKJ 2012 siswa disajikan pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.5 Data Nilai dan Prestasi Senam SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus II

No	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1.	≥ 75	28	93,33
2.	< 75	2	6,67
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada siklus II prestasi belajar siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan. Dari 30 siswa terdapat 28 siswa atau 93,33%

sudah tuntas dan hanya 2 siswa atau 6,67 % yang belum tuntas. Nilai dan prestasi belajar siswa dapat divisualisasikan dengan histogram berikut:



Gambar 4.3 Histogram Data Aktivitas Belajar Senam Irama SKJ 2012 dan Prestasi Belajar SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus II

Pembelajaran pada siklus II dapat berjalan dengan baik dan lancar. Aktivitas siswa menjadi lebih baik dan keterampilan siswa dalam senam irama SKJ 2012 meningkat. Dengan berlatih secara tersruktur dan bimbingan secara kontinyu mampu menjadikan situasi pembelajaran lebih kondusif, interaktif dan tidak membosankan. Setiap pertemuan aktivitas siswa semakin baik, siswa kelihatan senang dan mau berusaha bekerja secara mandiri, dengan harapan tugas terselesaikan

dengan optimal. Kompetisi tiap kelompok terjadi pada siswa secara positif agar mendapat nilai terbaik dan untuk memperebutkan riwed juara 1, 2 dan 3. Setelah diadakan tes terjadi peningkatan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan.

Aktivitas siswa lebih baik, lebih mudah penguasaan keterampilan, dan senam irama SKJ 2012 lebih baik. Secara rinci peningkatan skor aktivitas siswa disajikan pada tabel 4.6

Tabel 4.6 Data Skor Nilai Senam Irama SKJ 2012 pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

No	Aspek pengamatan	Prasiklus	Siklus I	Siklus II
1	Keserasian Gerak	72	74	78
2	Kekompakan Gerak	74	75	77
3	Kesesuaian Gerak dengan Irama	71	73	77
4	Ketepatan Gerak	74	75	78
5	Urutan Gerak	73	74	77
	Jumlah	364	371	387
	Rata-rata	72,9	74,2	77,4
	Kualifikasi	KB	KB	B

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor aktivitas siswa pada prasiklus, siklus I siklus II mengalami peningkatan untuk keserasian gerak pada prasiklus diperoleh skor 72 pada siklus I meningkat menjadi 74 dan pada siklus II meningkat menjadi 78 kekompakan gerak pada prasiklus diperoleh skor 74 pada siklus I meningkat menjadi 75 dan pada siklus II meningkat menjadi 77. kesesuaian gerak dengan irama pada prasiklus diperoleh skor 71 pada siklus I meningkat menjadi 73 dan pada siklus II meningkat menjadi 77. Ketepatan gerak pada prasiklus diperoleh skor 74 pada siklus I meningkat menjadi 75 dan pada siklus II meningkat menjadi 78. Urutan gerak pada prasiklus diperoleh skor 73 pada siklus I meningkat menjadi 74 dan pada siklus II meningkat menjadi 77. Total skor aktivitas

siswa pada prasiklus diperoleh 364, siklus I meningkat menjadi 371 dan pada siklus II meningkat menjadi 387. Rata-rata skor pada prasiklus diperoleh 72,9 termasuk kategori kurang baik, pada siklus I meningkat menjadi sebesar 74,2 termasuk kategori kurang baik dan pada siklus II meningkat menjadi 77,4 yang termasuk kategori baik..

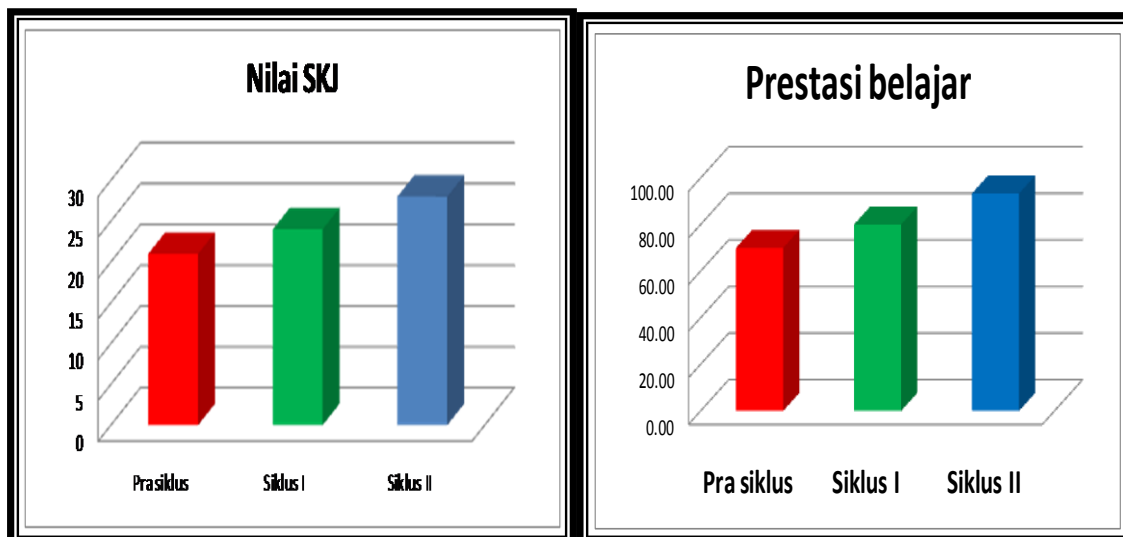
Untuk mengetahui peningkatan senam irama SKJ 2012 dilakukan tes senam irama SKJ 2012 pada akhir siklus. Tes yang diberikan pada akhir siklus II berbentuk keterampilan melakukan senam irama SKJ 2012 dan hasilnya menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa 93,33%. Secara rinci peningkatan kemampuan senam irama SKJ 2012 selama dua siklus disajikan pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7 Data Peningkatan Prestasi Belajar Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

No	Nilai	Ketuntasan			Persentase		
		Pra siklus	Siklus I	Siklus II	Pra siklus	Siklus I	Siklus II
1	≥ 75	21	24	28	70 %	80 %	93,33 %
2	< 75	9	6	2	30 %	20 %	6,67 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa prestasi belajar siswa yang belum tuntas pada prasiklus ada 9 siswa atau 30 %, pada siklus I mengalami penurunan menjadi 6 siswa atau 20 % dan pada siklus II menurun menjadi 2 siswa atau 6,67 % . Prestasi belajar

siswa yang sudah tuntas pada prasiklus ada 21 siswa atau 70 % , siklus I meningkat menjadi 24 siswa atau 80 % dan pada siklus II menjadi 28 siswa atau 93,33 % . Peningkatan aktivitas dan prestasi belajar siswa dapat divisualisasikan dalam histogram berikut:



Gambar 4.4 Histogram Data Peningkatan Nilai dan Prestasi Belajar Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, maka penggunaan metode bagian dapat meningkatkan kemampuan senam Irama SKJ 2012 pada siswa. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan metode bagian dapat meningkatkan senam irama dapat terbukti. Disamping itu penggunaan metode bagian dapat juga meningkatkan aktivitas siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa melalui metode bagian dapat meningkatkan kemampuan senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013. Hal ini dibuktikan dari aktivitas belajar senam irama siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013. Terbukti dari 30 siswa yang aktivitasnya kurang baik pada

kegiatan prasiklus dengan rata-rata skor 72,9 pada siklus I meningkat menjadi 74,2 dan pada akhir siklus II menjadi 77,4 atau kualifikasi baik. Prestasi belajar senam irama siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013. Terbukti ada peningkatan presentase ketuntasan belajar siswa dari 70 % pada kegiatan pra siklus menjadi 80 % pada siklus I dan meningkat menjadi 93,33 % pada akhir siklus II.

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diberikan saran sebagai berikut: 1) Bagi guru yang mengalami kesulitan dalam peningkatan senam irama, melalui metode bagian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk Pembelajaran Senam Irama SKJ 2012 tersebut; 2) Kepada pengelola sekolah, hasil penelitian ini hendaknya dapat digunakan sebagai dasar penentuan kebijakan yang berkaitan dengan modifikasi dan inovasi pembelajaran sebagai upaya pengembangan profesi guru dan peningkatan kualitas pembelajaran dengan melengkapi sarana dan prasarana yang

menunjang pelaksanaan pembelajaran; 3) Hambatan-hambatan dalam pembelajaran penggunaan metode bagian dapat diminimalisir melalui perencanaan yang baik dan hirarkhis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suprijono. 2010. *Cooperative Learning, Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ahmad Y, Satrio. 2007. *Senam*. Bandung: PT. Indahjaya Adipratama.
- A. Hamidsyah Noer, 1994. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran UI.
- Engkos Kosasih, 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Hadi Marwanto, 2007. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- _____. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- <http://saifurss07.wordpress.com>. *Konsep dan Prinsip Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.
- Jarver, Jess, 1982. *Athletik*. Bandung : Pioner.
- Johnson Berry dan Nelson, Jack K. 1979. *Practical Measurement for evaluation in Physical Education*. Minneapolis, minnesota: Burgess Publishing Company.
- M. Moeslim, 1986. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan*. Yogyakarta : STO.
- M. Sajoto, 1988. *Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Moelyono Biyakso Atmojo dan Sarwono, 1993. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Moelyono Wiryo Seputra dan Slamet Suherman, 1994. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Muhibbin Syah. 2006. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Mulyono B, 1992. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga*. Surakarta : Universitas Tunas Pembangunan.
- Oemar Hamalik. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyanto, 1996. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Suharno HP, 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK. IKIP.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tri Hananto Budi Santoso, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta : Yudhistira.
- Zainal Aqib, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya.