

**PENINGKATKAN HASIL BELAJAR AKTIVITAS RITMIK MELALUI
PENDEKATAN FORMASI SENAM JADUL PADA SISWA KELAS III SDN
GAJAHMUNGKUR 01 KOTA SEMARANG TAHUN 2013****Slamet Setiawan**✉

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

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013

Disetujui September 2014

Dipublikasikan Oktober
2014*Keywords:*

*Student Learning Outcomes,
Activities Rhythmic,
Gymnastics Formation old
school*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meingkatkan hasil belajar aktivitas ritmik dengan pendekatan formasi senam jadul. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Gajahmungkur 01 dengan subyek penelitian seluruh siswa kelas III yang berjumlah 34 siswa yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Sumber data diperoleh dari kinerja dan hasil belajar siswa, kinerja guru dalam pengelolaan pembelajaran, dan dokumen yang diperoleh dari temuan dan catatan selama pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan melalui dua tahap yaitu tahap siklus I, dan II. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi atau pengamatan tes berupa tes tertulis dan lembar observasi aktivitas siswa. Metode yang digunakan adalah penilaian kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil belajar siswa meningkat pada tiap siklusnya dan mencapai keberhasilan, dengan nilai KKM 75 dan target awal prosentase keberhasilan mencapai lebih dar 80%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan, melalui pendekatan formasi senam jadul, hasil belajar kelas III SD Negeri gajahmungkur 01 dalam pembelajaran aktivitas ritmik meningkat. Hasil dari penelitian ini memberikan dampak positif khususnya guru dalam mengembangkan keterampilan mengajarnya menjadi lebih variatif dan menumbuhkan kreativitas siswa didalam pembelajaran penjasorkes

Abstract

The purpose of this study is to boost the learning outcomes of rhythmic activity with the approach of old school gymnastics formation. The experiment was conducted in the Elementary School Gajahmungkur 01 with research subjects were all students of class III totaled 34 students consisting of 14 male students and 20 female students. Sources of data obtained from the performance and outcomes of student learning, teacher performance in the management of learning, and documents and records obtained from the findings during the conduct of research that is carried out through two phases: the first cycle, and II. Data collection technique using a test observation written test and observation of student activity sheets. The method used is a quantitative and qualitative assessment. The results of this study indicate that increased student learning outcomes in each cycle and achieve success, with the KKM 75 and the percentage of success of achieving the initial target of more than 80%. Based on the results of this study concluded, through the formation of gymnastic old school approach, learning outcomes Gajahmungkur Elementary School third grade 01 in a rhythmic activity increased learning. The results of this study provide a positive impact, especially teachers in developing their teaching skills became more varied and foster creativity in the students' learning physical edukation.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: mr_wawan86@ymail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan modal dasar untuk menyiapkan insan yang berkualitas. Adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Menurut UNESCO pendidikan hendaknya dibangun dengan empat pilar, yaitu *learning to know*, *learning to do*, *learning to be*, dan *learning to live together*. Bahwasanya ada empat tonggak belajar yang merupakan jaringan hak dan kewajiban yang senantiasa tersirat dalam setiap pembaharuan atau upaya pendidikan yang mengarah kepada persiapan kehidupan dimasa mendatang yang bebas, namun terkait dalam interpendensi.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 3 menyebutkan bahwa, "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yag Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Siswa dalam pembelajaran Penjasorkes dipandang sebagai individu yang sedang berkembang. Kemampuan belajar seseorang akan dipengaruhi oleh tingkat perkembangan dan keluasan pengalaman yang dimilikinya. Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, melainkan organisme yang sementara berada pada tahap-tahap perkembangan. Kemampuan belajar akan sangat ditentukan oleh tingkat perkembangan dan pengalaman mereka. Dengan demikian, peran guru bukanlah sebagai instruktur atau "penguasa" yang memaksakan kehendak, melainkan guru adalah

pembimbing siswa agar mereka dapat belajar sesuai dengan tahap perkembangannya.

Aktivitas ritmik atau disebut juga senam ritmik adalah suatu pembelajaran dalam mata pelajaran penjasorkes di sekolah, khususnya tingkat sekolah dasar. Pembelajaran ini masuk dalam kurikulum pendidikan disekolahan. Aktivitas ritmik adalah pembelajaran gerak senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Alat yang sering digunakan adalah ganda, simpai, tongkat, bola, pita dan topi

Hasil belajar aktivitas ritmik kelas III SD Gajahmungkur 01 Kota Semarang masih belum memuaskan karena ada beberapa kesulitan dalam penerapannya. Kesulitan yang peneliti peroleh adalah mengkondisikan siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Kelas III sekolah dasar merupakan tingkatan kelas kecil yang notabene masih asyik dengan dunia bermainnya sendiri, kadangkala materi yang disampaikan kurang ditanggapi atau didengar dengan baik tapi ada beberapa anak yang bersemangat dalam mendengarkan pelajaran yang disampaikan. Secara garis besar siswa masih sulit dalam kontrol kegiatan pembelajaran.

Pembelajaran aktivitas ritmik pada siswa kelas III pada SD Negeri Gajahmungkur 01 memperoleh presentase keberhasilan 41.2% yaitu sekitar 14 siswa dari 34 siswa. Sehingga masih sekitar 58.8% yang belum tuntas atau sekitar 20 anak. Adapun selain sebab rendahnya hasil belajar dari diri siswa, peneliti juga mendapatkan bahwa rendahnya hasil belajar karena penyampaian materi yang kurang disukai siswa serta tidak adanya unsur permainan didalamnya. Sedangkan kita tahu bahwa anak usia itu masih suka dengan hal bermain. Sementara materi aktivitas ritmik yang diberikan monoton terfokus materi yang diberikan guru dan siswa hanya mengikuti. Hal ini menjadikan kreatifitas pada siswa tidak nampak dan aktivitas anak sangat kurang dalam bergerak melakukan gerakan ritmik.

Kelas III sekolah dasar merupakan kelas masa peralihan menuju kelas besar, sehingga

penerapan pembelajaran harus disesuaikan dengan psikis mereka. Penekanan dalam pembelajaran tidak serta merta diberikan sesuai dengan materi yang ada, tapi bagaimana pengajar mengolah sedemikian rupa sehingga dapat diterima oleh siswa.

Sehingga berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas, dengan judul penelitian : "Peningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Ritmik melalui Pendekatan Formasi Senam Jadul pada Siswa Kelas III SDN Gajahmungkur 01 Kota Semarang Tahun 2013".

METODE PENELITIAN

Sebagai subyek penelitian pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini yaitu: siswa kelas III SD Negeri Gajahmungkur 01 Kota Semarang Tahun Ajaran 2012/2013. Dengan jumlah siswa 34 anak, terdiri dari siswa putra 14, siswa putri 20.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan tanggal 8 Mei 2013 dan tanggal 22 Mei 2013 semester II Tahun Pelajaran 2012/2013. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Gajahmungkur 01 Kota Semarang.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas dimana penelitian bertujuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi pada saat pembelajaran di kelas. Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat komponen, yaitu; (1) Perencanaan (*planning*), (2) Tindakan (*acting*), (3) Observasi (*observing*), (4) Refleksi (*reflecting*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas. Melalui identifikasi masalah, ditemukan permasalahan dalam pembelajaran aktivitas ritmik pada siswa kelas III SD Negeri Gajahmungkur 01 Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang.

Permasalahannya adalah bahwa hasil belajar aktivitas ritmik pada siswa kelas III masih rendah sehingga pembelajaran belum berjalan sesuai harapan

Adapun pada bagian ini akan disajikan hasil tes yang diperoleh selama penelitian. Hasil tes terbagi dalam dua bagian diantaranya adalah hasil test siklus I dan hasil test siklus II tentang Pembelajaran Aktivitas Ritmik Melalui Pendekatan Formasi Senam Jadul pada Siswa Kelas III SD Negeri Gajahmungkur 01 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2013. Hasil non tes siklus I dan siklus II diperoleh dari test, observasi, dokumentasi dan foto.

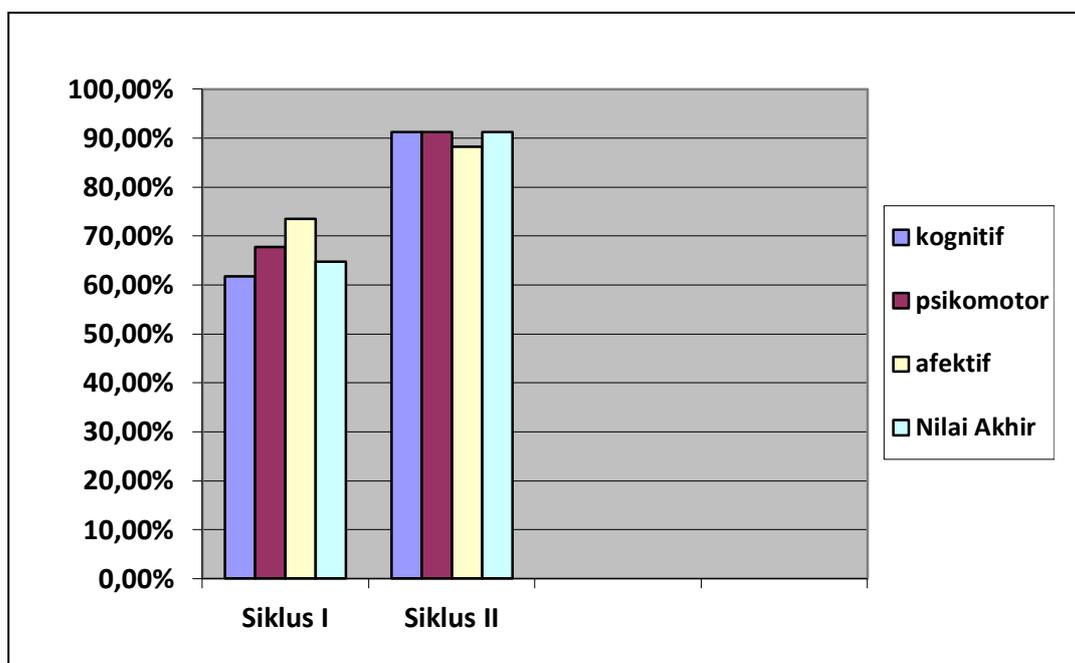
Siklus I dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 8 Mei 2013 dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 35 menit). Pembelajaran dimulai pada pukul 07.00-08.45 WIB. Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan pengamatan pada proses pembelajaran yang sedang dilaksanakan. Hasil dari pengamatan pada siklus I menunjukkan ketuntasan pembelajaran aktivitas ritmik pada siklus I yaitu 64.7% dari jumlah 34 siswa, 22 siswa tuntas dan 12 siswa belum tuntas sesuai dengan KKM 75. Selain itu hasil dari siklus I ini belum memenuhi kriteria tingkat keberhasilan pembelajaran siswa yang sudah ditentukan yaitu 80 % . Berdasarkan hal tersebut dapat kita lihat pada siklus ini masih ada 35.3% siswa yang nilainya belum tuntas, maka perlu diadakan siklus berikutnya.

Pada pelaksanaan siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran aktivitas ritmik dengan pendekatan formasi senam jadul menunjukkan adanya perkembangan dan kenaikan hasil belajar siswa, KKM yang sudah ditentukan yaitu 75 dengan rata-rata 88 dan sudah memenuhi kriteria tingkat keberhasilan pembelajaran siswa yang mana batas minimum yang ditentukan adalah 80% dan tingkat keberhasilan yang dicapai pada siklus II ini adalah 91,2%. Dengan melihat peningkatan hasil dari siklus II, secara faktual pelaksanaan penelitian ini dapat dikatakan berhasil mencapai tujuan yang dikehendaki.

Tabel 7. Hasil Tindakan Selama 2 Siklus per aspek

No	Aspek Penilaian	Hasil Tindakan Selama 2		Peningkatan (%)
		Siklus		
		Siklus 1 (%)	Siklus 2 (%)	
1	Kognitif	61.8	91.2	29.4
2	Psikomotor	67.7	91.2	23.5
3	Afektif	73.5	88.2	14.7
	Nilai Akhir	64.7	91.2	26.5

(Sumber: Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas III SDN gajahmungkur 01)



Gambar 8. Grafik observasi hasil tindakan selama 2 siklus per aspek

(Sumber: Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa kelas III SDN Gajahmungkur 01)

Hasil Pembelajaran aktivitas ritmik pada siswa kelas III SD Negeri Gajahmungkur 01 Kota Semarang tahun 2013 masih rendah. Dalam pengamatan pembelajaran aktivitas ritmik hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 41,2% dari 34 sisiwa saja yang dapat mencapai tingkat dari KKM yang ditetapkan sebesar 75 dengan tingkat ketuntasan 80%. Hal ini menunjukkan masih ada 58,8% dari 34 siswa

yang belum mencapai ketuntasan hasil belajar. Sehingga dalam pembelajaran aktivitas ritmik mengalami masalah yang harus dicari solusinya.

Salah satu faktor penyebab rendahnya hasil belajar siswa adalah penyajian pembelajaran yang belum bisa diterima oleh siswa karena bentuknya masih kaku dan kurangnya unsur permainan didalamnya. Sedangkan karakteristik siswa kelas III atau

tergolong kelas kecil masih kurang fokus dengan pemberian materi dan masih suka dengan dunia bermain, sehingga masih terkesan acuh terhadap materi yang tersampaikan secara formal. Rasa percaya diri, keberanian, tanggung jawab dan disiplin juga masih memerlukan perhatian karena belum bisa terkontrol dengan baik.

Untuk itu hasil belajar siswa dalam pembelajaran aktivitas ritmik harus ditingkatkan agar tidak berpengaruh buruk pada pembelajaran selanjutnya yaitu dengan meningkatkan hasil belajar aktivitas ritmik melalui pendekatan formasi senam jadul pada siswa kelas III SD Negeri Gajahmungkur 01 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2013.

Dalam upaya peningkatan pembelajaran aktivitas ritmik siswa kelas III SD Negeri Gajahmungkur 01 yaitu melalui permainan senam jadul. Dengan metode ini siswa memperoleh pengalaman dalam pembelajaran, siswa mulai menyenangi pembelajaran yang diberikan dan merasa percaya diri dalam melakukan tugas praktik yang diberikan guru. Peneliti melakukan pengamatan yang direkam dalam lembar pengamatan, setelah siswa mengikuti rangkaian pembelajaran (kognitif, afektif, psikomotor). Berdasarkan hasil observasi pada siklus I yang dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2013 menunjukkan kategori baik pada ketiga aspek yaitu: kognitif (61.8%), psikomotor (67.7%), afektif (73.5%).

Berdasarkan hasil refleksi siklus I, pada siklus II pembelajaran tetap dengan peningkatan hasil belajar aktivitas ritmik dengan pendekatan formasi senam jadul. Dengan melakukan perbaikan pada beberapa indikator dan strategi mengajar pada kegiatan pembelajaran dengan tujuan agar siswa lebih mudah dalam melaksanakan tugas serta bisa lebih mudah menerima penjelasan materi yang disampaikan guru dan memberikan kebebasan bergerak atau bereksresi pada siswa dalam pembelajaran untuk merangsang rasa percaya diri dan berani siswa itu sendiri.

Dalam pelaksanaan siklus II peneliti melakukan pengamatan yang direkam dalam lembar pengamatan setelah siswa mengikuti

rangkain pembelajaran (kognitif, afektif dan psikomotorik). Berdasarkan hasil observasi pada siklus II menunjukkan kategori sangat baik pada ketiga aspek yaitu: kognitif (91.2%), psikomotor (91.2%), afektif (88.2%). Dengan melihat peningkatan hasil dari siklus II, secara faktual pelaksanaan penelitian ini dapat dikatakan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Sedangkan hasil observasi aktivitas siswa pada siklus I dan siklus II pada pembelajaran aktivitas ritmik melalui pendekatan formasi senam jadul menunjukkan adanya peningkatan proses pembelajaran pada ketiga ranah (kognitif, afektif dan psikomotorik) dari siklus I sampai siklus II. Terlihat bahwa siklus pertama menunjukkan presentase hasil belajar 64.7%, setelah ada treatment atau perbaikan pada siklus II, sehingga rata-rata hasil observasi ketiga ranah dalam pembelajaran aktivitas ritmik melalui pendekatan formasi senam jadul pada siswa kelas III SD Negeri Gajahmungkur 01 dalam siklus II presentase hasil belajar mencapai 91,2%. Hal ini berarti ada peningkatan 26.5%. Mengacu pada indikator prosentase kisaran angka 91,2% memiliki kriteria sangat baik. Dengan kata lain, siswa selama mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik melalui pendekatan formasi senam dikatakan berhasil.

Berdasarkan tabel analisis nilai rata-rata siklus II terjadi peningkatan dan telah melewati kriteria ketuntasan. Oleh sebab itu peneliti menetapkan bahwa penelitian ini telah mencapai indikator keberhasilan sehingga berakhir sampai siklus II dan tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya. Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran aktivitas ritmik melalui pendekatan formasi senam jadul dapat meningkatkan hasil belajar aktivitas ritmik pada siswa kelas III SDN Negeri Gajahmungkur 01 Kota Semarang Tahun 2013.

SIMPULAN

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan formasi senam jadul dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SDN Gajahmungkur 01 pada materi aktivitas ritmiki. Kreativitas anak yang diharapkan bisa

muncul dalam pembelajaran dapat terealisasi dengan baik dengan adanya peningkatan hasil belajar pada pelaksanaan tindakan kelas ini. Serta kegiatan belajar mengajar berjalan sesuai dengan harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Makmun dan Yudha M. Saputra. 1999/2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Anita Lie. 2008. *Memudahkan Anak Belajar*. Jakarta: Kompas
- Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- BSNP. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Jonathan Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Graha Ilmu
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Group
- Sardiman, A. M. 2009. *Interaksi dan & Motivasi Belajar Megaja*. Jakarta: Rajawali Pers
- Soeparwoto, dkk. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Semarang : Universitas Negeri Semarang
- Suharsimi Arikunto dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
-2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Slameto. 2010. *Belajar & faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sukintaka. 2001. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdiknas
- Syaiful Bahri Djamarah. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tatang S. 2012. *Ilmu Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia
- Toho Cholik Mutohir, Muhammad Muhyi F dan Albertus fenanlampir. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Jakarta. Sport Media
- Universitas Negeri Semarang. 2013. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : Universitas Negeri Semarang
- Zainal Aqib. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya
- <http://megha-yunitha.blogspot.com/2012/03/kegiatan-belajar-mengajar.html> , diakses pada hari minggu 17/03/2013 puku 14.30 WIB
- <http://www.m-edukasi.web.id/2013/03/bagaimana-guru-profesional-itu.html>, diakses pada hari minggu, 17/03/2013 pukul 14.00 wib
- <http://pendidikananak2.blogspot.com/2012/04/pendidikan-terhadap-anak.html>, Diakses pada hari Minggu, 17/03/2013 pukul 16.00 WIB
- <http://meks14.wordpress.com/2010/12/10/aktivitas-ritmik/>. Diakses pada hari Selasa, 19/03/2013 pukul 14.00 wib