

UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN SENAM RITMIK MELALUI SENAM KEBUGARAN JASMANI 2012 DENGAN MEDIA AUDIO VISUAL

Hasan Basri¹
Universitas Islam "45" Bekasi
hasanbasri_1984@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan penguasaan teknik gerak dalam senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas XII dengan menggunakan media pembelajaran audio visual di SMK Mitra Unggul Kabupaten Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan (*action research*), dengan model desain Kemmis dan Taggart. Data secara keseluruhan berupa data kuantitatif dianalisis secara deskriptif terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari siklus 1 ke siklus 2 berupa nilai tes hasil belajar antara lain: 1) Data pada prasiklus, skor rata-rata tes uji coba kemampuan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 dalam pada prasiklus yaitu 67,2 dengan prosentase 21,87% tuntas dan 78,13% belum tuntas, 2) Data pada siklus I, skor rata-rata tes teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 pada siklus I yaitu 72,25 dengan prosentase 43,75% tuntas dan 56,25% belum tuntas, 3) Data pada siklus II, skor rata-rata tes uji coba kemampuan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 pada siklus 2 melalui dengan media audio visual yaitu 77,77 dengan prosentase 84,37% tuntas dan 15,62% belum tuntas.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Senam Ritmik, Senam Kebugaran Jasmani 2012, Media Audio Visual.

Salah satu masalah dalam pendidikan jasmani di Indonesia, hingga dewasa ini, ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Kondisi kualitas pengajaran pendidikan jasmani yang memprihatinkan di sekolah dasar, sekolah lanjutan, dan bahkan perguruan tinggi telah ditemukan dan telah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani dan olahraga. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani.

Kualitas guru pendidikan jasmani yang ada pada sekolah dasar dan lanjutan pada umumnya kurang memadai. Mereka kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara kompeten. Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktik pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model metode-metode praktik dipusatkan pada guru (*teacher center*) dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh anak sesuai dengan inisiatif sendiri (*student centered*).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik,

¹ Hasan Basri: Dosen PJKR FKIP Universitas Islam 45 Bekasi

mental, serta emosional. Penerapan model pembelajaran pendidikan jasmani tradisional sering mengabaikan tugas-tugas ajar yang sesuai dengan taraf perkembangan anak. Bentuk-bentuk modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan, alat, maupun jumlah pemain tidak diperhatikan. Karena tidak dilakukan modifikasi, sering mereka tidak mampu dan gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk kompleks oleh guru.

Akibat dari kondisi ini, anak dapat kurang senang terhadap pelajaran pendidikan jasmani, tugas-tugas ajar yang merupakan keterampilan kompleks itu sesungguhnya hanya mampu dilakukan upaya memodifikasi tugas gerak yang kompleks menjadi tugas gerak yang sederhana, maka dapat diprediksi tingkat keberhasilan siswa dalam menyelesaikan tugas yang harus dipeleajari tergolong rendah. Maka dari itu kebutuhan akan memodifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam mengajar pendidikan jasmani mutlak perlu dilakukan. Guru dalam hal ini harus memiliki kemampuan untuk melakukan modifikasi keterampilan yang hendak diajarkan agar sesuai dengan tingkat perkembangan anak. (Samsudin, 2008: 10)

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. (Sukarma, 2001: 21). Senam kebugaran jasmani 2012 adalah rangkaian gerakan senam yang telah ditetapkan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani seseorang. (Kemenpora, 2012:5). Tujuan pengajaran senam antara lain : 1). mengembangkan keterampilan jasmani, 2). mengembangkan kebugaran jasmani, 3). menanamkan pengetahuan dan kesadaran tentang kebugaran jasmani, 4). Mengembangkan keterampilan emosional dan bakat sosial, 5). mengembangkan sikap dan kepribadian. (Sukarma, 2001: 4).

Pembelajaran penjas melalui penggunaan media pembelajaran audio visual merupakan salah satu karakteristik model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas. Adanya model pembelajaran dengan media pembelajaran audio visual menuntut guru pendidikan jasmani harus menguasai dan memahaminya dan dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar membangkitkan motivasi siswa dalam belajar, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Model pembelajaran dengan media pembelajaran audio visual menuntut terjadinya pengalaman belajar yang bermakna tidak terlepas dari peran media terutama dari kedudukan dan fungsinya. Selain itu juga, pembelajaran yang dilaksanakan harus efektif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Dan hal yang tak kalah pentingnya, seorang guru harus mampu menciptakan kondisi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa dalam belajar, sehingga siswa

responsif dengan pembelajaran yang diterimanya, sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai secara optimal. Model pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran audio visual merupakan model pembelajaran yang menuntut kemampuan guru dalam mengorganisasi pembelajaran dan menuntut siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran sangat penting, sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai dengan baik dan efektif. Dari berbagai mata pelajaran yang ada di tingkat sekolah menengah atas, senam ritmik merupakan salah satu kegiatan yang sulit digemari para siswa dengan ciri perkembangannya.. Hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat penguasaan gerak senam ritmik di kelas XII SMK Mitra Unggul Kabupaten Bekasi masih rendah sehingga perlu ditingkatkan. Pada umumnya pembelajaran teknik gerak dalam senam ritmik yang sering dilaksanakan guru penjas bersifat konvensional.

Pembelajaran penjas secara konvensional yaitu guru menerangkan materi pembelajaran yang diajarkan, kemudian memberikan contoh dan siswa mengulang-ulang sampai materi yang dipelajari dikuasai siswa. Jika materi belum dapat diselesaikan, maka pada pertemuan berikutnya diulang kembali. Pembelajaran seperti ini sangat monoton, siswa merasa jenuh, siswa harus mengikuti semua intruksi dari guru, bahkan terkadang siswa merasa takut dengan gurunya bila tidak melaksanakannya. Disamping itu juga, guru terkadang kurang inovatif dan kreatif, dan peralatan atau sarana dan prasarana yang kurang lengkap sehingga pembelajaran terlihat monoton. Pembelajaran pendidikan jasmani yang monoton disebabkan oleh beberapa hal diantaranya sarana pendukung, dan dari pihak gurunya sendiri tidak kreatif dan inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan pembelajaran teknik gerak dalam senam ritmik yang monoton akan berdampak pada motivasi siswa belajar menurun. Jika dalam belajar penguasaan materi siswa menurun, maka tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai secara maksimal.

Penerapan model pembelajaran yang tepat sangat penting dalam pembelajaran teknik gerak dalam senam ritmik pada siswa kelas XII SMK Mitra Unggul Kabupaten Bekasi. Dengan model pembelajaran yang baik dan tepat, direncanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran penjas akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Di samping itu juga, siswa akan termotivasi dalam pembelajaran, merasa senang karena bentuk pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya. Tetapi sebaliknya, jika pembelajaran tidak sesuai dengan kondisi dan karakteristik siswa, maka siswa akan malas melaksanakan tugas ajar, sehingga penguasaan materinya menurun. Bagaimana model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya teknik gerak dalam senam ritmik pada siswa kelas XII SMK Mitra Unggul Kabupaten Bekasi, apakah model

pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran audio visual sudah diterapkan secara optimal atautkah sebaliknya belum mengetahui model pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran audio visual. Untuk mengetahui sejauh mana efektifitas penerapan model pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran audio visual.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan. (Arikunto, 2007: 3). Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan guru yang dilakukan oleh siswa. Dalam buku prosedur penelitian dalam pendekatan praktik, mendefinisikan penelitian tindakan kelas yang cukup sederhana, yakni merupaka suatu pencermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas. (Arikunto, 2007: 91).

Penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru dosen sebagai peneliti, sejak awal disusunnya suatu perencanaan sampai pada akhir penilaian tindakan nyata di dalam kelas dalam bentuk kegiatan belajar mengajar, guna memperbaiki kondisi pembelajarannya. (Hamid Darmadi, 2015: 16). Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas berfungsi untuk meningkatkan kualitas pendidikan atau pengajaran yang diselenggarakan oleh guru dosen atau peneliti itu sendiri, yang dampaknya diharapkan tidak ada lagi permasalahan yang mengganjal dikelas.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XII SMK Mitra Unggul Kabupaten Bekasi yang berjumlah 32 siswa. Adapun instrumen penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Pengamatan Sikap (afektif)

Melakukan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 dengan media audio visual. Lakukan gerakan senam ritmik dengan teman dan tunjukan keseriusan, disiplin, dan tanggung jawab. Penjabaran hasil belajar senam ritmik pada penilaian afektif siswa dituangkan pada kisi-kisi instrument seperti tabel dibawah ini:

Tabel 1.

Formulir Instrument Penilaian Afektif Siswa
Teknik Gerak Senam Ritmik SKJ 2012

No	Indikator	Skor	Jumlah	Nilai
----	-----------	------	--------	-------

	1	2	3	4
1	Keseriusan			
2	Disiplin			
3	Tanggung jawab			
Jumlah skor maksimal (sikap): 12				

Dengan rumus menghitung penilaian afektif siswa.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

Pengamatan Kognitif

Menjawab pertanyaan secara lisan, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerakan senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012. Penjabaran hasil belajar gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 pada penilaian kognitif siswa dituangkan pada kisi-kisi instrument seperti tabel dibawah ini:

Tabel 2.

Formulir Instrumen Penilaian Kognitif Siswa Teknik Gerak Senam Ritmik SKJ 2012

No	Butir Pertanyaan	Skor			Σ	Nilai Akhir
		1	2	3		
1.	Sebutkan tahapan gerakan pada fase pemanasan?					
2.	Sebutkan tahapan gerakan pada fase inti?					
3.	Sebutkan tahapan gerakan pada fase pendinginan?					
	Jumlah skor maksimal (pengetahuan): 9					

Rumus menghitung penilaian kognitif siswa:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Tes untuk kerja (psikomotor)

Melakukan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012, siswa melakukan gerakan sementara guru mengamati gerakan yang dilakukan siswa, Penjabaran hasil belajar teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 pada penilaian psikomotor siswa dituangkan pada kisi-kisi instrument seperti tabel dibawah ini :

Tabel 3.

Formulir Instrument Penilaian Psikomotor Siswa Teknik Gerak Senam Ritmik SKJ 2012

No	Indikator	Penilaian				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Tahap Pemanasan	a. Sikap Awal				
		b. Gerakan I				
		c. Gerakan II				
		d. Gerakan III				
		e. Gerakan IV				
		f. Gerakan V				
		g. Gerakan VI				
		h. Gerakan VII				
		i. Gerakan VIII				
		j. Gerakan IX				
2	Tahap Inti	a. Gerakan Peralihan				
		b. Inti I				
		c. Gerakan Peralihan				
		d. Inti II				
		e. Gerakan Peralihan				
		f. Inti III				
		g. Gerakan Peralihan				
		h. Inti IV				
3	Tahap Pendinginan	a. Gerakan I				
		b. Gerakan II				
		c. Gerakan III				
		d. Gerakan IV				
		e. Gerakan V				
		f. Gerakan VI				
Jumlah skor maksimal (Keterampilan): 96						

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian dengan rentang nilai 1-4

Rumus menghitung Psikomotor siswa:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 50$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengolahan data skor pada siklus 1 hasil uji tes kemampuan gerak dasar passing bawah bolavoli melalui modifikasi bola karet, maka diperoleh statistik deskriptif. Setelah dilakukan pengolahan skor data pada prasiklus hasil uji tes kemampuan melakukan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012, maka diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4.

Daftar Skor dan Frekuensi Hasil Tes Kemampuan Teknik Gerak Senam Ritmik
Melalui Senam Kebugaran Jasmani 2012-Prasiklus

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
61-65	60,5	65,5	12	37,5
66-70	65,5	70,5	12	37,5
71-75	70,5	75,5	6	18,75
76-80	75,5	80,5	2	6,25
81-85	80,5	85,5	0	0
Jumlah			32	100,00

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\sum f \cdot x}{\sum f} = \frac{2.150,52}{32} = 67,2$$

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka prosentase hasil tes uji coba kemampuan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 siswa pada prasiklus dapat diuraikan sebagai berikut: Skor rata-rata tes uji coba kemampuan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 dalam pada prasiklus yaitu 67,2, Terdapat 7 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil mencapai nilai diatas KKM sebesar 75, Terdapat 25 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM, Prosentase siswa yang tuntas = $7/ 32 = 0,22 \times 100 \% = 21,87 \%$, Prosentase siswa yang belum tuntas = $25/ 32 = 0,78 \times 100 \% = 78,13 \%$. Adapun data prosentase ketuntasannya sebagai berikut:

Tabel 5.

Data Prosentase Ketuntasan Siswa Dalam Pembelajaran Kemampuan Teknik Gerak Senam Ritmik Melalui Senam Kebugaran Jasmani 2012-Prasiklus

Jumlah Siswa	Rata-rata	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Yang mencapai KKM < 75	
				Frekuensi	(%)
32	67,2	79,43	62,21	25	78,13

Pada siklus ini kesalahan yang paling banyak dalam melakukan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 dikarenakan oleh teknik yang tidak sempurna, kurang konsentrasi, atau memilih teknik yang salah pada situasi tertentu.

Setelah dilakukan pengolahan data skor pada siklus 1 hasil uji tes kemampuan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012, maka diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6.

Daftar Skor dan Frekuensi Hasil Tes Kemampuan Teknik Gerak Senam Ritmik Melalui Senam Kebugaran Jasmani 2012 - Siklus 1 Dengan Media Audio Visual

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %
61-65	60,5	65,5	0	0
66-70	65,5	70,5	13	40,63
71-75	70,5	75,5	16	50
76-80	75,5	80,5	2	6,25
81-85	80,5	85,5	1	3,13
Jumlah			32	100,00

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\sum f.x}{\sum f} = \frac{2.311,94}{32} = 72,25$$

Berdasarkan tabel 6 di atas, maka prosentase hasil tes teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 pada siklus 1 dengan media audio visual dapat diuraikan sebagai berikut : Skor rata-rata tes teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 pada siklus I yaitu 72,25, Terdapat 14 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil mencapai nilai diatas KKM sebesar 75, Terdapat 18 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM, Prosentase siswa yang tuntas = $14/32 = 0,43 \times 100\% = 43,75\%$, Prosentase siswa yang belum tuntas = $18/32 = 0,56 \times 100\% = 56,25\%$. Adapun data prosentase ketuntasannya sebagai berikut:

Tabel 7.

Data Prosentase Ketuntasan Siswa Dalam Pembelajaran Kemampuan Teknik Gerak Senam Ritmik Melalui Senam Kebugaran Jasmani 2012-Siklus 1

Jumlah Siswa	Rata-rata	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Yang mencapai KKM < 75	
				Frekuensi	(%)
32	72,25	81,66	66,38	18	56,25

Batasan keberhasilan teknik pada siklus 1 dengan media audio visual yaitu keterampilan yang memerlukan keseriusan, memerlukan juga konsentrasi penuh yang sering terjadi tidak benar gerakan karena pelaku terganggu oleh beberapa banyak hal.

Setelah dilakukan pengolahan data skor pada siklus 2 hasil uji tes kemampuan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012. maka diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 8.

Daftar Skor Dan Frekuensi Hasil Teknik Gerak Senam Ritmik Melalui Senam Kebugaran Jasmani 2012 - Siklus 2 Melalui Media Audio Visual

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif %
61-65	60,5	65,5	0	0
66-70	65,5	70,5	2	6,25
71-75	70,5	75,5	10	31,25
76-80	75,5	80,5	15	46,87
81-85	80,5	85,5	5	15,63
Jumlah			32	100,00

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\sum f.x}{\sum f} = \frac{2,488.68}{32} = 77,77$$

Berdasarkan tabel 8 di atas, maka prosentase hasil tes uji coba kemampuan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 dalam pada siklus 2 dapat diuraikan sebagai berikut: Skor rata-rata tes uji coba kemampuan teknik gerak senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 pada siklus 2 melalui dengan media audio visual yaitu 77,77, Terdapat 27 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil mencapai nilai diatas KKM sebesar 75, Terdapat 5 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM, Prosentase siswa yang tuntas = $27/32 = 0,84 \times 100\% = 84,37\%$, Prosentase siswa yang belum tuntas = $5/32 = 0,15 \times 100\% = 15,62\%$. Adapun data prosentase ketuntasannya sebagai berikut:

Tabel 9.

Data Prosentase Ketuntasan Siswa Dalam Pembelajaran Kemampuan Teknik Gerak
Senam Ritmik Melalui Senam Kebugaran Jasmani 2012-Siklus 2

Jumlah Siswa	Rata-rata	Nilai	Nilai	Yang mencapai KKM < 75	
		Tertinggi	Terendah	Frekuensi	(%)
32	77,77	85	71,1	5	15,62

Keterampilan yang memerlukan keseriusan, memerlukan juga konsentrasi penuh yang sering terjadi tidak sampai tepat pada sasaran karena pelaku terganggu oleh beberapa banyak hal.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah bahwa dengan melalui media audio visual pembelajaran senam ritmik melalui senam kebugaran jasmani 2012 berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Nilai rata-rata pada prasiklus adalah 67,2 (tidak tuntas) ini masih di bawah KKM (75), pada siklus I nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 72,25 (tidak tuntas), tapi masih di bawah KKM, dan pada pelaksanaan siklus II nilai rata-rata siswa telah mencapai 77,77 (tuntas) yang artinya sudah mencapai nilai KKM (75).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmadi, Hamid. 2015. *Desain dan Implementasi Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Bandung: Alfabeta.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. *SKJ 2012*. Jakarta : Kemenpora RI.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Sukarma. 2001. *Senam Ritmik Bentuk-bentuk Tugas Ajar dan Pembelajarannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.