

Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Melalui Senam Irama Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 29 Gelumbang

Noviria Sukmawati¹ I Bagus Endrawan²

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan dan Bahasa, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia^{1,2}

Email: noviria.sukmawati@binadarma.ac.id¹ bagus.endrawan@binadarma.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan gerak dasar (ayunan tangan dan langkah kaki) dalam pembelajaran senam irama. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V (lima) Sekolah Dasar Negeri 29 Gelumbang yang berjumlah 30 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan memilih sumber data, jenis data, serta instrument yang digunakan dalam penelitian. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Melalui pembelajaran senam irama dapat meningkatkan gerak dasar pada siswa kelas V SD Negeri 29 Gelumbang. Peningkatan kemampuan tersebut dilihat dari pencapaian Keriteria Ketuntasan Minimum (KKM) siswa secara klasikal pada pra siklus sebesar 53,33%, siklus I adalah 70%, dan siklus II mencapai 90%. Berdasarkan hasil tes akhir telah terjadi peningkatan, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar dapat ditingkatkan melalui senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 29 Gelumbang.

Kata Kunci: Gerak Dasar, Senam Irama

Abstract

The objective of the research is to know basic skills of motor movement (swing arms and footsteps) in rhythmic gymnastics learning. The population of this research was the fifth grade students of state junior high school 29 of Gelumbang, that the total number of population was 30 students. Techniques for collecting the data were done by choosing source, type of data, and instrument which were used in the research. The results of this research could be concluded that : Through rhythmic gymnastics learning could increase basic motor movement to the fifth grade students of junior High school 29 of Gelumbang. Increasing ability was looked from the achievement of students minimum completeness criteria (KKM) classically on pre-cycle was 53,33%, the first cycles was 70%, and the second cycles reached 90%. Based on the result of post-test had occurred enhancement, hence can concluded that basic skills of motor movement can be increased through rhythmic gymnastics to the fifth grade of state junior high school 29 of Gelumbang.

Keywords: Basic Motor Movement, Rhythmic Gymnastic



This work is licensed under a [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya dalam bentuk bimbingan, pengajaran dan latihan untuk mempersiapkan manusia dalam menghadapi peranannya pada masa yang akan datang. Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan pada Pancasila dan Undang Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 serta berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan menjadi pesertadidik yang menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Permendiknas:No. 23 Tahun 2006).

Dunia pendidikan terdapat berbagai disiplin ilmu yang diajarkan kepada peserta didik, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Permendiknas No. 23 Tahun 2006 memberikan arti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani ketrampilan gerak, berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional,

moral pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, (Slameto, 2010: 12).

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjaskes) untuk jenjang sekolah dasar meliputi aspek aktivitas senam yang mengacu pada ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat eksplorasi gerak, Senam irama selalu dihubungkan dengan irama musik dan aturan gerak yang bersifat irama, alangkah pentingnya memasukkan senam irama ini ke dalam ruang lingkup aktivitas irama, sebagai alat untuk mengembangkan kepekaan irama dan koordinasi gerak anak. Pembelajaran aktivitas irama secara umum dapat diarahkan untuk meningkatkan kepekaan rasa irama anak. Dimilikinya kepekaan irama akan menjadikan segala aktivitas geraknya menjadi lebih teratur, sehingga tidak menimbulkan kejanggalan dan lebih menarik agar siswa senang. Oleh sebab itu pembelajaran aktivitas Irama bagi anak-anak adalah sebuah upaya untuk membantu anak berkembang secara normal, tanpa harus mengalami kesulitan-kesulitan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan permasalahan yang terjadi di SD Negeri 29 Gelumbang, dimana di sekolah tersebut siswa-siswa merasa kesulitan (kaku) untuk melakukan gerakan-gerakan-gerakan dalam pembelajaran Penjasorkes, sehingga siswa kurang kreatif untuk melakukan gerakan motorik dasar seperti ayunan tangan dan gerak langkah kaki terlihat pada saat siswa melaksanakan pembelajaran setiap minggunya. Dari berbagai kendala tersebut tidak heran jika siswa dan siswi di sekolah tersebut banyak yang tidak memenuhi nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang ditentukan sekolah yaitu sebesar 7,5 (RPP Penjasorkes SD N 29 Gelumbang). Adapun rata-rata KKM yang diperoleh siswa mata pelajaran penjasorkes untuk materi senam di SD Negeri 29 Gelumbang adalah 7,0.

Pembelajaran senam irama yang dilakukan sebelumnya yaitu pembelajaran yang monoton tanpa pembelajaran yang menyenangkan dan aktif. Terkait dengan permasalahan-permasalahan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Upaya Meningkatkan Gerak Motorik Dasar Melalui Senam Irama Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 29 Gelumbang," Permendiknas No. 23 Tahun 2006 memberikan arti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, berpikir kritis, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sedangkan pendidikan jasmani menurut Dudi Pamungkas (2009:1) adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai kesatuan utuh dan tidak hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Pangrazi (2004:4) Penjasorkes adalah bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan yang memberikan sumbangan pertumbuhan dan perkembangan total pada setiap anak, terutama melalui latihan gerak. Menurut Moch. Asmawi (2006:35) Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang menganggap peserta didik sebagai kesatuan individu yang utuh serta bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik dari hasil proses pendidikan jasmani, meliputi peningkatan bidang kognitif, afektif dan psikomotorik yang mencakup perkembangan fisik, mental, sosial, serta emosional.

Dimiyati dan Mudjiono (2009: 7) yang mengemukakan bahwa pembelajaran adalah suatu persiapan yang dipersiapkan oleh guru guna menarik dan memberi informasi kepada siswa, sehingga dengan persiapan yang dirancang oleh guru dapat membantu siswa dalam menghadapi tujuan. Definisi pembelajaran menurut Oemar Hamalik (2005: 57) adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Dari definisi di atas, pembelajaran adalah suatu proses interaksi yang terjadi antara pendidik dan peserta didik dalam suatu lingkungan belajar untuk mencapai tujuan belajar. Pembelajaran harus didukung dengan baik oleh semua unsur dalam pembelajaran yang meliputi pendidik, peserta didik, dan juga lingkungan belajar.

Berdasarkan teori-teori tersebut maka dapat disimpulkan Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Agus Suprijono (2009: 4) memaparkan beberapa prinsip belajar yaitu sebagai berikut. Pertama, prinsip belajar adalah perubahan perilaku. Perubahan perilaku sebagai hasil belajar memiliki ciri-ciri: sebagai hasil tindakan rasional instrumental yaitu perubahan yang disadari, kontinu atau berkesinambungan dengan perilaku lainnya, fungsional atau bermanfaat sebagai bekal hidup, positif atau berakumulasi, aktif atau sebagai usaha yang direncanakan dan dilakukan; permanen atau tetap, bertujuan dan terarah, mencakup keseluruhan potensi kemanusiaan.

Proses Belajar terjadi karena didorong kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai. Belajar adalah proses sistemik yang dinamis, konstruktif, dan organik. Belajar merupakan kesatuan fungsional dari berbagai komponen belajar. Ketiga, belajar merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah hasil dari interaksi antara siswa dengan lingkungannya. Agus Suprijono (2009: 5) berpendapat bahwa tujuan belajar yang eksplisit diusahakan untuk dicapai dengan tindakan instruksional, lazim dinamakan instructional affects, yang biasa berbentuk pengetahuan dan keterampilan. Sementara, tujuan belajar sebagai hasil yang menyertai tujuan belajar instruksional lazim disebut nurturant effects. Bentuknya berupa, kemampuan berpikir kritis dan kreatif, sikap terbuka dan demokratis, menerima orang lain, dan sebagainya. Tujuan ini merupakan konsekuensi logis dari siswa "menghidupi" (live in) suatu sistem lingkungan belajar tertentu.

Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan. Merujuk pemikiran Gagne, hasil belajar berupa:

1. Informasi verbal yaitu kapabilitas mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa, baik lisan maupun tertulis. Kemampuan merespons secara spesifik terhadap rangsangan spesifik. Kemampuan tersebut tidak memerlukan manipulasi simbol, pemecahan masalah maupun penerapan aturan.
2. Keterampilan intelektual yaitu kemampuan mempresentasikan konsep dan lambang. Kemampuan intelektual terdiri dari kemampuan mengategorisasi, kemampuan analisis-sintesis fakta-konsep dan mengembangkan prinsip-prinsip keilmuan. Keterampilan intelektual merupakan kemampuan melakukan aktivitas kognitif bersifat khas.
3. Strategi kognitif yaitu kecakapan menyalurkan dan mengarahkan aktivitas kognitifnya sendiri. Kemampuan ini meliputi penggunaan konsep dan kaidah dalam memecahkan masalah.

4. Keterampilan motorik yaitu kemampuan melakukan serangkaian gerak jasmani dalam urusan dan koordinasi, sehingga terwujud otomatisme gerak jasmani.
5. Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut. Sikap berupa kemampuan menginternalisasi dan eksternalisasi nilai-nilai. Sikap merupakan kemampuan menjadikan nilai-nilai sebagai standar perilaku.

Secara garis besar klasifikasi hasil belajar terbagi menjadi tiga ranah (Benyamin Bloom yang dikutip dalam Daryanto (2007:101), yaitu:

1. Ranah kognitif

Berhubungan dengan satuan pelajaran, ranah kognitif memegang peranan paling utama. Yang menjadi tujuan pengajaran di SD, SLTP dan SMA pada umumnya adalah peningkatan kemampuan peserta didik dalam aspek kognitif. Aspek kognitif dibedakan atas enam jenjang menurut taksonomi Bloom (Daryanto, 2007: 103) yang diurutkan secara hierarki piramidal. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yakni pengetahuan, ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

Menurut Abdul Majid (2006: 16) arti dari pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan oleh para guru dalam membimbing, membantu dan mengarahkan peserta didik untuk memiliki pengalaman belajar. Dengan kata lain pembelajaran adalah suatu cara bagaimana mempersiapkan pengalaman belajar peserta didik. Sedangkan menurut Oemar Hamali (2008: 57), pembelajaran mengandung pengertian mengenai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Manusia yang terlibat dalam sistem pembelajaran terdiri dari siswa, guru dan tenaga lainnya. Material dalam pembelajaran meliputi buku, papan tulis, kapur, tape dan lain sebagainya. Fasilitas dan perlengkapan, audio-visual, komputer dan lain-lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas pada tempat dinding kelas atau ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktivitas belajar dua orang atau lebih peserta didik. Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi (2006) dalam H.E. Mulyasa (2009: 10) menjelaskan PTK dengan memisahkan kata-kata yang tergabung di dalamnya, yakni:

1. Penelitian Tindakan Kelas, dengan paparan sebagai berikut: Penelitian-menunjuk pada kegiatan mencermati suatu objek, dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti. Caranya yaitu 1) observasi dengan sekolah mitra untuk menentukan permasalahan, 2) melakukan tindakan (RPP siklus pertama di evaluasi diadakan perbaikan di siklus kedua), 3) memperoleh data siklus pertama dan siklus kedua, 4) siswa mengisi angket respon tingkat kepuasan belajar siswa.
2. Tindakan-menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk siklus kegiatan untuk peserta didik. Tindakan dalam hal ini adalah menyusun RPP.
3. Kelas dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam pengertian yang lebih spesifik. Yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok peserta didik dalam waktu sama, menerima pelajaran yang sama dan guru yang sama pula.

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SD Negeri 29 Gelumbang. Peneliti menentukan subjek yang akan menjadi subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas V (lima) Sekolah Dasar Negeri 29 Gelumbang yang berjumlah 30 orang siswa. Rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, Prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian.

Instrumen Penelitian

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing-masing RPP berisi kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru untuk mengamati sejauhmana aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberi gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru (afektif) aktivitas siswa mengikuti pelajaran, perhatian, antusias dalam belajar, kepercayaan diri, motifasi belajar dan sejenisnya, dapat dinilai secara kualitatif (Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi, 2009:131).

Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui keefektivan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui 3 aspek dalam penjasorkes yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotrik terhadap kegiatan pembelajaran senam Irama untuk meningkatkan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan tangan.

Observasi adalah instrumen untuk mengadakan pengamatan terhadap aktivitas dan kreaktifitas peserta didik dalam pembelajaran, baik di kelas maupun di luar kelas (H. E. Mulyasa, 2009:69). Dalam penelitian tindakan kelas ini yang dinilai adalah 3 ranah dalam pembelajaran senam irama yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh} \times 100\%}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Pelaksanaan Pembelajaran Pra Siklus

Sebelum memulai penelitian, penelitian mengambil data awal dengan cara memberikan tes awal tentang gerakan senam irama. Pada saat pelaksanaan tes awal, guru meminta bantuan kepada salah seorang guru yang mengajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk mengamati gerakan siswa.

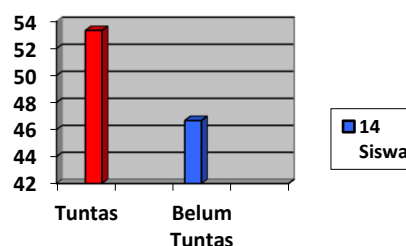
Setelah dilakukan penilaian, hasil pembelajaran gerak dasar melalui senam irama siswa kelas V SD Negeri 29 Gelumbang dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1. Nilai Tes Pra Siklus

No	Nama	Aspek yang dinilai				Σ	KKM
		Ketepatan melakukan sikap awal	Keterampilan melakukan gerakan lengan	Keterampilan melakukan gerakan kaki	Keterampilan melakukan koordinasi gerakan lengan dan kaki		
		Skor	Skor	Skor	Skor		
1	DF	2	3	1	2	8	66,6%
2	DS	1	2	3	1	7	58,3%
3	FE	2	3	2	2	9	75%
4	HP	2	1	2	1	6	50%
5	IA	2	1	1	2	6	50%
6	KK	2	3	2	2	9	75%
7	LS	3	2	1	2	8	66,6%
8	MC	2	3	2	2	9	75%
9	MD	1	2	1	1	5	41,6%
10	NP	2	1	3	3	9	75%
11	RG	2	2	1	1	6	50%
12	R	3	2	2	2	9	75%
13	RS	3	3	2	1	9	75%
14	SRP	2	2	2	3	9	75%
15	SE	1	1	1	2	5	41,6%
16	YP	3	1	2	3	9	75%
17	ZA	3	2	3	2	10	83,3%
18	Z	3	2	2	2	9	75%
19	F	1	1	1	1	4	33,3%
20	F	2	1	3	3	9	75%
21	SR	2	2	2	2	8	66,6%
22	D	1	3	3	2	9	75%
23	Z	3	1	2	1	7	58,3%
24	S	3	3	2	3	11	91,6%
25	S	3	2	2	2	9	75%
26	S	2	3	1	3	9	75%
27	S	1	1	2	2	6	50%
28	S	2	2	2	3	9	75%
29	K	1	2	1	2	6	50%
30	D	2	1	2	1	6	50%

(Sumber: Peneliti, 2016)

Berdasarkan table di atas dapat dijelaskan bahwa dari 30 siswa, 14 siswa atau 46,67% belum mencapai nilai KKM. Hal ini menunjukkan bahwa ketrampilan gerak dasar siswa masih belum maksimal. Dari hasil pra siklus diketahui bahwa keberhasilan siswa yang mencapai nilai KKM > 75 sebanyak 16 siswa. Ini berarti pencapaian ketuntasan belajar siswa pada pra siklus hanya sebesar 53,33%, artinya perlu dilakukan penelitian untuk meningkatkan hasil belajarnya.



Gambar 1. Grafik Data Pra Siklus

Deskripsi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I

Pada bagian awal, guru menyusun perencanaan dengan mempersiapkan beberapa hal sehubungan pelaksanaan pembelajaran, yang antara lain:

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi senam irama pada kelas V
2. Menjabarkan konsep materi senam irama untuk diajarkan kepada siswa dalam bentuk skenario pembelajaran.
3. Mempersiapkan subjek yang diteliti yaitu siswa kelas V untuk dilakukan penelitian, kemudian mempersiapkan instrumen penelitian, dan instrumen observasi.

Tabel 2. Nilai Tes Siklus I

No	Nama	Aspek yang dinilai				Σ	KKM
		Ketepatan melakukan sikap awal	Keterampilan melakukan gerakan lengan	Keterampilan melakukan gerakan kaki	Keterampilan melakukan koordinasi gerakan lengan dan kaki		
		Skor	Skor	Skor	Skor		
1	DF	3	3	2	2	10	83,3%
2	DS	2	2	3	1	8	66,6%
3	FE	3	3	2	3	11	91,6%
4	HP	2	2	2	1	7	58,3%
5	IA	2	2	2	2	8	66,6%
6	KK	3	2	2	2	9	75%
7	LS	3	2	2	2	9	75%
8	MC	2	2	2	3	9	75%
9	MD	3	2	2	2	9	75%
10	NP	2	3	2	3	10	83,3%
11	RG	3	2	2	2	9	75%
12	R	3	2	2	2	9	75%
13	RS	3	2	2	3	10	83,3%
14	SRP	2	2	2	3	9	75%
15	SE	2	2	2	2	8	66,6%
16	YP	2	2	3	3	10	83,3%
17	ZA	3	2	2	2	9	75%
18	Z	3	2	3	2	10	83,3%
19	F	1	2	2	1	6	50%
20	F	3	2	3	3	11	91,6%
21	SR	2	3	2	2	9	75%
22	D	2	2	3	2	9	75%
23	Z	3	1	2	2	8	66,6%
24	S	3	3	2	3	11	91,6%
25	S	3	3	2	2	10	83,3%
26	S	2	3	1	3	9	75%
27	S	2	2	2	2	8	66,6%
28	S	1	2	2	2	7	58,3%
29	K	1	2	3	2	8	66,6%
30	D	3	2	2	2	9	75%

(Sumber: Peneliti, 2016)

Berdasarkan table di atas dapat dijelaskan bahwa dari 30 siswa, 9 siswa atau 30% belum mencapai nilai KKM. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar siswa sudah mulai meningkat. Dari hasil siklus I, diketahui bahwa keberhasilan siswa yang mencapai nilai KKM > 75 sebanyak 21 siswa. Ini berarti pencapaian ketuntasan belajar siswa pada siklus I hanya sebesar 70%, berdasarkan data penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh hasil sebagai berikut: Dari hasil siklus I, diketahui bahwa keberhasilan siswa yang mencapai nilai KKM > 75 sebanyak 21 siswa. Ini berarti pencapaian ketuntasan belajar siswa pada siklus I hanya sebesar 70%. Pada siklus II, diketahui bahwa keberhasilan siswa yang mencapai nilai KKM > 75 sebanyak 27 siswa. Ini berarti pencapaian ketuntasan belajar siswa pada siklus II sebesar 90%. Dari hasil penelitian diperoleh nilai siswa pada pra siklus yang tuntas mencapai 53,33%, pada siklus I mencapai 70%, dan pada siklus II mencapai 90%. Hal ini menunjukkan bahwa melalui senam irama dapat meningkatkan gerak dasar siswa. Berdasarkan hasil tes akhir telah terjadi peningkatan, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar dapat ditingkatkan melalui senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 29 Gelumbang.

Berdasarkan uraian kesimpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut: Setiap guru penjas olahraga dan kesehatan harus mampu dan menguasai teknik dasar, kreatif dan inovatif serta memiliki kemauan dan kemampuan dalam mengembangkan olahraga di sekolah terutama pada gerak dasar yang merupakan materi yang mudah dipelajari oleh siswa, sehingga segala bentuk gerakan dalam proses pembelajaran melalui senam irama dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Keterampilan siswa, kiranya memiliki keinginan dan motivasi untuk berprestasi sehingga dapat berlatih dan mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh dan mengikuti segala instruksi guru penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Majid. 2006. Perencanaan Pembelajaran. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Ahmad, Satrio. 2007. Pembelajaran Senam Irama Sekolah Dasar. Surakarta: Rineka Cipta.
- Amung Ma'mun, dkk. 2009. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud.
- AninRukmana. 2010. Penyuluhan Tentang Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terstruktur Bebas Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se Kecamatan Ganeas Kabupaten Sumedang. Jurnal Penjas UPI. Hlm. 1-15
- Cholid Narbuko, Abu Achmadi. 2010. Metodologi Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara
- Dimiyati. 2006. "Belajardan Pembelajaran". Jakarta: Rineka Cipta
- Dudi Pamungkas. 2009. "Hakikat Pendidikan Jasmani." Jurnal Pendidikan Jasmani. Hal1. 3-4.
- Hidayat, Imam. 2005. Senam. D i k t a t, Bandung, FPOK-IKIP Bandung.
- Kurikulum 2006 Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22, 23, 24 Tahun 2006
- Silabus KTSP Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Kelas V Kecamatan JumoTahun 2011.
- Syahara, Sayuty. 2010. Senam Dasar. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono & Supardi. 2009. Penelitian Tindakan Kelas .Jakarta: Bumi Angkasa.
- Suprijono, Agus. 2009. Belajar dan Pembelajaran Sekolah dasar. Bandung: Alfabeta.
- Undang-undang Republik Indonesia Tentang Sistem Pendidikan Nasioanl Nomor 20 Tahun 2003.