
ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM IRAMA MENGUNAKAN LANGKAH DAN AYUNAN TANGAN DI SD NEGERI 60 SELUMA

Y. T. Putri^{1,a)} – Martiani¹⁾ . F. E. Perdima¹⁾

Affiliation:

I. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

tasyaputriyeza@gmail.com



Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan analisis keterampilan gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma. Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian adalah deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma sebanyak 28 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi, wawancara, angket atau kuisioner serta dokumentasi. Analisis data yang digunakan pada penelitian kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman berupa pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar senam dengan menggunakan langkah masuk dalam kategori “Baik” berdasarkan hasil rekapitulasi data yang diperoleh dengan hasil kategori Sangat Baik sebesar 16%, kategori Baik sebesar 63%, kategori Cukup Baik sebesar 18% dan kategori Kurang Baik sebesar 2% sedangkan pada keterampilan ayunan tangan dalam kategori “Baik” berdasarkan hasil rekapitulasi data yang diperoleh dengan hasil kategori Sangat Baik sebesar 20%, kategori Baik sebesar 63%, kategori Cukup Baik sebesar 15% dan kategori Kurang Baik sebesar 2%

Keyword: Keterampilan, Gerak Dasar Senam, Langkah dan Ayunan Tangan

Pendahuluan

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Sementara itu, berdasarkan Permendiknas No.22 Tahun 2006: 194) dinyatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu matapelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat.

Senam gerak irama merupakan suatu gerakan senam yang diperagakan dengan irama musik. Gerak berirama dilakukan dengan menggunakan media musik supaya gerakan yang dilakukan menjadi lebih indah dilihat dan di dengar. Selain menggunakan music, senam irama dapat juga dilakukan dengan menggunakan alat peraga seperti tongkat pendek yang berukuran lebih kurang 25 cm yang sudah di modifikasi seperti paralon, atau di tambah menggunakan balon. Pada aktivitas gerak berirama ini siswa harus memiliki kelenturan badan khususnya dalam ayunan lengan dan langkah kaki yang bisa menyesuaikan tempo irama ketukan musik.

Berdasarkan pengamatan penulis, gerak dasar senam irama yang dilaksanakan dalam pembelajaran di kelas V di SD Negeri 60 Seluma, terlihat siswa kurang bersemangat dan kurang terampilnya kemampuan siswa terhadap kegiatan yang dilaksanakan selama proses pembelajaran. Hal yang mendasari siswa kurang berminat dan terampil dalam melaksanakan kegiatan senam irama diantaranya adalah: 1) kurangnya pengetahuan siswa dalam melaksanakan gerak dasar senam irama, 2) kurangnya kreatifnya guru dalam menerapkan model-model pembelajaran, 3) kurang efektifnya pelaksanaan pembelajaran penjasokes di SD Negeri 60 Seluma dan 4) belum adanya pengembangan pembelajaran materi gerak dasar senam irama yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani.

Keterampilan adalah hasil belajar pada ranah psikomotorik, yang terbentuk menyerupai hasil belajar kognitif. Keterampilan adalah kemampuan untuk mengerjakan atau melaksanakan sesuatu dengan baik. Maksud dari pendapat tersebut bahwa kemampuan adalah kecakapan dan potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk menguasai suatu keahlian yang dimilikinya sejak lahir (Mulyati, 2007).

Keterampilan gerak tubuh dapat disebut pula dengan keterampilan motorik. Keterampilan motorik merupakan keterampilan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi (Hurlock, 1978: 150). Hal itu diperkuat dengan pendapat Laura E. Berk dalam

Kusnendi dan Suyadi (2010: 67) menjelaskan perkembangan fisik-motorik pada anak usia dini dengan melakukan pengamatan terhadap anak-anak yang sedang bermain di halaman sekolah atau pusat-pusat permainan edukatif lainnya. Hasil pengamatannya menunjukkan bahwa ketika anak-anak bermain, akan muncul adanya keterampilan motorik baru yang masing-masing membentuk pola kehidupannya. Ia menyatakan, "*You will see that an explosion of new motor skills occurs in early childhood, each of which build on the simpler movement patterns of toddlerhood*" (Anda akan melihat adanya keterampilan motorik baru yang muncul pada anak-anak yang masing-masing membentuk pola kehidupan).

Gerak adalah rangsangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan bagi anak, semakin banyak ia bergerak, semakin banyak juga hal yang ditemui dan dijelajahi, kian baik pula kualitas pertumbuhannya. Piaget, seorang psikolog pembelajaran memandang bahwa gerak adalah sarana yang efektif dalam mengembangkan struktur kognitif (pengetahuan) anak, karena menurutnya, melalui geraklah anak mengetahui dunianya. Hal ini akan dapat terjadi Karena menurut Piaget, agar anak dapat mengembangkan struktur kognitifnya benar-benar secara sensory-motor (Mahendra, 2015).

Senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh Madijono (2010: 1). Senam adalah suatu bentuk latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Hidayat dalam Agusta, 2009: 9). Senam ritmik atau senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (Alwiyah, 2019). Senam irama adalah senam yang mengutamakan kesamaan gerak, bisa diiringi musik atau lagu, hitungan bahkan ketukan (Arisandy, 2008).

Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan baik secara langsung maupun penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang di sajikan (Syah, 2018: 205). Penggunaan metode demonstrasi, proses penerimaan siswa terhadap pelajaran akan berkesan mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna (Djamarah dan Zain, 2018).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskripsi kualitatif fenomenologi. Penelitian kualitatif fenomenologi (*phenomenological*) menurut Sukmadinata (2013: 63) yaitu mencoba mencari arti

dari pengalaman dalam kehidupan. Maksudnya ialah peneliti akan menghimpun data berkenaan dengan konsep, pendapat, pendirian, sikap penilaian dan pemberian makna terhadap situasi atau pengalaman-pengalaman dalam kehidupan. Dalam hal ini tujuan dari penelitian fenomenologi ini adalah mencari dan menemukan makna dari hal-hal yang esensial atau mendasar dari pengalaman hidup tersebut. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada siswa kelas V di SD Negeri 60 Seluma dengan jumlah sebanyak 28 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan observasi, wawancara, kuisioner/angket dan dokumentasi.

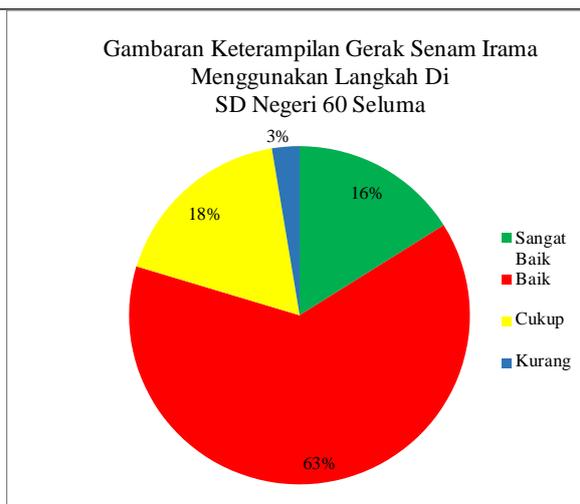
Hasil Penelitian

Penelitian analisis keterampilan gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di SD Negeri 60 Seluma. Pada tahapana proses penelitian di awali dengan koordinasi dengan pihak terkait dan selanjutnya melaksanakan wawancara kepada informan di lokasi penelitian. Berdasarkan angket instrumen dalam penelitian diperoleh gambaran pelaksanaan gerak dasar senam irama menggunakan langkah pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma.

Tabel 1. Rekapitulasi hasil perolehan keterampilan gerak langkah senam irama.

Instrumen Penilaian	Skor Penilaian			
	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik
Keterampilan Gerak Langkah Senam Irama Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma.	117	463	129	19

Selanjutnya berdasarkan jumlah hasil penilaian dapat diperoleh hasil perolehan instrumen pelaksanaan pembelajaran gerak dasar senam irama pada gerak langkah siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma penilaian seperti terlihat pada Gambar berikut:



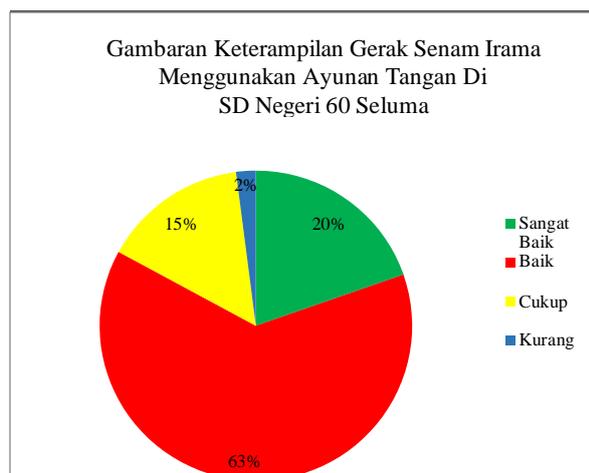
Gambar 1. Graffik Persentase Keterampilan Gerak Senam Menggunakan Langkah

Berdasarkan penelitian seperti terlihat pada Gambar 1. tersebut diatas, diperoleh hasil terhadap gerak dasar senam irama menggunakan langkah siswa kelas V Ssekolah Dasar Negeri 60 Seluma berdasarkan hasil presentasi diperoleh hasil bahwa untuk kategori Sangat Baik diperoleh presentasi sebesar 16%, kategori Baik diperoleh presentasi sebesar 63%, kategori Cukup Baik diperoleh presentasi sebesar 18% dan kategori Kurang Baik diperoleh presentasi sebesar 2%.

Tabel 2. Rekapitulasi hasil perolehan keterampilan gerak ayunan tangan senam irama.

Instrumen Penilaian	Skor Penilaian			
	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik
Keterampilan Gerak Ayunan Tangan Senam Irama Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma.	77	248	59	2

Selanjutnya berdasarkan jumlah hasil penilaian dapat diperoleh hasil perolehan instrumen pelaksanaan pembelajaran gerak dasar senam irama pada gerak ayunan tangan siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma penilaian seperti terlihat pada Gambar berikut:



Gambar 2. Grafik Persentase Keterampilan Gerak Senam Menggunakan Ayunan Tangan

Berdasarkan penelitian seperti terlihat pada Gambar 2. tersebut diatas, diperoleh hasil terhadap gerak dasar senam irama menggunakan langkah siswa kelas V Ssekolah Dasar Negeri 60 Seluma berdasarkan hasil presentasi diperoleh hasil bahwa untuk kategori Sangat Baik diperoleh presentasi sebesar 20%, kategori Baik diperoleh presentasi sebesar 63%, kategori Cukup Baik diperoleh presentasi sebesar 15% dan kategori Kurang Baik diperoleh presentasi sebesar 2%.

Kesimpulan

Bahwa pada analisis keterampilan gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di SD Negeri 60 Seluma dalam kategori “Baik”. Hal tersebut berdasarkan analisis perolehan data angket dengan penggunaan langkah pada senam irama dengan 23 pertanyaan dan keterampilan dengan penggunaan ayunan tangan dengan 14 pertanyaan di ajukan kepada siswa.

Daftar Pustaka

- Agusta, Hendra. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV Ipa Abong.
- Alwiyah, Islamiah, (2019). *Analisis Skor Rangkaian Gerakan Senam Ritmik pada Alat Pita (Studi pada Atlet Senam Ritmik PUSLATDA Jawa Timur)*. Seminar Nasional Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya ISSN: 2686-6404.
- Djamarah, Syaiful Bahari dan Aswan Zain. (2018). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rieneka Cipta
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Penerbit : Erlangga
- Kusnendi & Suryadi. (2010). *Kearifan Lokal dan Perilaku Edukatif, Ilmiah, Religius. Proceeding of The 4th International*

Conference on Teacher Education; Join conference UPI& UPSI Bandung, Indonesia. 8-10 November 2010.

- Madijono, Sapto,. (2010). *Bergembira dengan Senam*. Semarang: Aneka Ilmu Jl. Raya Semarang-Demak KM 8,5 Semarang.
- Mahendra, A. (2015). *Model Pendidikan Gerak Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Mulyati, Yeti, dkk. (2007). *Keterampilan Dalam Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Permendiknas No. 22 Tahun 2006 Tentang *Standar Isi Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Sukmadinata, Syaodih, Nana. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, Muhibbin, (2004) *Psikologi Pendidikan Dalam Pendekatan Baru*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.