

## THE DEVELOPMENT OF RITMIC GYMNASTIC MODEL TO IMPROVE BASIC MOVEMENT AND INTEREST IN RYTMIC GYMNASTIC

Jeane Betty Kurnia Jusuf<sup>1</sup>, Andri Tria Raharja<sup>1</sup>, Nanda Alfian Mahardila<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Education, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. Juanda, Samarinda, East Kalimantan, Indonesia, 75117.

---

### ABSTRACT

Physical education learning in elementary schools aimed to improve the students' growth, skills and agility, increase knowledge and intelligence, and instill positive attitudes in students. This research aimed at producing models of good rhythmic gymnastics and effective for improving basic movements and interest in rhythmic gymnastics. This research applied research and development method (RnD). The steps were: (1) a preliminary study, (2) planning, (3) the design of earlier drafts, (4) validation earlier drafts and revisions, (5) testing small scale, (6) and large-scale testing, and (7) the final product, and (8) the effectiveness of the test. Small-scale and large-scale trials were applied in different school. Instruments were: (1) interview, (2) experts questionnaires, (3) questionnaire for teachers and students, and (4) a rubric effectiveness test assessment. The data was analyzed by using qualitative descriptive. The results were rhythmic gymnastics models for elementary school upscale students packaged in form of a DVD and a guidebook were considered good and effective, therefore the learning model developed fit for usage.

**Keywords:** learning model, rhythmic gymnastics, elementary students

---

### 1. Introduction

Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar bertujuan untuk meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik, meningkatkan keterampilan dan ketangkasan, meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan, serta menanamkan sikap-sikap positif pada peserta didik. Mengajar Penjasorkes di SD guru harus mempunyai model yang paling efektif dan efisien, karena jika model pembelajaran yang digunakan efektif dan efisien maka tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Menyadari manfaat pembelajaran senam dapat digunakan sebagai cara dalam mengoptimalkan kemampuan keterampilan gerak peserta didik. Lavin (dalam Pradipta & Sukoco, 2013) menyatakan bahwa senam mampu meningkatkan kemampuan sebagai berikut: (1) *Agility*: dalam senam anak-anak bisa mengubah tingkat atau arah memutar badan, dan gerak berbalik badan atau cara berjalan dengan menggunakan tubuh; (2) *Keseimbangan*: beberapa gerakan dalam tari memerlukan sebuah tingkat simetris dan asimetris keseimbangan yang baik; (3) *Koordinasi*: berjalan dengan cara berbeda dan menggunakan bagian tubuh pada posisi yang berbeda di sekitar tubuh dan ruang. Anak yang terlibat langsung dengan kegiatan senam irama akan berkembang kelentukan dan koordinasinya. Disamping itu, kegiatan senam irama dapat menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak para pesertanya (Mahendra, 2000, p.14).

Anak supaya mampu mencapai keberhasilan dalam proses pembelajaran senam di sekolah, ada beberapa kunci yang sebaiknya dilakukan oleh guru. Price (Lavin, 2008, p.56) menyatakan bahwa ada beberapa kunci yang dilakukan guru antara lain adalah sebagai berikut: (a) Merencanakan bagian-bagian kerja secara menyeluruh, dengan tema dan aktivitas individu yang berdasarkan asosiasi. (b) Memelihara harapan yang tinggi secara konsisten terhadap pandangan bahwa siswa mampu dan mengetahui kenyataan bahwa siswa-siswa antusias dan menerima isi senam yang disampaikan kepada siswa dan pada waktu yang sama akan memberi ide kepada siswa-siswa tersebut, (c) Mempersiapkan diri untuk mengulangi dan mengkonsolidasi pekerjaan sebelumnya dengan varian aktivitas yang beragam dan menerapkan alternatif gaya mengajar dan pendekatan-pendekatan untuk memperkaya kualitas tugas yang muncul, (d) Memberikan kegiatan-kegiatan yang berbeda untuk aktivitas di lapangan yang akan membawa interpretasi pelengkap terhadap kemampuan dan tantangan kerja pada fase tingkatan yang berbeda, (e) Tetap bekerja dengan tingkatan yang tinggi, keikutsertaan yang total dan meminimalisasi instruksi yang menandai alur kerja yang dihasilkan, (f) Menciptakan lingkungan dan atmosfer pembelajaran yang positif dengan mengadopsi dan menerapkan rutinitas tugas yang konsisten diperlukan dalam pembelajaran dan diaplikasikan, (g) Mengatur dan secara terus-menerus mengukur penampilan yang melawan kriteria yang telah diberikan pada saat proses perencanaan dan untuk mengatur motivasi dan antusias pelajar.

Peneliti melakukan wawancara sekilas dengan guru yang ada di wilayah kecamatan Mertoyu dan untuk mengetahui bagaimana pembelajaran senam yang dilaksanakan selama ini. Penyelidikan lebih mendalam terhadap pelaksanaan pembelajaran senam pada SD Islam Al-firdaus. Kenyataan di lapangan bahwa materi senam yang diajarkan di SD menitikberatkan pada aktivitas fisik. Kemampuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar yang sangat terbatas juga menjadi kendala terutama dalam mengembangkan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya gerak dasar guling depan kurang dapat menarik minat siswa. Dampak dari model pembelajaran yang monoton, siswa merasa bosan, kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar senam ritmik. Dilihat dari perkembangan otot, hanya otot tertentu saja yang mengenai sasaran.

Masalah kedua yaitu senam yang diajarkan di SD masih terlalu sulit untuk diajarkan, peserta didik butuh banyak waktu untuk menghafal gerakan pada senam, peserta didik butuh empat sampai lima kali pertemuan dalam menghafal gerakan senam. Peserta didik lebih suka tidak melakukan gerakan jika gerakannya susah untuk diikuti peserta didik, sehingga pembelajaran senam kurang maksimal bagi peserta didik. Pembelajaran senam sebaiknya

merangsang pesertadidik untuk banyak bergerak sehingga mampu meningkatkan kemampuan gerak peserta didik, sebaiknya senam yang diajarkan di SD dibuat gerakan-gerakan yang mudah untuk dilakukan peserta didik, sehingga peserta didik akan mudah mengikuti gerakan senam.

Masalah ketiga yang dihadapi guru yaitu pada waktu menyiapkan peserta didik untuk diajak dalam melakukan aktivitas. Peserta didik susah diatur peserta didik bergerak kesana-sini. Peserta didik untuk memulai senam harus ditata agar anak mudah untuk mengikuti instruksi guru. Guru kurang menggunakan aktivitas yang menarik supaya peserta didik mampu untuk mendengarkan instruksi guru, misalnya pemilihan model dalam pembelajaran dapat diubah sedemikian rupa untuk mengajak peserta didik lebih antusias, jadi model pembelajaran tidak monoton sehingga peserta didik tidak bosan untuk mengikuti pembelajaran.

Masalah keempat yaitu guru masih merasa terbatas dalam mengembangkan gerakan-gerakan senam untuk pembelajaran pada peserta didik. Kurangnya pengalaman dan pelatihan mengenai cara memodifikasi senam untuk pembelajaran keterampilan gerak pada peserta didik. Guru SD memahami materi yang ada dalam kurikulum dengan cara mempelajari sendiri dan berdiskusi dengan guru lain.

Kurangnya pengalaman dan pelatihan berpengaruh pada pembelajaran yang monoton. Gerakan-gerakan untuk mengajarkan keterampilan gerak pada peserta didik, guru mengajar dengan cara yang sama setiap tahunnya. Variasi dalam memberikan suatu materi relatif kurang. Terungkap peserta didik di suatu SD ingin menyudahi pembelajaran dengan alasan lelah. Hal tersebut mengindikasikan kebosanan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, jika peserta didik sangat tertarik dengan proses pembelajaran, tentunya peserta didikan antusias untuk mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir. Kebosanan peserta didik dapat diindikasikan timbul karena minimnya pembaharuan yang dilakukan guru dalam mengajar.

Masalah kelima yaitu kurangnya model senam yang mampu digunakan dalam pembelajaran keterampilan gerak dengan menarik dan mudah untuk dilakukan anak. Pembelajaran senam ritmik mampu dimodifikasi sebagai pembelajaran keterampilan gerak pada peserta didik dengan dikemas lebih menarik dan gerakan yang lebih mudah disesuaikan dengan karakteristik anak, sehingga peserta didik mampu melatih keterampilan gerak dengan mudah dan menyenangkan.

Berdasarkan hal tersebut, idealnya guru lebih variatif dalam menjalankan KBM (kegiatan belajar mengajar) di SD, supaya kegiatan belajar pada peserta didik Sekolah Dasar lebih atraktif. Peserta didik lebih senang untuk diajak belajar, peserta didik tidak bosan dalam belajar, sehingga aspek-aspek serta tujuan pembelajaran yang akan disampaikan dapat tercapai

dan mudah dicerna oleh peserta didik. Peran guru sangat penting dalam pembelajaran, guru dituntut untuk lebih kreatif dalam menyampaikan pembelajaran. Salah satu aktivitas fisik yang dapat menjadi alternatif untuk memvariasikan pembelajaran adalah senam Ritmik.

Guru dapat mengaplikasikan senam ritmik sebagai pembelajaran keterampilan gerak di SD, manfaatnya banyak dari memvariasikan model senam tersebut, selain untuk meningkatkan keterampilan gerak peserta didik juga mampu melatih kognitif, afektif, dan psikomotor pada peserta didik. Guru kreatif dalam menyusun metode pembelajaran, sehingga peserta didik tidak bosan dalam belajar. Peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran maka materi-materi yang disampaikan guru akan mudah dipahami peserta didik, sehingga tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Keberhasilan program pendidikan jasmani disekolah sangat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor guru, siswa dan sarana dan prasarana. Seperti yang dikatakan oleh Muthohir (1990), menyimpulkan bahwa rendahnya kemampuan motorik dan kebugaran jasmani akibat kualitas pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar diperlukan suatu model yang sesuai dengan karakteristik anak.

Dalam proses pembelajaran penjasorkes guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai (sportivitas, jujur, kerjasama), dan pembiasaan pola hidup sehat. Untuk itu dalam pelaksanaan penjasorkes tidak hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Selain itu aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya penjasorkes. Karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan jaman.

Model yang akan dikembangkan dalam penelitian adalah model senam Ritmik siswa Sekolah Dasar. Asumsi peneliti dengan model tersebut pembelajaran senam ritmik pada peserta didik sekolah dasar akan semakin menarik, sehingga mudah dikuasai siswa. Sebagian besar anak-anak terlibat dalam kegiatan olahraga untuk belajar keterampilan dan bersenang-senang. Proses pembelajaran motorik yang dirancang dan diterapkan dengan baik dapat menunjukkan bagaimana anak memperoleh keterampilan, jika waktu latihan disediakan dan tepat terstruktur (Thomas, 2000, p.4). Tujuan utama dalam pembelajaran keterampilan gerak dapat tercapai

serta mampu melatih guru untuk kreatif dalam memodifikasi pembelajaran dan dapat berfungsi untuk membantu tumbuh kembang peserta didik. Dalam pembelajaran senam irama tidak membedakan antara siswa laki-laki dan perempuan, jadi semua siswa dituntut untuk bergerak dan berperan aktif di dalamnya. Salah satu materi senam irama dalam Penjasorkes dalam pelaksanaannya harus mengacu pada muatan tujuan pendidikan di antaranya mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan atau *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Menurut Borg & Gall (2007, p.569) penelitian R & D adalah “*Educational Research and Development (R&D) is a process used to develop and validate products. In contrast, the goal of educational research is not to develop products, but rather to discover new knowledge (through basic research)*”.

Prosedur penelitian dan pengembangan ini menggunakan langkah-langkah Borg & Gall (2007, p.775-776) yang disederhanakan. Desain penelitian pengembangan model pengembangan Borg dan Gall kemudian diubah dengan lebih sederhana yaitu: (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) desain draf awal, (4) validasi draf awal dan revisi, (5) uji coba skala kecil, (6) dan uji coba skala besar, dan (7) produk akhir, dan (8) uji efektivitas.

Target penelitian ini adalah anak-anak SD, kemudian sesuai dengan tahapan penelitian, akan dilaksanakan beberapa tahapan proses pengambilan data. Dalam penelitian ini dilakukan uji coba model di lapangan, yaitu uji coba model skala kecil dan besar. Untuk uji coba produk skala kecil melibatkan 15 anak SD Pirikan Kecamatan Mertoyudan, uji coba model skala besar melibatkan 45 anak di SD Negeri Kalinegoro 3 dan SD Negeri Soroyudan Kabupaten Magelang, dan uji efektivitas dilakukan pada siswa kelas atas di SD Islam Al Firdaush yang berjumlah 84 siswa

Untuk menghasilkan model pengembangan yang berkualitas diperlukan instrumen yang mampu menggali data yang diperlukan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini. Instrumen yang digunakan yaitu (1) pedoman wawancara, (2) angket untuk ahli materi dan pembelajaran, (3) angket untuk guru dan siswa, dan (4) rubrik penilaian untuk uji efektivitas.

Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data-data berikut: (1) data skala nilai hasil penilaian terhadap draf model sebelum pelaksanaan uji coba di lapangan, (2) data hasil observasi model, (3) data hasil observasi keefektifan model, (4) data kuesioner, dan

(5) data observasi ahli media terhadap kualitas model. Sementara analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) data hasil wawancara dengan guru saat studi pendahuluan, (2) data kekurangan dan masukan terhadap model sebelum uji coba maupun setelah uji coba di lapangan.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Produk awal model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar sebelum diujicobakan dalam uji coba kelompok kecil perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Validasi produk yang akan dihasilkan, peneliti melibatkan dua orang ahli yang berasal dari dosen.

Validasi dilakukan dengan menyampaikan draf produk awal model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar, dengan disertai lembar penilaian dengan skala nilai yang di dalamnya terdapat masukan, saran, serta revisi dari para ahli dan guru. Hasil penilaian berupa skala nilai untuk model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar dengan menggunakan skala *Gutman* Ya dan Tidak. Hasil penilaian ahli terhadap draf model disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1. Data Hasil Validasi Draft Awal**

<b>Pakar</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
Pakar 1	78,57	Baik
Pakar 2	73,68	Baik

Tabel 1 menunjukkan penilaian pakar 1 persentase sebesar 78,57 % masuk dalam kategori baik dan dari pakar 2 persentase 73,68 % masuk dalam kategori baik. Dari kedua pakar/ahli didapatkan penilaian dalam kategori baik, kemudian dari draf awal direvisi sesuai dengan hasil validasi. Hal ini menunjukkan penilaian ahli terhadap model yang dibuat telah layak untuk diujicobakan.

Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan berupa model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar. Tahap yang dilakukan selanjutnya adalah menyusun produk dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: (1) mengumpulkan informasi atau kajian awal analisis kebutuhan dengan melakukan studi penahuluan baik dengan cara studi pustaka maupun wawancara langsung dengan pelatih dan pemain, (2) melakukan perencanaan mencakup pendefinisian produk yang akan dikembangkan, perumusan tujuan, perkiraan kebutuhan dana, tenaga, dan perkiraan waktu, (3) pengembangan draf produk awal yang mencakup bentuk awal produk yang akan diujicobakan, termasuk sarana/fasilitas, bahan/sumber, instrumen penelitian, dan validasi penelitian oleh pakar/ahli sebelum diujicobakan, (4) melakukan ujicoba lapangan awal dan memeriksa isi instrumen secara sistematis serta mengevaluasi relevansi dengan

variabel yang ditentukan, (5) revisi hasil uji coba setelah melakukan validasi dan mendapat masukan dari ahli/pakar bahwa produk telah valid dan layak diujicobakan, (6) melaksanakan penelitian ujicoba skala kecil, (7) revisi produk, setelah menganalisis kekurangan yang ditemui dalam uji coba skala kecil masukan yang diterima dari pakar/ahli ditindak lanjuti dengan melakukan revisi produk, (8) melaksanakan penelitian uji coba skala besar, (9) revisi produk final yaitu penyempurnaan produk hasil penelitian skala besar yang telah diberikan masukan dari ahli/pakar.

#### *Hasil Uji Coba Skala Kecil*

Setelah mendapatkan validasi para ahli terhadap draf awal model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar, peneliti melakukan uji coba lapangan skala kecil di SD Kartika dengan subjek 2 orang guru dan 15 siswa. Dari pelaksanaan uji coba skala kecil, didapatkan data dari ahli; (1) data hasil observasi model, (2) data masukan terhadap model, (4) kuesioner guru dan siswa, (5) selain itu didapatkan juga data dari ahli terhadap kualitas hasil video dan masukan dalam penelitian skala kecil. Data-data tersebut dipaparkan sebagai berikut.

**Tabel 2. Data Hasil Penilaian Ahli pada Uji Coba Skala Kecil**

<b>Pakar</b>	<b>Aspek</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
	Isi Materi	100	Sangat Baik
	Kesesuaian Tujuan	100	Sangat Baik
	Bahasa	100	Sangat Baik
	Petunjuk dan Format Penulisan	75	Sangat Baik
	Draf Isi Instrumen	100	Sangat Baik
	Isi Materi	100	Sangat Baik
	Kesesuaian Tujuan	81,82	Sangat Baik
	Sarana dan Prasarana	100	Sangat Baik
	Penulisan	100	Sangat Baik
	Format	100	Sangat Baik

Tabel 2 menunjukkan penilaian dari pakar 1 sebesar 92,86 % masuk dalam kategori sangat baik dan dari pakar 2 89,47 % masuk dalam kategori sangat baik. Dari penilaian pakar menunjukkan dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan penilaian para pakar terhadap model yang dibuat telah layak untuk diujicobakan pada skala besar.

Hasil kuisioner guru yang berjumlah 2 orang terhadap model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 3. Data Hasil Penilaian Guru pada Uji Coba Skala Kecil**

<b>Aspek</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
Apakah anak bisa melakukan gerakan senam yang diajarkan?	100	0
Apakah gerakan senam yang diajarkan mudah dilakukan oleh anak?	50	50

Apakah anak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan?	100	0
Apakah anak mengalami kelelahan yang berlebihan?	0	100
Apakah anak senang dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan?	100	0
Apakah anak bersemangat dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan?	100	0
Apakah anak melakukan gerakan senam sesuai dengan tempo?	0	100

Tabel 3 menunjukkan penilaian dari guru didapatkan bahwa: (1) anak bisa melakukan gerakan senam yang diajarkan persentase 100%, (2) gerakan senam yang diajarkan mudah dilakukan oleh anak persentase 50%, (3) anak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan persentase 100%, (4) anak mengalami kelelahan yang berlebihan persentase 0%, (5) anak senang dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan persentase 100%, (6) anak bersemangat dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan persentase 100%, dan (7) anak melakukan gerakan senam sesuai dengan tempo persentase 0%. Dari penilaian guru dijadikan bahan evaluasi oleh peneliti untuk menyempurnakan model yang dikembangkan agar dihasilkan produk yang lebih baik. Hasil kuisisioner siswa yang berjumlah 15 siswa terhadap model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4. Data Hasil Penilaian Siswa pada Uji Coba Skala Kecil**

Aspek	Ya	Tidak
Apakah anda bisa melakukan senam yang diajarkan?	66,67	33,33
Apakah senam yang diajarkan mudah dilakukan?	73,33	26,67
Apakah anda mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan?	53,33	46,67
Apakah anda mengalami kelelahan yang berlebihan?	13,33	86,67
Apakah anda kesulitan melakukan senam yang diajarkan?	26,67	73,33
Apakah senam yang diajarkan menyenangkan?	86,67	13,33
Apakah senam membuat anda senang bergerak?	93,33	6,67
Apakah anda takut melakukan senam yang diajarkan?	26,67	73,33

Dari penilaian siswa dijadikan bahan evaluasi oleh peneliti untuk menyempurnakan model yang dikembangkan agar dihasilkan produk yang lebih baik.

#### *Hasil Uji Coba Skala Besar*

Setelah mendapatkan validasi para ahli terhadap draf awal dan penilaian uji coba skala kecil dari guru dan siswa terhadap model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar, peneliti melakukan uji coba lapangan skala besar pada subjek yang lebih besar, yaitu 2 orang guru dan 45 siswa. Dari pelaksanaan uji coba skala besar, didapatkan data dari respon guru dan siswa terhadap produk yang telah dikembangkan. Hasil kuisisioner guru yang berjumlah 2 orang terhadap model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5. Data Hasil Penilaian Guru pada Uji Coba Skala Besar**

Aspek	Ya	Tidak
Apakah anak bisa melakukan gerakan senam yang diajarkan?	100	0
Apakah gerakan senam yang diajarkan mudah dilakukan oleh anak?	100	0
Apakah anak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan?	100	0
Apakah anak mengalami kelelahan yang berlebihan?	0%	100
Apakah anak senang dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan?	100	0
Apakah anak bersemangat dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan?	100	0
Apakah anak melakukan gerakan senam sesuai dengan tempo?	100	0

Tabel 5 di atas menunjukkan penilaian dari guru didapatkan bahwa: (1) anak bisa melakukan gerakan senam yang diajarkan persentase 100%, (2) gerakan senam yang diajarkan mudah dilakukan oleh anak persentase 100%, (3) anak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan persentase 100%, (4) anak mengalami kelelahan yang berlebihan persentase 0%, (5) anak senang dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan persentase 100%, (6) anak bersemangat dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan persentase 100%, dan (7) anak melakukan gerakan senam sesuai dengan tempo persentase 100%. Hasil kuisisioner siswa yang berjumlah 45 siswa terhadap model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut.

**Tabel 6. Data Hasil Penilaian Siswa pada Uji Coba Skala Besar**

Aspek	Ya	Tidak
Apakah anda bisa melakukan senam yang diajarkan?	95,56	4,44
Apakah senam yang diajarkan mudah dilakukan?	93,33	6,67
Apakah anda mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam yang diajarkan?	11,11	88,89
Apakah anda mengalami kelelahan yang berlebihan?	4,44	95,56
Apakah anda kesulitan melakukan senam yang diajarkan?	2,22	97,78
Apakah senam yang diajarkan menyenangkan?	100	0
Apakah senam membuat anda senang bergerak?	100	0%
Apakah anda takut melakukan senam yang diajarkan?	6,67	93,33

Hal ini menunjukkan penilaian guru dan siswa terhadap model yang dibuat telah layak, sehingga dapat dibuat produk akhir yang dikemas dalam bentuk VCD dan buku panduan.

#### *Revisi Produk*

Revisi produk dilakukan sebanyak dua kali, yaitu: (1) revisi I dilakukan pada tahap validasi dan (2) revisi II dilakukan setelah uji kelayakan produk. Revisi-revisi ini didasarkan pada data saran dan masukan dari para pakar ahli materi dan ahli media. Adapun hasil revisi tersebut adalah sebagai berikut.

**Tabel 7. Masukan dan Saran**

Ahli	Masukan dan Saran
	Model senam sudah baik, musik sudah sesuai dengan anak
	Perlu dilatihkan agak lama supaya anak mengenal dan dapat melakukan dengan baik
	Untuk gerakan pendinginan tolong disesuaikan dengan lagu yang digunakan
	Contoh gerak yang dipakai sebisa mungkin mimik wajah senyum/menyesuaikan
	Gerakan jangan terlalu banyak koordinasi
	Musik sesuaikan dengan gerakan

Berdasarkan saran dan perbaikan dari tahap validasi pakar maka selanjutnya peneliti melakukan revisi terhadap produk awal model sebelum produk diujicobakan pada tahap berikutnya yaitu uji skala kecil.

#### Kajian Produk Akhir

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan sebuah produk model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar. Model ini ini dikemas ke dalam sebuah VCD yang dilengkapi buku panduan. Tujuan dibuatnya buku panduan adalah menjelaskan secara lebih spesifik tentang model, sehingga guru dan siswa sebagai praktisi di lapangan dan para pembaca akan memahami tujuan dari model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar, alat-alat yang diperlukan, penyusunan alat, dan cara melaksanakan.

Pengembangan model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar dimulai dari tahap (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) desain draf awal, (4) validasi draf awal dan revisi, (5) uji coba skala kecil dan revisi, dan (6) uji coba skala besar dan revisi, (7) produk akhir. Produk akhir dari penelitian pengembangan ini yaitu dikemas dalam bentuk DVD dan buku panduan yang berjudul “model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar”.

Setelah dihasilkan produk akhir berupa model senam ritmik untuk siswa sekolah, langkah selanjutnya dilaksanakan uji keefektifan dengan eksperimen. Sebelum pemain diberikan model yang telah dikembangkan, sebelumnya siswa diberikan tes awal menggunakan rubrik yang telah dibuat, selanjutnya siswa diberikan model senam ritmik selama 4 kali pertemuan kemudian diberikan *posttest* menggunakan tes yang sama pada saat *pretest*. Uji keefektifan produk dilakukan pada siswa kelas atas di SD Islam Al Firdaush yang berjumlah 84 siswa.

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  12,711 dan  $t_{tabel (0,05)(83)}$  1,662 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,004. Oleh karena  $t_{hitung}$  12,711 >  $t_{tabel (0,05)(83)}$  1,662, dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.

Dapat disimpulkan bahwa model senam ritmik untuk siswa sekolah yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak senam siswa.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012, p.164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar diharapkan dapat meningkatkan aktivitas gerak anak. Davies (2011, p.1) menyatakan bahwa gerak memberikan peranan yang penting dalam pertumbuhan, perkembangan dan pendidikan anak. Ada tiga kategori yang penting dan saling berhubungan dalam menyusun pembelajaran gerak antara lain: (a) dinamis yang menghubungkan bagaimana instrumen bergerak, (b) *space* yang mengacu pada cara-cara yang ada dalam tubuh dan menggunakan ruang atau *space*, dan (c) hubungan (*relationship*) yang mengidentifikasi cara-cara di mana tubuh bergerak dan berhubungan dengan manusia dan objek. Piaget, Bruner, & Gardner (Hughes, 2010, p.224) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan komponen yang sangat esensial pada pemahaman pengetahuan atau kognitif. Gerak anak secara alamiah dan sensorinya merupakan konsep pola gerak pada anak. Adanya sifat anak untuk aktif dalam bergerak dapat dijadikan dasar bagi guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Perencanaan kegiatan aktivitas jasmani yang baik sangat membantu anak untuk mengoptimalkan kemampuan geraknya terutama kemampuan gerak kasar dan gerak lokomotor (Aryamanesh & Sayyah, 2014, p.650).

Ketertarikan bahwa anak-anak menampilkan gerak terbagi dalam empat kategori yang saling berkaitan. Mollie (2003, p.54) membagi kategori tersebut menjadi empat antara lain: (a) Menghubungkan tubuh anak-anak dengan lingkungan yang stabil dengan aktivitas seperti berjalan merangkak, memanjat, berayun, dan keseimbangan, (b) Mengetes pribadi anak-anak akan kekuatan dan gerak akrobatik dan atletik seperti menggulingkan badan (*roll*), jatuh berguling-guling (*tumble*), melompat (*leap*), dan mendarat (*land*), (c) Menguji ketangkasan siswa dengan memberikan dan bermain dengan benda seperti *rattle*, bola, simpai, tali, tongkat, pemukul, dan batu, (d) Menikmati gerak untuk kepentingan pribadi siswa tersebut dalam kegiatan berbalik, berjalan mengelilingi sesuatu, berputar-putar, menyambar yang muncul secara spontan dari waktu ke waktu. Kategori-kategori seperti di atas merupakan bentuk pembelajaran gerak untuk melatih kemampuan gerak anak. Anak semakin menikmati pembelajaran yang menyenangkan, secara tidak sadar anak menambah kemampuan

gerakannya dengan banyak melakukan aktivitas bermain seperti merangkak, berayun, melompat, serta berguling-guling. Anak dengan banyak aktivitas berbagai macam gerak mampu menstimulasi pertumbuhan fisik maupun mentalnya, dengan demikian sumbangsi belajar gerak pada anak mempunyai banyak manfaat terhadap perkembangan diri anak.

Pembelajaran gerak (motorik) terdiri atas beberapa tingkatan, Schmidt (2005, p.402) menjelaskan tiga tingkatan dalam pembelajaran motorik antara lain sebagai berikut: (a) Tingkatan pertama yaitu tingkat kognitif. Tingkat kognitif anak mampu memahami gerak yang harus dikeluarkan dengan strategi yang tepat untuk mendapatkan gerak yang diinginkan. Guru memberikan kegiatan imajinatif, instruksi, model, timbal balik yang membangun, dan bermacam-macam teknik pelatihan yang mendukung lainnya, (b) Tingkat kedua adalah tingkat asosiatif di mana anak menghasilkan cara yang paling efektif dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan untuk menampilkan kemampuan anak. Gerak yang dihasilkan anak lebih konsisten dan lebih berfokus pada bagaimana melakukan gerakan, dalam tingkat asosiatif diperlukan waktu yang cukup lama karena anak akan menghasilkan penampilan yang lebih efektif, (c) Tingkatan ketiga yaitu tingkatan otonomi (independen). Anak menghasilkan gerak secara otomatis dengan aktivitas yang berkelanjutan, pada tingkatan otonomi anak memerlukan pemahaman yang profesional, sebagai contoh pemain piano tidak perlu melihat pianonya ketika memainkan alat musik tersebut.

Pernyataan mengenai aktivitas jasmani mempengaruhi perkembangan diperkuat dari hasil penelitian Fedewa & Ahn (2011, p.9) *“The present study showed that physical activity has a significantly positive impact on children's cognitive outcomes and academic achievement”*. Aktivitas jasmani memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan kognitif dan peningkatan pencapaian akademik anak. Selain itu juga, aktivitas jasmani juga dapat meningkatkan kemampuan sosial anak taman kanak-kanak. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Liu, Karp, & Davis (2010, p.1) *“physical education not only can help children to develop psychomotor skills, but it can provide psychological benefits through the development of personal and social responsibility and appropriate social behaviors*.

Selanjutnya Strong (2005, p.1) mengemukakan *“Physical activity is important for all children because of the associated benefits to physical, social and psychological health”*. Aktivitas jasmani juga sangat bermanfaat untuk kesehatan anak baik secara fisik, sosial maupun emosional. Hal ini menunjukkan melakukan aktivitas jasmani sangat bermanfaat terhadap perkembangan anak baik secara kognitif, psikomotorik, dan sosial serta anak memperoleh peningkatan kesehatan dengan melakukan aktivitas jasmani.

Menurut Gestalt (Hergenhahn & Olson, 2009, p.330) jejak memori adalah sistem fisik yang menghasilkan kekuatan medan diperoleh dari pengalaman masa lalu yang akan mempengaruhi semua proses serupa di masa yang akan datang. Penjelasan Gestalt mengenai jejak memori memberikan sebuah gambaran terhadap penelitian ini bahwa pemberian ataupun penanaman yang berhubungan dengan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pemberian sebuah keterampilan yang disesuaikan dengan tujuan utama dimana proses itu akan dibutuhkan dan diingat secara permanen khususnya keterampilan gerak. Pembentukan yang permanen pada keterampilan gerak diharapkan dapat bermanfaat terhadap tujuan utama

Produk yang dikembangkan layak digunakan sebagai model untuk peningkatan aktivitas gerak siswa dan untuk menambah ketertarikan siswa terhadap senam ritmik. Model yang dikembangkan dalam penelitian ini telah diujicobakan dalam skala kecil maupun skala besar. Data hasil penelitian yang berupa penilaian dari ahli, guru, dan siswa menunjukkan model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar ini layak digunakan sebagai salah satu model pembelajaran senam untuk anak sekolah dasar.

### **Simpulan**

Dari hasil analisis data penilaian para ahli, dan pelatih, dan pemain, dapat diambil simpulan bahwa: (1) Pengembangan model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar dimulai dari tahap (a) studi pendahuluan, (b) perencanaan, (c) desain draf awal, (d) validasi draf awal dan revisi, (e) uji coba skala kecil, (f) revisi dan uji coba skala besar dan revisi, dan (g) produk akhir, dan (h) uji efektivitas. Produk akhir dari penelitian pengembangan ini yaitu dikemas dalam bentuk DVD dan buku panduan yang berjudul “model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar”. (2) Model yang dikembangkan layak digunakan untuk peningkatan aktivitas gerak siswa dan untuk menambah ketertarikan siswa terhadap senam ritmik. (3) Model senam ritmik untuk siswa sekolah dasar yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan ketertarikan siswa dan kemampuan gerak dasar senam siswa dari aspek keluwesan gerak, irama, dan kelentukan dengan peningkatan 39,60 %.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aryamanesh, S. & Sayyah, M. (2014). Effect of some selected games on the development of locomotor skills in 4-6 year-old preschool boys. *International Journal of Sport Studies*. Vol., 4 (6), 648-652.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. (2007). *Educational research. (an introduction)*, 7th edition. New York & London: Longman.
- Davies, M. (2003). *Movement and dance in the early years*. London: Sage Publications Companion.

- Fedewa, A.L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's cognitive outcomes: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 82(3), 521-535.
- Hergenham & Olson, M. (2009). *Theories of learning*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hughes, F.P. (2010). *Children, play, and development* (4<sup>th</sup> ed.). New York: Sage Publications.
- Lavin, J. (2008). *Creative approaches to physical education: helping children to achieve their true potential*. New York: Routledge.
- Liu, M.H.C., Karp, G.G., & Davis, D. (2010). Teaching learning-related social skills in kindergarten physical education. *Journal of physical education, recreation & dance*, 81(6), PP. 38-44.
- Mahendra, A. (2000). *Pembelajaran senam di sekolah dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mollie, D. (2011). *Movement and dance in the early years*. London: Sage Publications Companion.
- Mutohir, T.C. (1990). *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Pradipta, G.D & Sukoco, P. (2013). Model senam si buyung untuk pembelajaran motorik kasar pada siswa taman kanak-kanak. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 – Nomor 2. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2569>.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Schmidt, R.A. (2005). *Motor control and learning*. USA: Human Kinetics.
- Strong, W. B.. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
- Thomas, J.R. (2000). Children's control, learning, and performance of motor skills [Versi elektronik]. *Journal Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 71, pp. 1-9