



**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM
IRAMA MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 02 PADURAKSA
KEC. PEMALANG KAB. PEMALANG
TAHUN AJARAN 2012/ 2013**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh
MUSTIKA ALAMSYAH
6101911130

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

SARI

Mustika Alamsyah. 2013. *“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/ 2013”* Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes., Pembimbing Pendamping Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : **Senam Irama, Metode Bagian**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang, khususnya senam irama telah diajarkan kurang baik. Karena pada umumnya sebagian kecil para siswa kurang menguasai teknik keserasian gerakan dengan benar dan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan senam irama. Hal ini disebabkan 1) tidak semua anak tertarik dengan senam irama, terutama anak putra yang cenderung senang pada permainan sepakbola; 2) penerapan metode yang belum tepat akibatnya anak belum bisa melakukan gerakan senam irama yang menyesuaikan musik dan hitungan, karena gerakannya terlalu cepat daripada tahap latihan menggunakan hitungan tanpa musik gerakannya lebih lambat; 3) pengembangan materi yang belum maksimal. Dampak itu tentunya akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik yang semestinya dapat ditingkatkan secara optimal. Kondisi tersebut dapat dilihat belum tercapainya KKM secara klasikal, dari 30 siswa kelas V hanya 21 anak sudah tuntas atau sebesar 70%. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana bentuk formasi berhadapan dengan hitungan bertahap 1 sampai 4 atau 1 sampai 8 yang gerakannya di ulang-ulang dapat meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektif tidaknya bentuk formasi berhadapan dengan hitungan bertahap 1 sampai 4 atau 1 sampai 8 yang gerakannya di ulang-ulang untuk meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013.

Penelitian ini menggunakan PTK. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang. Sebanyak 30 siswa terdiri 11 siswa putri dan 19 putra. Guru pendidikan jasmani dan mitra peneliti dalam hal ini berperan sebagai observer atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, dan peneliti sendiri melaksanakan pembelajaran atau sebagai guru. Obyek penelitian ini adalah pembelajaran senam irama melalui metode bagian. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa yang belum tuntas pada prasiklus ada 9 siswa atau 30 %, pada siklus I menurun menjadi 6 siswa atau 20 % dan siklus II menurun menjadi 2 siswa atau 6,67%. Prestasi belajar siswa yang sudah tuntas pada prasiklus ada 21 siswa atau 70 %, siklus I meningkat menjadi 24 siswa atau 80 % dan siklus II menjadi 28 siswa atau 93,33%.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa melalui metode bagian dapat meningkatkan kemampuan senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013. Saran dalam penelitian ini bagi guru yang mengalami kesulitan dalam peningkatan senam irama, PTK ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk mengatasi masalah tersebut.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Mustika Alamsyah

NIM : 6101911130

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/ 2013*”

Beserta seluruh isinya yang tertulis didalam Skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan karya tulis orang lain, pendapat maupun temuan orang lain dan Skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah pada buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES 2011.

Demikian pernyataan ini untuk dapat dijadikan pedoman bagi yang berkepentingan, dan saya siap menanggung segala resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam skripsi saya ini, atau adanya klaim terhadap keaslian skripsi ini.

Semarang, Juni 2013

Yang membuat pernyataan,



Mustika alamsyah
NIM. 6101911130

PERSETUJUAN

Skripsi ini disetujui untuk dipertahankan dihadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas
Ilmi Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Mustika Alamsyah

NIM : 6101911130

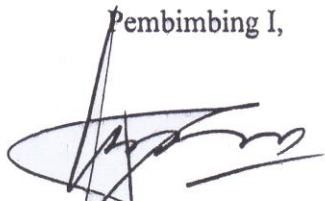
Judul : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Melalui
Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa
Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran
2012/2013.

Pada Hari : **Minggu**

Tanggal : **28 Juli 2013**

Mengetahui,

Pembimbing I,



Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes
NIP. 19890315 198503 1 003

Pembimbing II



Agus Widodo Supto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19800907 200812 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Mugivo Hartono, M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002

12/7 2013

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Mustika Alamsyah

NIM : 6101911176

Hari : Minggu

Tanggal : 28 Juli 2013

Panitia Ujian



Ketua Panitia,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 19591019 198503 1 001



Drs. Mugivo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

Dewan Penguji

1. Supriyono, S.Pd., M.Or.
NIP. 19720127 199802 1 001

(Penguji 1)

2. Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes.
NIP. 19590315 198503 1 003

(Penguji 2)

3. Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19800907 200812 1 002

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Demi Masa, sesungguhnya manusia itu berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal sholeh, serta saling menasehati supaya menjalankan kebenaran, dan saling menasehati supaya tabah menghadapi kesukaran”.

(QS. Al Ashr : 1-3)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada:

*Kedua orang tua tercinta, kekasihku tercinta, dan
Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya sehingga skripsi yang berjudul *“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/ 2013”* dapat terselesaikan.

Keberhasilan penulisan skripsi ini adalah atas bantuan dari berbagai pihak, karena itu dengan rasa rendah hati, kami menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis sebagai mahasiswa.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Unnes.
4. Ketua Program Studi PG PJSD.
5. Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes., selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir.
6. Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing penulis hingga skripsi ini selesai.
7. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES atas masukan dan layanan demi terselesainya skripsi ini.

8. Kepala SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang yang telah memberikan ijin penelitian.
9. Semua pihak yang telah ikut membantu keberhasilan penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga segala dukungan yang telah diberikan akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang terkait, Amin amin ya Robbal Alamin.

Semarang, Juni 2013

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'af Huf' with a stylized flourish.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Pemecahan Masalah	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Senam Irama	7
2.1.1 Pengertian Senam	7
2.1.2 Macam – Macam Langkah.....	8

2.2	Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani yang terdapat	
	Dalam Senam	16
2.2.1	Kekuatan Otot	16
2.2.2	Kelentukan	17
2.2.3	Daya Tahan	18
2.2.4	Relaksasi	19
2.3	Prinsip Latihan	20
2.4	Hasil Belajar	23
2.4.1	Pengertian Hasil Belajar	23
2.4.2	Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	24
2.5	Prinsip Pembelajaran	28
2.6	Kerangka Berfikir	31
2.7	Hipotesis Tindakan	31

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Subyek Penelitian	32
3.2	Waktu Penelitian.....	32
3.3	Lokasi Penelitian	32
3.4	Instrumen Penelitian	32
3.5	Teknik Pengumpulan Data	33
3.6	Prosedur Penilaian	33
3.7	Indikator Keberhasilan.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	36
4.1.1 Kondisi Awal.....	36
4.1.2 Siklus I.....	38
4.1.3 Siklus II	41
4.2 Pembahasan,	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
4.1 Data Nilai Kondisi Awal Pembelajaran Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013	36
4.2 Data Nilai dan Prestasi Senam SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Prasiklus	37
4.3 Data Nilai Senam Irama SKJ 2012 pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus I Jumlah 30 Siswa	39
4.4 Data Nilai dan Prestasi Senam SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus I	40
4.5 Data Nilai Senam Irama SKJ 2012 pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus II	42
4.6 Data Nilai dan Prestasi Senam SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus II	43
4.7 Data Skor Nilai Senam Irama SKJ 2012 pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II	44
4.8 Data Peningkatan Prestasi Belajar Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
4.1 Histogram Data Nilai dan Prestasi SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Prasiklus	38
4.2 Histogram Data Nilai SKJ 2012 dan Prestasi Belajar Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/2013 pada Kegiatan Siklus I.....	40
4.3 Histogram Data Aktivitas Belajar Senam Irama SKJ 2012 dan Prestasi Belajar SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus II	43
4.4 Histogram Data Peningkatan Aktivitas Belajar dan Prestasi Belajar Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Pengambilan Nilai Kondisi Awal Psikomotor Senam Irama SKJ 2012	55
2. Tabel Pengambilan Nilai Kondisi Awal Kognitif	57
3. Tabel Pengambilan Nilai Kondisi Awal Afektif	59
4. Tabel Hasil Nilai pada Kondisi Awal	61
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I	63
6. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Siklus I.....	82
7. Tabel Pengambilan Nilai Siklus I Psikomotor Senam Irama SKJ 2012	84
8. Tabel Pengambilan Nilai Siklus I Kognitif	86
9. Tabel Pengambilan Nilai Siklus I Afektif	88
10. Tabel Hasil Nilai pada Siklus I	90
11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II	92
12. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Siklus II.....	104
13. Tabel Pengambilan Nilai Siklus II Psikomotor Senam Irama SKJ 2012	106
14. Tabel Pengambilan Nilai Siklus II Kognitif	108
15. Tabel Pengambilan Nilai Siklus II Afektif	110
16. Tabel Hasil Nilai pada Siklus II	112
17. Foto Kegiatan Pembelajaran SKJ 2012 Siklus I.....	114
18. Foto Kegiatan Pembelajaran SKJ 2012 Siklus II.....	123

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa.

Persepsi yang sempit dan keliru terhadap pendidikan jasmani mengakibatkan nilai-nilai luhur dan tujuan pendidikan yang terkandung di dalamnya tidak akan pernah tercapai. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan, dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami bagi orang yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Kenyataan di lapangan menunjukkan guru penjasorkes sering dihadapkan pada masalah mendasar, dimana pendidikan jasmani yang memuat materi dari cabang olahraga tersandung dengan kurang teredianya fasilitas pendukung dalam

pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Disinilah profesionalisme seorang guru dituntut harus berpikir kreatif dalam menghadapi tantangan dan permasalahan di dalam proses pembelajaran sehingga tujuan pendidikan jasmani yang mengembangkan kemampuan dan keterampilan secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual peserta didik tetap tercapai.

Salah satu cabang olahraga yang dilombakan dan diajarkan di sekolah dasar adalah senam irama. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan rasa gerak. Secara prinsip antara senam irama dengan senam biasa tidak ada perbedaannya. Hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritme). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Pengalaman penulis sebagai tenaga pengajar serta pengamatan di lapangan terhadap pelaksanaan belajar senam irama di tingkat SD kurang berhasil, kemungkinan strategi yang digunakan tidak dapat membantu usaha untuk meningkatkan hasil belajar, di samping faktor yang lain. Dalam usaha meningkatkan keserasian gerak yang maksimal, dapat dilakukan dengan berbagai strategi. Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pematang Kabupaten Pematang, khususnya senam irama telah diajarkan kurang baik. Karena pada umumnya sebagian kecil para siswa kurang menguasai teknik keserasian gerakan dengan benar dan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kemampuan senam irama. Hal ini disebabkan:

- 1) Tidak semua anak tertarik dengan senam irama, terutama anak putra yang

cenderung senang pada permainan sepakbola;

- 2) Penerapan metode yang belum tepat akibatnya anak belum bisa melakukan gerakan senam irama yang menyesuaikan musik dan hitungan, karena gerakannya terlalu cepat daripada tahap latihan menggunakan hitungan tanpa musik gerakannya lebih lambat;
- 3) Pengembangan materi yang belum maksimal.

Dampak dari itu tentunya akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik yang semestinya dapat ditingkatkan secara optimal. Kondisi tersebut dapat dilihat belum tercapainya KKM secara klasikal, dari 30 peserta didik kelas V hanya 26 anak yang sudah tuntas atau hanya sebesar 80 %.

Untuk melatih kemampuan keserasian gerak pada senam irama maka penulis memilih dengan metode bagian untuk meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa kelas V. Penggunaan metode bagian dimaksudkan untuk membiasakan peserta didik melakukan gerakan, baik yang dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk sikap keseimbangan. Sedangkan mudah atau sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti: kelembasan, ketepatan, keseimbangan, dan ketangkasan dari yang melakukannya. Dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Gerakan dalam senam irama membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SD karena anak usia Sekolah Dasar sangat menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam.

Bertolak dari hal tersebut di atas, maka penulis sangat tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan mengambil judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Melalui Metode Bagian pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah ”Bagaimana metode bagian dapat meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui efektif tidaknya metode bagian untuk meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh melalui hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Guru Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif bagi proses belajar dan mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya pada cabang senam irama di SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.

1.4.2 Pemerintah Daerah / Lembaga

Bagi pemerintah daerah / lembaga dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pertimbangan terhadap kebijakan-kebijakan yang akan dilaksanakan terutama yang berkaitan peningkatan prestasi senam irama Kabupaten Pemalang.

1.5 Pemecahan Masalah

Model pembelajaran dalam penelitian ini adalah Pembelajaran Senam Irama SKJ 2012 menggunakan Metode Bagian formasi berhadapan antara guru dan siswanya dengan hitungan bertahap 1 sampai 4 atau 1 sampai 8 yang gerakannya di ulang-ulang, sehingga siswa akan mudah memahami gerakan SKJ 2012 yang di ajarkan tersebut. “Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik”. Dengan demikian model pembelajaran dalam penelitian ini adalah modifikasi yang dilakukan oleh guru dalam proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka pemecahan masalahnya yaitu dengan menerapkan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran senam irama melalui metode bagian dengan formasi berhadapan dan menggunakan hitungan satu sampai empat atau satu sampai delapan pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang. Langkah-langkah pemecahan masalah yang diajukan berupa penelitian tindakan

kelas mulai dari mengidentifikasi masalah, merancang tindakan, melaksanakan dan memberikan penilaian. Penelitian ini dilakukan melalui dua siklus, masing masing siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Senam irama

2.1.1 Pengertian Senam

Senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gymnos* yang artinya telanjang atau *gymnasion* yang artinya tempat latihan senam. Jadi senam berarti bermacam-macam gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam keadaan telanjang (Satrio Ahmad, 2007:1)

Senam irama menurut perkembangannya ada tiga aliran, yaitu terdiri atas:

- 1). Senam irama yang berasal dari seni sandiwara;
- 2). Senam irama yang berasal dari seni musik dan
- 3). Senam irama yang berasal dari seni tari (balet).

Prinsip gerakan-gerakan dalam senam irama ditentukan oleh:

- 1). Irama;
- 2). Kelentukan tubuh dalam gerakan (*flexibilitas*)
- 3). Kontinuitas gerakan

Karena sifat tekanan seperti hal-hal tersebut di atas itu lebih banyak dimiliki oleh siswa putri, maka senam irama umumnya dilakukan oleh siswa putri. Irama, pada dasarnya irama telah dikenal oleh peserta didik semasa di Sekolah Dasar, misalnya irama: 2/3, 3/4, 4/4 dan sebagainya. Kelentukan tubuh dalam gerakan (*flexibilitas*), prinsip kelentukan dalam gerakan akan diperoleh berkat latihan yang tekun dan akan makan waktu yang cukup lama. Kontinuitas gerakan,

kontinuitas gerakan akan diperoleh dari rangkaian gerak-gerak senam yang telah disusun dalam bentuk rangkaian yang siap ditampilkan. Ini membutuhkan latihan yang tekun dan cukup lama. Maka demi terciptanya keserasian dalam gerak irama harus dikuasai secara matang. Sebelum menginjak pada latihan dengan alat seperti pita, bola, gada, tali dan simpai, terlebih dahulu harus mengenal dan menguasai latihan dasar yaitu: macam-macam langkah, ayunan lengan dan sikap tubuh/posisi tubuh di dalam melakukan latihan.

2.1.2 Macam-Macam Langkah

1) Langkah biasa (*looppas*)

Gunakan irama $2/4$ (dd), $3/4$ (ddd), $4/4$ (dddd) diambil sikap tegak, langkah kaki kiri, kedua lengan lepas di samping badan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke depan dengan meletakkan tumit di depan telapak kaki kiri lalu baru ujung jari kaki yang terakhir. Bilangan “dua” ganti langkah kaki kiri. Ingat, di dalam melangkah lutut harus mengeper, tumit harus dijatuhkan.

2) Langkah rapat (*bijtrekpas*)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan. Bilangan “dua” kaki kanan melangkah dan letakkan telapak-telapak kaki kanan sejajar dengan telapak kaki kiri, lutut mengeper. Berikutnya ganti kaki kanan melangkah, kiri rapat, ngeper. Lebih tepat gunakan irama $3/4$ (ddd) dan $4/4$ (dddd).

3) Langkah kesetimbangan (*balanspas*)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan. Pada bilangan “dua” kaki kanan menyusul dan sebelum kaki kanan

menapak (masih angkat tumit) kaki kiri mundur diikuti kaki kanan menapak (masih angkat tumit) kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat tetapi tidak ada saat berhenti. Irama 3/4 (ddd) dan 4/4 (dddd).

4) Langkah depan (*galoppas*)

Untuk memudahkan belajar *galoppas* ini langkah bijtrekpas sampai lancar baru ke *galoppas* yang sebenarnya. Sikap tegak kaki kanan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan. Bilangan “dua” kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan melangkah lagi (satu-hep-dua). Selanjutnya langkahkan kaki kiri disusul langkah kaki kanan, kemudian langkah kaki kiri lagi. Irama 3/4 (ddd) atau 4/4 (dddd).

5) Langkah tiga (*walppas*)

Harus menggunakan irama 3/4 (ddd). Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan lebar ke depan (selebar langkah normal). Bilangan “dua” langkahkan kaki setengah langkah dan angkat tumit. Bilangan “tiga” langkahkan kaki kanan setengah langkah dan angkat, selanjutnya ganti mulai kiri. Koreksi: lutut jangan ditekuk, pandangan ke depan.

6) Langkah silang (*kruispas*)

Sikap tegak anjur kiri. Pada bilangan “satu” silangkan kaki kiri di muka kaki depan. Bilangan “dua” kaki kanan langkah ke samping kanan. Kruipas: dapat mengambil sikap tegak langkah. Irama 2/4 (dd).

7) Langkah samping (*zippas*)

Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke samping kanan. Bilangan “dua” langkahkan kaki kiri rapatkan kaki

kanan (langkah rapat-samping rapat). Irama 2/4 (dd).

8) Langkah ganti (*wisselpas*)

Sikap tegak langkah kaki kanan. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke depan. Bilangan “dua” tepat saat mengucapkan “du” putar kaki kiri dan bersama-sama dengan “a” letakkan kaki kiri dan langkahkan kaki kanan ke depan dengan cepat. Langkah berikutnya mulai dengan kaki kiri. Irama 4/4 (dddd) atau 2/4 (dd).

9) Langkah lingkaran (*huppelpas*)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan. Bilangan “dua” angkat kaki kanan hingga sikap paha kurang lebih 90° (kiri-kanan-kanan-kiri). Irama 4/4 (dddd) atau 2/4 (dd)

10) Langkah pantul (*kaatspas*)

Sikap tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kiri ke depan, kaki kanan angkat. Bilangan “dua” (langkah) letakkan kaki kanan ke tempat semula, angkat kaki kiri. Latihan mulai dari kaki kanan pula. Langkah pantul ini bisa dikerjakan, ke samping dan samping ke samping silang. Sikap: tegak langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” langkahkan kaki kanan ke samping kanan kaki kiri. Angkat. Irama 4/4. Variasi I: muka-belakang-kiri-kanan. Variasi II: muka-belakang-samping-silang.

11) Langkah silang lingkaran (*schaatsenrijderpas*)

Sikap tegak langkahkan kaki kiri. Pada bilangan “satu” angkat kaki kiri, tekuk pada paha silangkan paha kiri di depan kaki kanan. Bilangan “dua” letakkan kaki kiri. Bilangan “tiga” dan “empat” ganti kaki kanan. Irama 2/4, 4/4.

12) Langkah putar silang (*draipas*)

Sikap langkah kaki kiri. Pada bilangan “satu” angkat dan langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Bilangan “dua” putar badan 180° ke kiri dan langkahkan kaki kanan, hingga menghadap ke arah sebaliknya. Bilangan “tiga” putaran dilanjutkan, angkat kaki kiri dengan putaran melalui belakang kaki kiri diletakan di samping kaki kanan kembali ke hadap semula. Jika mulai dengan tegak anjur, maka pada bilangan “satu” kaki kiri tinggal memegang mengangkat pada “sa” dan diletakan lagi pada “tu” (angkat – putar – samping – belakang).

2.1.2.1 Latihan Tubuh Dengan Sikap Berdiri

1) Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri kedua lengan di samping badan.

Bilangan “1” langkahkan kaki kiri ke samping kiri kedua lengan lurus ke atas. Bilangan “2” liukkan badan ke samping kanan dengan memindahkan berat badan ke samping kanan dengan memindahkan berat badan ke kiri. Kaki kanan lurus, kaki kiri ditekuk. Bilangan “3” tegak kembali. Bilangan “4” kaki kiri rapat, kedua lengan kembali ke samping badan Irama 4/ 4 atau 2/ 4.

2) Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri kedua lengan lurus ke depan.

Bilangan “1” putar lengan kanan ke samping kanan badan, langkahkan kaki kanan ke belakang. Bilangan “2” liukkan badan ke samping kiri, lengan kanan di samping atas kepala. Bilangan “3” badan tegakkan, lengan kanan ayunkan kembali ke depan pada bilangan “4”. Irama 4/ 4.

3) Sikap permulaan tegak anjur kaki kiri ke dua lengan ke samping kanan.

Bilangan “1” dan “2” putar ke dua lengan ke muka badan satu setengah lingkaran berakhir pada bilangan “2” di sebelah kiri dan kaki kanan diangkat lurus

ke samping. Bilangan “3” dan “4” putar kembali ke arah kebalikan. Irama 4/4.

- 4) Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri kedua lengan dengan meluruskan ke depan.

Bilangan “1” ayun lengan ke belakang. Bilangan “2” ayun kembali ke depan. Bilangan “3” dan “4” putar kedua lengan melalui bawah di samping badan. Bilangan “5”, “6”, “7”, “8”, latihan yang sama dengan arah kebalikan. Ingat, lutut selalu mengeper.

- 5) Sikap permulaan anjur kaki kiri, ke samping kiri kedua lengan rentangkan.

Bilangan “1” ayun kedua lengan silang dimuka badan. Bilangan “2” ayun lengan kembali. Bilangan “3” ayun kedua lengan silang ke belakang badan. Bilangan “4” ayun lengan kembali. Ingat pindahkan berat badan. Bilangan “5”, “6” ulang “1”, “2” bilangan “1”, “2” bilangan “7”, “8” ulang “3”, “4”.

- 6) Sikap permulaan anjur kiri ke samping kiri kedua lengan rentangkan kesamping.

Bilangan “1” ayun kedua lengan silang dimuka badan. Bilangan “2” ayun kembali. Bilangan “3” dan “4”, putar kedua lengan silang dimuka badan. Bilangan “5” ayun kedua lengan kesamping. Bilangan “6” ayun kembali bilangan “7” dan “8” putar kedua lengan keluar (ke samping). Ingat pindahkan berat badan. Irama 4/4 dan $\frac{3}{4}$.

- 7) Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri, kedua lengan dimuka dada.

Bilangan “1” langkahkan kaki kiri silang ke kanan kedua lengan terlentang pandangan ke tangan kiri. Bilangan “2” kembali kesikap semula. Bilangan “3” langkahkan kaki kanan. Bilangan “4” kembali kesikap semula. Ingat: langkahkan

kaki dengan dengan ujung kaki dulu dan mengeper. Irama 4/4. Dapat juga 2/4.

8) Sikap permulaan tegak langkah kaki kiri, kedua lengan disamping badan.

Bilangan “1” langkahkan kaki kiri ke depan, ayun kedua lengan lurus ke atas. Bilangan “2” pindahkan berat badan ke belakang, sambil membungkukkan badan ke muka, ujung tangan ke ujung kaki, pandangan keperut. Bilangan “3” tegak kembali. Bilangan “4” kaki kiri rapatkan dan kedua lengan bersikap kembali kesikap semula. Bilangan “5”, “6”, “7”, “8”, latihan yang sama ganti kaki. Ingat: waktu melangkah loncatan ke depan. Irama 4/4 atau 2/4 – 3/4.

Disini ditampilkan sebuah rangkaian yang pendek dan sederhana yang terdiri atas:

- a) Mulai dengan sebuah sikap awal, lalu ke posisi berlutut, dilanjutkan dengan berguling pada perut kemudian duduk sambil berputar.
- b) Bangun, berdiri lakukan putaran badan setengah lingkaran dan lakukan lari dua langkah ke depan lakukan dengan *split laeps*.
- c) Langkah ke depan dan tiga kali putaran badan ayunan satu tungkai ke belakang di lanjutkan membuat sikap setimbang.
- d) Langkah ke depan lanjutkan badan merunduk (*body wave*) lalu lentingkan ke belakang.
- e) Lakukan dua langkah lari dengan waltz steps dan cat leap ke depan.
- f) Langkah ke depan dan lakukan arabesque hop lalu kaki ayunkan ke depan.
- g) Melangkah ke depan, langkahkan kaki bersama-sama (kedua kaki rapat) dan lakukan sebuah loncatan “rasa” dari tolakkan kedua kaki dengan mendarat satu kaki.

- h) Badan berputar kemudian badan dilentingkan ke belakang.
- i) Melangkah ke depan, dan melangkah lagi lakukan *double pirouette*.

2.1.2.2 Senam Irama Dengan Alat

Sesuai dengan laju dan perkembangan cabang-cabang olahraga, begitu pula dengan cabang olahraga senam irama, dulu disebut *Rhythmic Gymnastics* (senam irama) pada masa sekarang disebut *modern Rhythmic Gymnastics*. Pada senam irama modern ini selain mempertandingkan rangkaian Senam Irama Modern tanpa alat tangan, alat lima alat yang dipertandingkan baik secara perorangan maupun secara beregu. Alat tersebut terdiri atas: bola (*balls*), tali (*ropes*), simpai (*hoops*), pita (*ribbons*) dan gada (*clubs*). Kelima permainan itu boleh dimainkan secara perorangan dan boleh secara beregu. Setiap alat mempunyai karakteristik masing-masing. Antara lain:

1) Bola (*balls*)

Ukuran bola tidak terlalu besar juga tidak terlalu kecil, asal dapat dipegang oleh jari-jari tangan dan dapat dikuasai agar tidak mudah jatuh. Bola boleh terbuat dari karet atau plastik. Kompetisi berat bola 400 gr, lingkarannya 18-20 cm. Cara memainkannya: Bola boleh dilempar ke atas kemudian ditangkap lagi, boleh digelundungkan baik di lantai maupun pada tubuh si pesenam sendiri.

2) Tali (*ropes*)

Tali seluruhnya terbuat dari bahan yang halus, tidak ada tempat memegang yang khusus. Panjang tali disesuaikan dengan tinggi pesenam itu sendiri. Cara mengukurnya, tengah-tengah tali diinjak oleh salah satu kaki si pesenam kedua ujung tali dipegang oleh tangan kiri dan kanan kemudian ujung tali yang dipegang

di letakkan di depan bahu. Cara memainkannya: Tali di pegang ujungnya baik satu tangan maupun oleh kedua tangan. Tali bebas untuk dimainkan, boleh dilewatkan ke atas kepala atau ke bawah telapak kaki sambil loncat, boleh di lempar ke atas, yang penting tali itu tetap dikuasai dan dimainkan selama waktu rangkaian yang sudah ditentukan.

3) Simpai (*hoops*)

Boleh dibuat dari kayu atau plastik ataupun dari bahan lainnya. Berat sebuah simpai tidak lebih dari 300 gram, warnanya bebas boleh putih, kuning atau warna campuran (belang-belang). . tidak termaksud tongkat untuk orang dewasa diameter atau garis tengahnya. 80- 90 cm diukur dari sebelah dalam. Cara memainkannya: Dalam penampilan simpai boleh dipegang oleh satu tangan ataupun dua tangan. Sebelum dapat memainkan simpai dengan baik harus dikuasai macam-macam cara pegangnya. Misalnya: *Reguler grip*, *Reserve grip*, *Inside grip*, *Outsite grip* dan *mixed grip*. Simpai boleh dilempar, boleh digelundungkan, menurut teknik dan peraturan-peraturan yang berlaku.

4) Pita (*ribbons*)

Terbuat dari bahan yang halus seperti kain saten. Panjang pita tersebut 6 meter dan termasuk tongkat (*stick*) untuk pegangan. Berat pita termasuk tongkat (*stick*) untuk pegangan 35 gram. Tongkat untuk pegangan terbuat dari kayu, bamboo atau bahan lain, misalnya *fiber glass*. Panjang *stick* 50- 60 cm. Diameter *stick* tersebut 1 cm. Mengayun, memutar, mempuat angka delapan, berbelit-belit seperti ular, spiral dan macam- macam lemparan yang bias dimainkan dengan baik.

5) Gada (*clubs*)

Terbuat dari kayu atau bahan plastik, bentuk gada hampir sama dengan botol. Panjang gada 40-50 cm. Berat gada 150 gram. Latihan dengan gada: mengayun, memutar, memukul, melempar dan menangkap. Dari kelima alat masing-masing di dalam melakukan rangkaian diiringi music. Lapangan yang dipergunakan untuk suatu rangkaian senam irama ialah lantai yang ditutup oleh matras yang berukuran 12 x 12 cm.

2.2 Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani yang Terdapat dalam Senam

Kesegaran jasmani pada hakekatnya bukan sesuatu keadaan yang berdiri sendiri, melainkan lebih merupakan perpaduan dari beberapa komponen. Pemisahan atau membeda-bedakan komponen-komponen itu saaatu sama lain hanya mungkin dalam perbincangan teori, karena selalu saja ada bagian-bagian yang tak dapat dipisahkan. Ada empat komponen dasar yang mutlak diperlukan dalam memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani serta sikap tubuh yang baik yaitu kekuatan otot, kelentukan, daya tahan dan relaksasi. Keempat komponen dasar tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan senam.

2.2.1 Kekuatan Otot

Kekuatan otot yang dalam bahasa Inggris disebut "*Muscular Streenght*" merupakan komponen dasar yang penting dalam menyelesaikan tugas-tugas fisik yang memerlukan pengerahan tenaga. Kekuatan ialah kemampuan mengerahkan tenaga dalam melawan beban atau tahanan. Otot-otot yang kurang diberi pekerjaan atau kurang terlatih cenderung menjadi lemah, kendor, kurang tenaga. Namun dengan latihan dan kerja yang teratur dan berkesinambungan maka otot-

otot akan menjadi kuat. Dengan senam yang direncanakan kekuatan dapat dikembangkan serta tegangan otot diperbaiki. Kekuatan penting dalam kegiatan manusia, selain itu juga untuk memelihara bentuk tubuh dan sikap yang baik. Namun perlu diingat bahwa tidak setiap pekerjaan memerlukan kekuatan otot yang sama. Karena itu tidak sepatutnya kita berharap agar setiap orang memiliki kekuatan yang sesuai dengan jenis pekerjaannya.

Pola-pola kegiatan yang menggunakan kekuatan otot contohnya ialah menarik beban seperti pada tarik tambang atau menarik pedati, mendorong benda berat, menjinjing dan menjunjung. Pola kegiatan lain yang menggunakan kekuatan yang dipadukan dengan kecepatan, contohnya menendang bola dengan keras. Perpaduan kekuatan dan kecepatan disebut "*power*" memang peranan penting dalam keterampilan olahraga. Otot-otot terdiri atas sejumlah fibrin (serabut otot) yang secara genetik jumlahnya tidak sama bagi setiap individu. Jumlah fibril yang lebih banyak mempunyai potensi fungsional lebih tinggi dari yang kurang. Artinya dapat lebih kuat, bila sama-sama dilatih. Otot yang terlatih menjadi lebih besar, fibril-fibril lebih gemuk dan menjadi lebih kuat. Besarnya otot ada hubungannya dengan kekuatan dan daya tahannya.

2.2.2 Kelentukan

Kelentukan ialah derajat kemampuan gerak pada berbagai persendiaan atau beberapa persendiaan. Seperti gerakan melipat siku hanya bekerja satu persendiaan yaitu persendiaan engsel. Tetapi pada gerakan membungkuk yang bekerja adalah sejumlah persendiaan, yaitu tulang-tulang leher, punggung, pinggang. Kelentukan merupakan syarat mutlak untuk mengerahkan kekuatan

dengan derajat kemungkinan gerak penuh secara efisien. Sebagai contoh misalnya gerakan mengambil bola (cock) rendah dekat net pada permainan bulu tangkis, di mana pemain harus melangkahkan kaki secara penuh sambil menyodorkan tangan ke depan. Walaupun pada gerakan ini kekuatan dan kecepatan bekerja, tetapi peranan kelentukan sangat menentukan.

2.2.3 Daya Tahan

Daya tahan sering diberi batasan sebagai kemampuan secara jasmaniah seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dalam waktu yang cukup panjang tanpa sesudahnya mengalami kelelahan yang berlebihan, dalam arti pulih dalam waktu yang wajar. Daya tahan adalah kemampuan menunda kelelahan yang akan menyertai kerja fisik. Batasan ini sebenarnya sama pengertiannya dengan yang terdahulu. Daya tahan ada bermacam-macam seperti daya tahan mengetik selama lima jam dalam sehari, seharian mendaki bukit, berlari satu setengah kilo meter dan lain-lain. Namun demikian daya tahan itu secara praktis menyangkut kemampuan kerja sistem *cardio vascular respiratory* (sistem peredaran darah dan pernafasan) yang disebut juga ergosistem sekunder.

1) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot ialah daya tahan setempat (lokal) pada otot yang bekerja untuk sesuatu kegiatan. Daya tahan otot bergantung pada dua hal yaitu kekuatan otot dan pengerahan (suplai) darah terhadap kelompok-kelompok otot tersebut. Otot-otot dengan kekuatan yang lebih besar mempunyai daya tahan yang lebih besar pula. Dengan kata lain yang lebih kuat kerjanya lebih efisien dan kelelahan dikurangi. Sebagai contoh misalnya seseorang yang tangannya berotot kuat akan

dapat melakukan gerakan push up lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan berotot kurang kuat.

2) Daya Tahan *Cardio Vascular Respiratory*

Daya tahan ini menyangkut kemampuan tubuh untuk mengerahkan daerah yang mengandung O₂ dan nutrisi ke jaringan tubuh yang aktif, serta menyangkut sisa-sisa metabolisme ke alat-alat pengeluarannya. Itu semua berhubungan dengan kekuatan dan tonus (tegangan) jantung. Kerja paru-paru, peredaran darah dan mobilisasi cadangan energi dalam menghadapi tekanan yaitu latihan jasmani dan kerja. Jantung adalah otot seperti otot-otot yang lain bila terlatih menjadi lebih kuat dan sebagai akibatnya dapat memompa darah lebih banyak, dengan demikian maka denyut nadi lebih tenang. Jantung yang lebih kuat lebih cepat bereaksi terhadap kegiatan jasmani yang meningkat, tetapi juga lebih cepat menurun ke arah normal denyutannya.

Latihan daya tahan *cardio vascular respiratory* selain memperkuat jantung yang berarti melancarkan peredaran darah juga mempengaruhi kapasitas vital yaitu jumlah O₂ yang dapat diambil oleh paru-paru pada saat bernafas, sehingga tarikan nafas pada saat istirahat tidak dalam.

2.2.4 Relaksasi

Komponen keempat dari pada kesegaran jasmani adalah relaksasi. Komponen ini sebenarnya bersifat jasmaniah dan rohaniah. Secara jasmaniah maka relaksasi adalah kemampuan melepaskan ketegangan yang berlebihan pada saraf otot. Ketegangan yang berlebihan pada saraf dan otot dapat disembuhkan dengan berolahraga yang mengandung unsur rekreatif. Saraf dan otot harus berada

dalam tegangan yang optimal. Dalam keadaan demikian otot cepat reaksinya dan mudah serta bebas gerakannya. Ketegangan yang berlebihan biasanya terjadi karena beberapa sebab seperti kekurangan tidur, lelah, kurang gizi, tekanan darah tinggi, keadaan emosi, masalah postur dan keadaan lingkungan. Hipertensi otot menyebabkan kerja tidak efisien karena banyak menyebabkan tenaga sehingga cepat menjadi lelah.

Di samping itu dapat menghambat kemampuan tidur dan beristirahat dengan baik, jadi jika Anda merasa tegang karena kesal atau bosan carilah kegiatan yang dapat mengembalikan semangat dan menyehatkan badan. Bila anda selalu merasa lesu atau lelah carilah sebabnya bukan hanya pada kerja Anda melainkan juga pada gizi Anda, istirahat anda dan tidur Anda. Relaksasi adalah masalah individual.

2.3 Prinsip Latihan

Latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, 1988: 2). Pengertian kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas, dan merupakan unsur fundamen dalam olahraga kompetisi (Suharno, 1992: 24) kekuatan atau strenght adalah komponen kondidi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995: 8) untuk meningkatkan tenaga pada saat lompat diperlukan daya otot (Jess Jarver, 1982: 48).

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk

mencapai mutu prestasi maksimal dengan di beri beban- beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Masalah prinsip- prinsip latihan sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuan latihan suatu cabang olahraga. Prinsip-prinsip latihan itu adalah sebagai berikut :

1) Prinsip Kontinuitas

Sifat adaptasi manusia terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus-menerus secara teratur, terarah dan kontinyu, supaya prestasi tetap tinggi, meningkat dan fluktuasi prestasi tidak tajam.

2) Prinsip Kenaikan Beban Latihan Teratur

Latihan makin lama makin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus bertahap atau sedikit demi sedikit. Hal ini penting untuk menjaga supaya tidak terjadi *overtraining* dan proses adaptasi atlet terhadap beban latihan akan terjamin keteraturannya dan daya adaptasi organisme atlet ada keterbatasannya. Peningkatan beban latihan jangan dilakukan setiap kali latihan saja, tetapi sebaiknya dilakukan dua atau tiga kali latihan kemudian baru dinaikkan.

3) Prinsip Individual (Perorangan)

Dari segi fisik, mental, watak dan tingkatan kemampuan setiap individu pasti punya karakteristik yang berbeda-beda. Pada Perbedaan itu perlu di perhatikan oleh pelatih supaya pemberian dosis latihan dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi pada tiap- tiap individu.

4) Prinsip Interval (Selang)

Prinsip interval sangat penting dalam latihan yang bersifat harian, mingguan, bulanan, kuartalan, tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Masalah interval dapat dilaksanakan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan aktivitas latihan fisik maupun istirahat aktif. Kegunaan prinsip interval diterapkan dalam latihan untuk menghindari terjadinya *overtraining*, memberikan kesempatan organisme atlet untuk beradaptasi terhadap beban latihan, dan pemulihan tenaga kembali bagi atlet dalam proses latihan.

5) Prinsip *over load*

Over load atau beban berlebihan, yaitu bentuk pembebanan yang lebih dari biasa dialami organ tubuh dalam latihan, apabila tubuh sudah dapat beradaptasi dengan beban latihan sebelumnya.

6) Prinsip *Progresif*

Yang dimaksud prinsip *progresif* adalah bahwa di dalam suatu program latihan dituntut adanya peningkatan baik dalam beban, repetisi maupun lamanya latihan.

7) Prinsip *Spesifikasi* atau Kekhususan

Prinsip ini meliputi spesifikasi individual dan menyusun suatu program latihan harus berdasar kebutuhan individu dan harus berhubungan dengan cabang olahraga yang dihadapi (Sajoto, 1995 : 30-32)

8) Prinsip Ulangan (*Repetition*)

Untuk mengotomatiskan penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik, dan

keterampilan yang benar, atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan adalah proses berlatih kemampuan menggunakan otot dalam menerima beban pada saat aktifitas yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan beban semakin meningkat. Untuk meningkatkan tenaga pada saat melompat diperlukan latihan memperkuat otot kaki. Program latihan peningkatan daya otot yang paling efektif adalah program latihan yang memakai beban.

2.4 Hasil Belajar

2.4.1 Pengertian Hasil Belajar

Menurut Agus Suprijono (2010: 5) “Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan. Untuk mengukur sampai dimana taraf penguasaan murid terhadap materi atau bahan pendidikan yang telah diberikan maka harus dilakukan evaluasi. Evaluasi dalam hal ini juga dimaksudkan untuk menentukan nilai atau prestasi para peserta didik selama mengikuti pelajaran untuk selanjutnya sebagai bahan pengisian raport. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 294) “Untuk memperbaiki proses pengajaran yang akan dilaksanakan lain waktu, guru perlu mengetahui seberapa tinggi tingkat pencapaian dari tugas yang telah dikerjakan selama kurun waktu tertentu”.

Lembaga pendidikan manapun tidak mungkin dapat dilaksanakan terhadap baik tanpa adanya penilaian (evaluasi) atas hasil belajar mengajar. Oleh karenanya Oemar Hamalik (2005: 156) mendefinisikan “Evaluasi merupakan upaya untuk

mengetahui berapa banyak hal-hal telah dimiliki oleh siswa dari hal-hal yang telah diajarkan oleh guru”. Dipandang dari aspek belajar, prestasi merupakan respon-respon yang diberikan siswa terhadap sikap stimulus yang diberikan guru, orang tua dan masyarakat. Respon-respon tersebut diberikan dari waktu ke waktu berakumulasi, kemudian akhirnya mengkristal dalam pribadi siswa, baik di sengaja ataupun tidak. Selanjutnya terealisasi dalam keabstrakan dan kekonkritan, tetapi banyak orang melihat dari segi kognitifnya yaitu yang ada dalam buku raport.

Hasil belajar yang telah dicapai dalam belajar tersebut diwujudkan dalam bentuk kuantitatif (angka) dan kualitatif, sehingga dari nilai-nilai murid itu dapat ditentukan mana murid yang berprestasi tinggi dan mana yang berprestasi rendah. Karena itu hasil belajar yang diperoleh siswa itu dapat diukur terhadap baik berupa angka-angka atau huruf-huruf yang merupakan manifestasi dari pengukuran/penilaian yang berasal dari hasil prestasi pengetahuan (kognitif), sikap (afektif) dan ketrampilan (psiko motorik).

2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil belajar

Perbuatan belajar merupakan perbuatan yang disengaja untuk mencapai hasil. Proses belajar ini dihayati oleh masing-masing pribadi yang berbeda-beda. Ada yang dapat belajar terhadap mudah dan cepat akan tetapi ada juga yang mengalami kesulitan dalam belajar dan membutuhkan waktu yang lama. Muhibin Syah (2008: 145–154) membedakan 3 (tiga) macam faktor belajar yang dapat mempengaruhi hasil belajar seseorang yaitu:

- 1) Faktor Internal

a) Kecerdasan atau *Intelijensi*

Keberhasilan anak dalam belajar juga dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan, dengan demikian disamping kematangan tingkat kecerdasan atau intelegensi juga ikut mempengaruhi perkembangan anak dalam belajar.

b) Sikap siswa

Sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespon (*response tendency*) dengan cara yang relative tetap terhadap objek orang, barang dan sebagainya, baik secara positif maupun negatif.

c) Minat siswa

Minat (*interest*) berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.

d) Motivasi siswa

Motivasi merupakan pendorong untuk melakukan sesuatu, karena tidak mungkin seseorang berusaha mempelajari sesuatu jika tidak mengetahui betapa penting dan faedahnya hasil yang akan dicapai dari belajar itu sendiri.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan Sosial

- Para guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar siswa.
- Masyarakat dan tetangga juga teman-teman sepermainan di sekitar perkampungan siswa.
- Sifat-sifat orang tua, praktik pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga dan

demografi keluarga.

b) Lingkungan Nonsosial

- Gedung sekolah dan letaknya.
- Rumah tempat tinggal keluarga siswa dan letaknya
- Alat-alat belajar
- Keadaan cuaca
- Waktu belajar yang digunakan

c) Faktor Pendekatan Belajar

Pendekatan belajar merupakan strategi yang digunakan siswa dalam menunjang keefektifan dan efisiensi proses mempelajari materi tertentu. Strategi dalam hal ini berarti seperangkat langkah operasional yang direkayasa sedemikian rupa untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan belajar tertentu.

Sedangkan menurut Djamarah dan Aswan Zain (2006: 109-118) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah:

1) Tujuan

Tujuan adalah pedoman sekaligus sasaran yang akan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar. Kepastian dari perjalanan proses belajar mengajar berpangkal tolak dari jelas tidaknya perumusan tujuan pengajaran. Tercapainya tujuan sama halnya keberhasilan pengajaran.

2) Guru

Guru yang bukan berlatar belakang pendidikan keguruan dan ditambah tidak berpengalaman mengajar, akan banyak menemukan masalah di kelas.

3) Anak Didik

Anak yang menyenangi pelajaran tertentu dan kurang menyenangi pelajaran yang lain adalah perilaku anak yang bermula dari sikap mereka karena minat yang berlainan. Hal ini mempengaruhi kegiatan belajar anak.

4) Kegiatan Pengajaran

Strategi penggunaan metode mengajar amat menentukan kualitas hasil belajar mengajar. Hasil pengajaran yang berkualitas dari penggunaan metode ceramah tidak sama dengan hasil pengajaran yang dihasilkan dari penggunaan metode tanya jawab atau diskusi.

5) Bahan dan Alat Evaluasi

Biasanya bahan pelajaran sudah dikemas dalam bentuk buku paket untuk dikonsumsi anak didik. Semua bahan yang telah diprogramkan harus selesai dalam jangka waktu tertentu dan dijadikan sebagai bahan untuk soal evaluasi.

7) Suasana Evaluasi

Pelaksanaan evaluasi biasanya dilaksanakan di dalam kelas, besar kecilnya jumlah anak didik yang dikumpulkan di dalam kelas akan mempengaruhi suasana kelas.

Berdasarkan berbagai faktor di atas dapatlah ditarik suatu simpulan bahwa proses belajar seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja tetapi oleh beberapa faktor, dimana antara faktor yang satu terhadap faktor yang lain saling berpengaruh karena sifatnya yang kompleks. Seseorang akan mencapai hasil yang optimal dalam belajar apabila faktor-faktor tersebut mendukung atau memberi pengaruh yang positif pada diri pribadi orang atau anak tersebut.

2.5 Prinsip Pembelajaran

Terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam memberikan suatu penjelasan. Berikut beberapa prinsip menjelaskan:

- 1) Penjelasan dapat diberikan selama pembelajaran, baik di awal, di tengah maupun di akhir pembelajaran.
- 2) Penjelasan harus menarik perhatian peserta didik dan sesuai dengan materi standar dan kompetensi dasar.
- 3) Penjelasan dapat diberikan untuk menjawab pertanyaan peserta didik atau menjelaskan materi standar yang sudah direncanakan untuk membentuk kompetensi dasar dan mencapai tujuan pembelajaran.
- 4) Materi yang dijelaskan harus sesuai dengan kompetensi dasar, dan bermakna bagi peserta didik.
- 5) Penjelasan yang diberikan harus sesuai dengan latar belakang dan tingkat kemampuan peserta didik (<http://saifurss07.wordpress.com>).

Guna mencapai tujuan pembelajaran seorang guru pendidikan jasmani hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip pengaturan pelaksanaan gerakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang benar sehingga menghasilkan peningkatan yang sempurna. Menurut Sugiyanto (1996:55-57) “ada beberapa prinsip dalam pengaturan melakukan gerakan antara lain, prinsip pengaturan giliran praktek, beban belajar meningkat, kondisi belajar bervariasi dan pemberian motivasi dan dorongan semangat”.

Dengan demikian pengaturan pelaksanaan gerakan atau praktek yang benar dari guru, akan memperlancar proses pembelajaran, sehingga diharapkan tujuan

dari pembelajaran akan dapat tercapai. Pengaturan pelaksanaan gerakan harus didukung oleh unsur lain, yaitu keadaan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, prasarana dan sarana. Sehingga ada hubungan yang saling menunjang antara guru selaku pengelola proses pembelajaran dan siswa selaku sasaran pembelajaran, serta prasarana dan sarana selaku alat untuk memproses kegiatan pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani tidak lepas dari bergerak, karena belajar gerak merupakan salah satu sarana untuk memperoleh ketrampilan gerak yang diperlukan dalam kegiatan pendidikan jasmani.

Menurut Sugiyanto (1996:25) “Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh“. Belajar gerak adalah mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh. Proses belajarnya melalui pengamatan dan mempraktekan pola-pola gerak yang dipelajari. Intensitas keterlibatan kemampuan yang paling utama adalah unsur kemampuan melakukan pola-pola gerak keterampilan tubuh. Oleh karena gerak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh, maka diharapkan syarat-syarat dalam belajar gerak harus dipenuhi.

Setiap individu memiliki kualitas diri dan sifat-sifat yang berbeda satu sama lain. Kenyataan ini membawa konsekuensi bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda untuk berhasil dalam mempelajari keterampilan gerak. Namun sebenarnya pencapaian keterampilan gerak bukan hanya dipengaruhi oleh faktor fisik atau sifat bawaan melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan,

baik secara kualitatif maupun kuantitatif atau menunjang proses belajar gerak, yang pada gilirannya akan menentukan tingkat prestasi. Sedangkan unsur-unsur yang berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani meliputi : kurikulum pendidikan jasmani, prinsip-prinsip pembelajaran dan jenis-jenis latihan. Apabila unsur-unsur tersebut dapat terpenuhi dalam proses pembelajaran, maka diharapkan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Semua unsur kemampuan individu terlibat di dalam belajar gerak, hanya saja intensitas keterlibatannya berbeda-beda. Intensitas keterlibatan domain kognitif dan domain afektif relatif lebih kecil dibandingkan keterlibatan domain psikomotor. Keterlibatan domain psikomotor tercermin dalam respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerak tubuh secara keseluruhan atau bagian-bagian tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar motorik merupakan perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Hal ini perlu dipertegas untuk membedakan perubahan yang terjadi karena faktor kematangan dan pertumbuhan. Faktor-faktor tersebut juga menyebabkan perubahan perilaku (seperti anak yang lebih tua lebih terampil melakukan suatu keterampilan yang baru daripada anak lebih muda), meskipun dapat disimpulkan perubahan itu karena belajar.

Belajar motorik atau keterampilan olahraga tidak teramati secara langsung. Proses yang terjadi dibalik perubahan keterampilan sangat kompleks dalam sistem persyaratan, misalnya bagaimana informasi sensoris diproses, diorganisasi, kemudian diubah menjadi pola gerak otot-otot. Perubahan itu semuanya tidak

dapat diamati secara langsung, hanya dapat ditafsirkan eksistensinya dan perubahan yang terjadi dalam keterampilan atau perilaku motorik.

2.4 Kerangka Berpikir

Dalam melakukan gerak senam irama memerlukan keserasian gerak. Dengan demikian, maka metode bagian akan dapat menunjang keberhasilan senam irama. Metode bagian yang dilakukan berulang-ulang cenderung akan berdampak pada latihan daya tahan, dan metode bagian akan membantu dalam keserasian gerak. Hal ini sesuai dengan prinsip-prinsip latihan *over load* dan progresif. Jenis latihan tersebut di atas cocok sebagai dasar latihan senam irama. Hal ini berkaitan dengan kecepatan awalan dan panjang langkah pada senam irama. Karena pada bentuk latihan metode bagian untuk melatih keserasian gerak, maka dalam hal ini penulis mempunyai dugaan bahwa metode bagian akan efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam irama.

2.5 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan uraian yang terungkap di atas, maka peneliti mengemukakan hipotesis “Melalui Metode bagian formasi berhadapan antara guru dan siswanya dan menggunakan hitungan bertahap 1 sampai 4 atau 1 sampai 8 yang gerakannya di ulang- ulang dapat meningkatkan hasil belajar senam irama SKJ 2012 pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pematang Kabupaten Pematang Tahun Ajaran 2012/ 2013.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/2013 sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 11 siswa putri dan 19 siswa putra.

3.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester 2 tahun ajaran 2012/2013, karena materi Senam Kebugaran Jasmani 2012 terdapat pada semester 2. Untuk pertemuan pertama atau Siklus I dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2013 Pukul 07.15 – 09.00, dan pertemuan kedua atau Siklus II dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2013 Pukul 07.15 – 09.00.

3.3 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian terdiri atas:

3.4.1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (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.

3.4.2 Lembar Observasi

Lembar observasi aktivitas siswa dan guru untuk mengamati sejauhmana aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran

3.4.3 Angket

Angket ni digunakan untuk mengetahui apakah siswa antusias dengan model pembelajaran yang dibuat penulis.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang diperoleh berupa data kuantitatif. Adapun cara pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil belajar senam irama diperoleh dari tes senam irama SKJ 2012 yang dilaksanakan setiap akhir siklus.
- 2) Data tentang pengelolaan pembelajaran guru dan penilaian efektif dan psikomotorik siswa diperoleh dari lembar observasi.

3.6 Prosedur Penilaian

3.6.1 Siklus I

Dalam kegiatan siklus yang pertama, penulis melaksanakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan.

1) Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan dibentuk permainan yang menyenangkan, agar anak merasa senang dengan pembelajaran olahraga. Yaitu Permainan Reaksi Lari Berpindah Arah.

2) Kegiatan Inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan yang berorientasi pada latihan kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa, pada Senam Irama SKJ 2012 Menggunakan hitungan 1 sampai 4 atau 1 sampai 8 yang gerakannya di ulang-ulang

3) Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi SKJ 2012 Secara berkelompok yang terdiri dari 4 anak dengan formasi saling menghadap berlawanan arah sekaligus pemberian motivasi pada siswa yang belum maksimal dalam beraktivitas. Secara rinci prosedur penelitian tindakan kelas pada siklus I dapat dijabarkan sebagai berikut:

a) Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan tindakan kelas pada siklus I meliputi kegiatan orientasi, pemanasan, kegiatan ini, pemberian motivasi dan evaluasi.

b) Pelaksanaan Tindakan Kelas (*Action*)

Tindakan dilakukan dengan melaksanakan program perencanaan di atas sesuai dengan kompetensi dasar (KD) dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)

c) Observasi

Pada kegiatan observasi ini ada satu guru mitra yang mengamati tindakan kelas yang dilakukan oleh peneliti, dengan menggunakan perangkat (instrumen) sebagai berikut:

- ❖ Perangkat monitoring (untuk guru)

❖ Perangkat skala pemahaman materi (untuk siswa)

❖ Perangkat evaluasi (untuk siswa)

d) Refleksi

Berdasarkan data hasil observasi selanjutnya diadakan analisis untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam kegiatan belajar mengajar untuk disempurnakan pada siklus II.

3.6.2 Siklus II

Kegiatan siklus II pada dasarnya hampir sama dengan kegiatan siklus I, siklus II merupakan perbaikan atau penyempurnaan atas dasar hasil refleksi dari siklus I. Tahapnya tetap meliputi perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Materi pelajaran berkelanjutan dan diharapkan prestasi belajar siswa semakin tinggi.

3.7 Indikator Keberhasilan

Keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah adanya peningkatan hasil belajar yang signifikan dari siklus I dan siklus II oleh sebagian besar siswa. Perubahan yang terjadi dari masing-masing siklus diharapkan sebagai berikut:

No.	Kegiatan	Siklus I	Siklus II
1.	Tingkat Ketuntasan Siswa	70 % - 80 %	80 % - 93,33 %

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data

4.1.1 Kondisi Awal Hasil Belajar Senam Irama

Berikut data awal Hasil Pembelajaran SKJ 2012 Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa, Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013:

Tabel 4.1 Data Nilai Kondisi Awal Pembelajaran Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013

No	Nama Siswa	Hasil Belajar Senam Irama “ SKJ 2012 ”	Nilai Ketuntasan Minimal
1	Siti suaebah	63	75
2	Junaedi	63	
3	Muhamad furqon	69	
4	Olifia alfasuroh	76	
5	Rizki dwi pangestu	77	
6	Wahyu nurdin	76	
7	Adika gesa putra	68	
8	Amara pingky yuliane	76	
9	Amirul iksan	76	
10	Bayu cahya angga.	64	
11	Burhanudin	76	
12	Eko samudra	66	
13	Fatah maulana alkhafid	76	
14	Gilang saputra	63	
15	Hana dwi yuli uteri	76	
16	Iqbal ismuhadi	63	
17	Latifa nurhaliza. S	76	

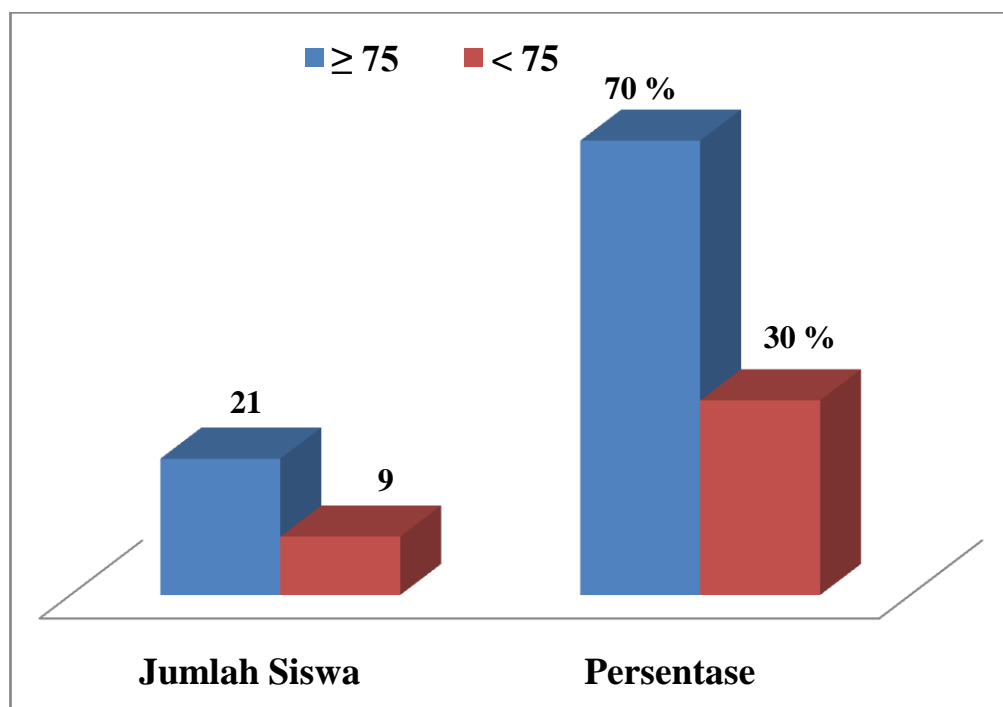
18	Liana nur hidayah	76	
19	May sari alfiyanti	76	
20	Muhamad sukuri	64	
21	Nur rokhman aji	76	
22	Prayoga kusuma	76	
23	Reni nur faiza	77	
24	Rofiatun khasanah	77	
25	Septi komala sari	77	
26	Syifa ayu safitri	76	
27	Yayang veno ardiansyah	77	
28	Zultoni	76	
29	Arman fadjriyanto	76	
30	Ahmad raihan dibayana	77	
Rata - rata		73	

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan oleh guru sebelum tindakan dilaksanakan, menunjukkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran belum optimal. Aktivitas guru masih mendominasi. Dampaknya rata-rata nilai senam irama SKJ 2012 yang diperoleh siswa termasuk dalam kualifikasi rendah. Ketuntasan belajar yang dicapai pada kegiatan prasiklus disajikan pada tabel 4.2 berikut :

Tabel 4.2 Data Nilai dan Prestasi Senam SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Prasiklus:

No.	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1.	≥ 75	21	70 %
2.	< 75	9	30 %
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui, bahwa dari 30 siswa terdapat 21 siswa atau 70 % sudah tuntas dan 9 siswa atau 30 % belum tuntas. Senam irama siswa pada kegiatan prasiklus dapat divisualisasikan dengan histogram berikut:



Gambar 4.1 Histogram Data Nilai dan Prestasi SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Prasiklus

Aktivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran Senam Irama SKJ 2012 kurang baik. Sebagai indikatornya adalah setiap guru menyampaikan materi SKJ 2012 tidak semua siswa mampu menyerapnya dengan baik. Dampaknya senam irama SKJ 2012 belum sesuai dengan yang diharapkan.

4.1.2 Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan pada awal kegiatan pembelajaran aktivitas siswa kurang baik. Sebagai indikatornya adalah kurangnya keterampilan melakukan senam irama SKJ 2012, sehingga senam irama SKJ 2012 menjadi

kurang baik. Sebagian besar siswa masih bingung dan minta penjelasan berulang-ulang dari guru maupun minta bantuan dengan teman sendiri.

Hasil yang diperoleh pada akhir kegiatan belum optimal, senam irama SKJ 2012 belum dapat dilakukan dengan tepat. Rata-rata skor yang diperoleh siswa pada akhir siklus I disajikan pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3 Data Nilai Senam Irama SKJ 2012 pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus I Jumlah 30 Siswa

No	Aspek Pengamatan	Nilai
1.	Keserasian Gerak	74
2.	Kekompakan Gerak	75
3.	Kesesuaian Gerak dengan Irama	73
4.	Ketepatan Gerak	75
5.	Urutan Gerak	74
Jumlah		371
Rata-rata		74,2
Kategori		Kurang baik

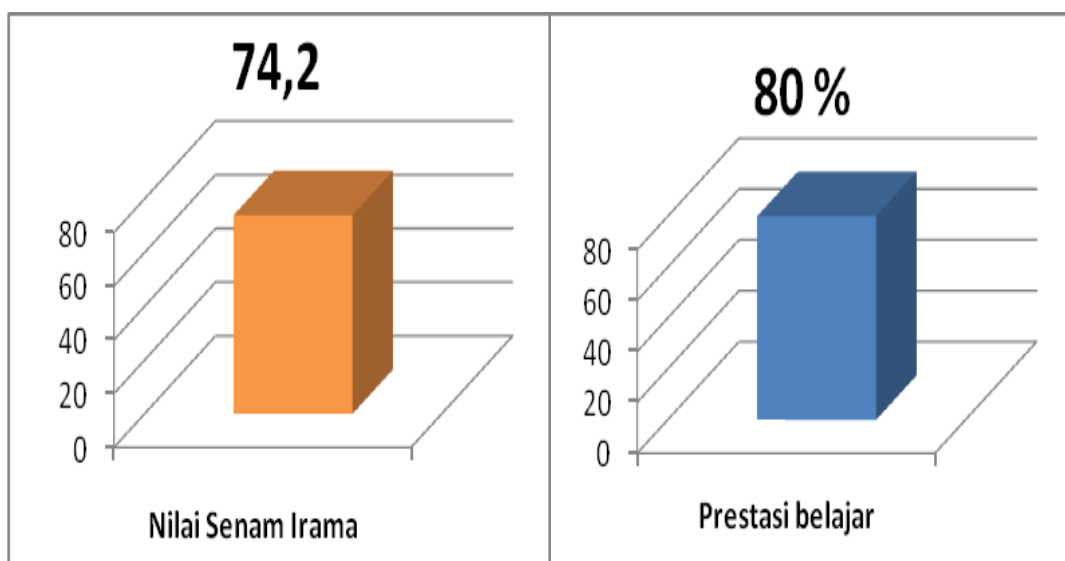
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui, bahwa nilai senam SKJ 2012 siswa pada siklus I untuk Keserasian gerak diperoleh skor 74, kekompakan gerak diperoleh skor 75, kesesuaian gerak dengan irama diperoleh skor 73, ketepatan gerak diperoleh skor 75 dan urutan gerak diperoleh skor 74. Total skor aktivitas siswa diperoleh 371 dengan rata-rata skor sebesar 74,2 yang termasuk kategori kurang baik.

Adapun prestasi belajar yang diperoleh siswa yang mengikuti tes menunjukkan bahwa 26 siswa mendapatkan nilai kurang dari 75. Ketuntasan belajar yang dicapai siswa disajikan pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4.4 Data Nilai dan Prestasi Senam SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus I

No.	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1.	≥ 75	24	80 %
2.	< 75	6	20 %
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa prestasi belajar siswa pada siklus I mengalami peningkatan, dari 30 siswa terdapat 24 siswa atau 80 % sudah tuntas dan 6 siswa atau 20 % belum tuntas. Aktivitas dan prestasi belajar siswa dapat divisualisasikan dengan histogram berikut :



Gambar 4.2 Histogram Data Nilai SKJ 2012 dan Prestasi Belajar Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus I

Setelah dilakukan implementasi tindakan observasi dan tes penguasaan kompetensi dasar pada siklus I, peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan hasil observasi dan pemberian tes senam SKJ 2012 pada siklus I, dapat disampaikan

refleksi sebagai berikut:

- a) Siswa masih kesulitan memahami langkah-langkah dalam pembelajaran;
- b) Siswa masih kurang dalam pemanasan.
- c) Perhatian terhadap materi pembelajaran belum baik
- d) Pemahaman terhadap senam irama SKJ 2012 belum optimal;
- e) Masih banyak siswa yang belum serius melakukan gerakan senam irama SKJ 2012

Berdasarkan permasalahan yang terjadi ini maka, perlu dilakukan revisi untuk tindakan pada siklus kedua yaitu :

- a) Informasi pembelajaran Materi SKJ 2012 disampaikan sebelum praktek, sehingga siswa bisa mempersiapkan secara lengkap.
- b) Guru memberikan bimbingan secara merata dan maksimal sehingga tidak ada siswa yang bermain-main atau kurang serius
- c) Target maksimal harus disampaikan sebelum kegiatan dimulai sehingga siswa akan berusaha memenuhi target.
- d) Refleksi praktek langsung diinformasikan kepada seluruh siswa untuk pembagian Riwed atau hadiah bagi siswa yang mendapat nilai terbaik Evaluasi SKJ 2012, sehingga dapat menambah semangat latihan.

4.1.3 Siklus II

Hasil pengamatan terhadap siswa selama dua kali pertemuan pada siklus II adalah sebagai berikut:

- a) Teknik pemanasan cukup baik, sehingga mulai kegiatan awal siswa mampu melakukan senam SKJ 2012, serta menciptakan kondisi latihan yang kondusif

- b) Perhatian pada siklus ke II sudah terstruktur sehingga memudahkan untuk bimbingan dan monitoring dari guru.
- c) Pemahaman siswa terhadap senam irama SKJ 2012 dari 28 siswa termasuk kategori sempurna. Sedangkan yang lain belum dapat terselesaikan karena kekurangan waktu.
- d) Praktek siswa cukup baik meskipun masih perlu diberikan stimulan oleh guru.

Secara rinci skor aktivitas siswa pada siklus II disajikan pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5 Data Nilai Senam Irama SKJ 2012 pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus II

No.	Aspek Pengamatan	Nilai
1.	Keserasian Gerak	78
2.	Kekompakan Gerak	77
3.	Kesesuaian Gerak dengan Irama	77
4.	Ketepatan Gerak	78
5.	Urutan Gerak	77
Jumlah		387
Rata-rata		77,4
Kategori		Baik

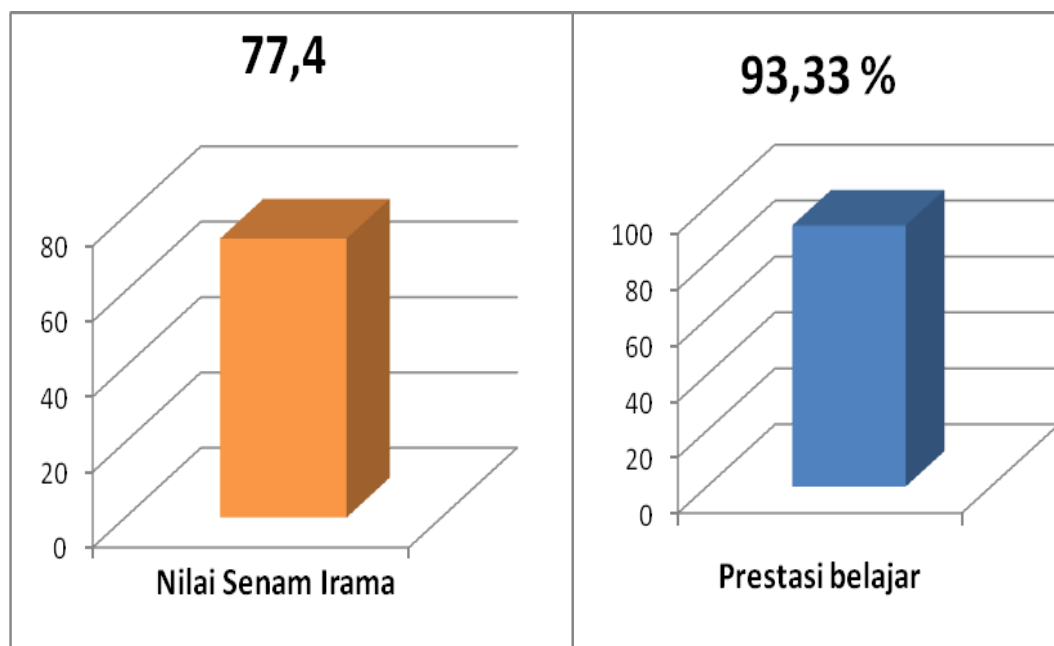
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor aktivitas siswa pada siklus II untuk Keserasian gerak diperoleh skor 78 kekompakan gerak diperoleh skor 77, kesesuaian gerak dengan irama diperoleh skor 77, ketepatan gerak diperoleh skor 78 dan urutan gerak diperoleh skor 77. Total skor aktivitas siswa diperoleh 387 dengan rata-rata skor sebesar 77,4 yang termasuk kategori baik.

Kemampuan senam irama SKJ 2012 pada siswa kegiatan siklus II menunjukkan bahwa 28 siswa mendapatkan nilai ≥ 75 . Secara rinci SKJ 2012 siswa disajikan pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.6 Data Nilai dan Prestasi Senam SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus II

No	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1.	≥ 75	28	93,33
2.	< 75	2	6,67
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada siklus II prestasi belajar siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan. Dari 30 siswa terdapat 28 siswa atau 93,33% sudah tuntas dan hanya 2 siswa atau 6,67 % yang belum tuntas. Nilai dan prestasi belajar siswa dapat divisualisasikan dengan histogram berikut:



Gambar 4.3 Histogram Data Aktivitas Belajar Senam Irama SKJ 2012 dan Prestasi Belajar SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Siklus II

Pembelajaran pada siklus II dapat berjalan dengan baik dan lancar. Aktivitas siswa menjadi lebih baik dan keterampilan siswa dalam senam irama SKJ 2012 meningkat. Dengan berlatih secara tersruktur dan bimbingan secara kontinyu mampu menjadikan situasi pembelajaran lebih kondusif, interaktif dan tidak membosankan. Setiap pertemuan aktivitas siswa semakin baik, siswa kelihatan senang dan mau berusaha bekerja secara mandiri, dengan harapan tugas terselesaikan dengan optimal. Kompetisi tiap kelompok terjadi pada siswa secara positif agar mendapat nilai terbaik dan untuk memperebutkan riwed juara 1, 2 dan 3. Setelah diadakan tes terjadi peningkatan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan.

Aktivitas siswa lebih baik, lebih mudah penguasaan keterampilan, dan senam irama SKJ 2012 lebih baik. Secara rinci peningkatan skor aktivitas siswa disajikan pada tabel 4.7.

Tabel 4.7 Data Skor Nilai Senam Irama SKJ 2012 pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

No	Aspek pengamatan	Prasiklus	Siklus I	Siklus II
1	Keserasian Gerak	72	74	78
2	Kekompakan Gerak	74	75	77
3	Kesesuaian Gerak dengan Irama	71	73	77
4	Ketepatan Gerak	74	75	78
5	Urutan Gerak	73	74	77
	Jumlah	364	371	387
	Rata-rata	72,9	74,2	77,4
	Kualifikasi	KB	KB	B

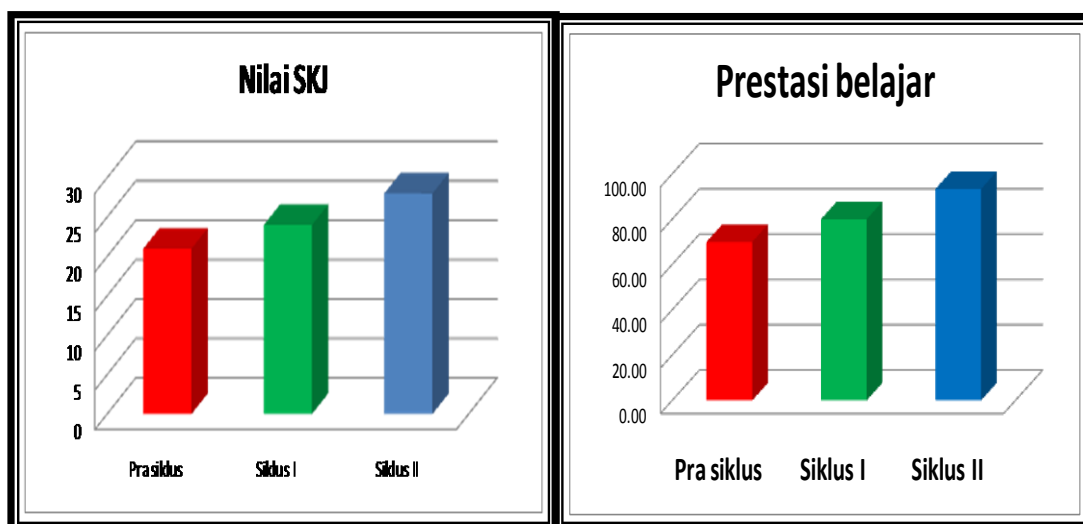
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skor aktivitas siswa pada prasiklus, siklus I siklus II mengalami peningkatan untuk keserasian gerak pada prasiklus diperoleh skor 72 pada siklus I meningkat menjadi 74 dan pada siklus II meningkat menjadi 78 kekompakan gerak pada prasiklus diperoleh skor 74 pada siklus I meningkat menjadi 75 dan pada siklus II meningkat menjadi 77. kesesuaian gerak dengan irama pada prasiklus diperoleh skor 71 pada siklus I meningkat menjadi 73 dan pada siklus II meningkat menjadi 77. Ketepatan gerak pada prasiklus diperoleh skor 74 pada siklus I meningkat menjadi 75 dan pada siklus II meningkat menjadi 78. Urutan gerak pada prasiklus diperoleh skor 73 pada siklus I meningkat menjadi 74 dan pada siklus II meningkat menjadi 77. Total skor aktivitas siswa pada prasiklus diperoleh 364, siklus I meningkat menjadi 371 dan pada siklus II meningkat menjadi 387. Rata-rata skor pada prasiklus diperoleh 72,9 termasuk kategori kurang baik, pada siklus I meningkat menjadi sebesar 74,2 termasuk kategori kurang baik dan pada siklus II meningkat menjadi 77,4 yang termasuk kategori baik..

Untuk mengetahui peningkatan senam irama SKJ 2012 dilakukan tes senam irama SKJ 2012 pada akhir siklus. Tes yang diberikan pada akhir siklus II berbentuk keterampilan melakukan senam irama SKJ 2012 dan hasilnya menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa 93,33%. Secara rinci peningkatan kemampuan senam irama SKJ 2012 selama dua siklus disajikan pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8 Data Peningkatan Prestasi Belajar Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 pada Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

No	Nilai	Ketuntasan			Persentase		
		Pra siklus	Siklus I	Siklus II	Pra siklus	Siklus I	Siklus II
1	≥ 75	21	24	28	70 %	80 %	93,33 %
2	< 75	9	6	2	30 %	20 %	6,67 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa prestasi belajar siswa yang belum tuntas pada prasiklus ada 9 siswa atau 30 %, pada siklus I mengalami penurunan menjadi 6 siswa atau 20 % dan pada siklus II menurun menjadi 2 siswa atau 6,67 % . Prestasi belajar siswa yang sudah tuntas pada prasiklus ada 21 siswa atau 70 % , siklus I meningkat menjadi 24 siswa atau 80 % dan pada siklus II menjadi 28 siswa atau 93,33 % . Peningkatan aktivitas dan prestasi belajar siswa dapat divisualisasikan dalam histogram berikut:



Gambar 4.4 Histogram Data Peningkatan Nilai dan Prestasi Belajar Senam Irama SKJ 2012 Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013 Kegiatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, maka penggunaan metode bagian dapat meningkatkan kemampuan senam Irama SKJ 2012 pada siswa. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan metode bagian dapat meningkatkan senam irama dapat terbukti. Disamping itu penggunaan metode bagian dapat juga meningkatkan aktivitas siswa.

4.2 Pembahasan

Pada bab sebelumnya telah diuraikan bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah senam irama SKJ 2012 siswa yang rendah. Oleh karena itu perlu pemilihan strategi pembelajaran yang tepat untuk memecahkan masalah tersebut. Strategi yang dimaksud adalah metode bagian.

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa pembelajaran pada siklus II berdampak pada aktivitas siswa menjadi lebih baik. Meskipun secara keseluruhan tindakan belum baik namun setelah siklus ke II materi latihan yang diberikan dari guru bisa difahami dengan cepat. Dikerjakan dengan sempurna, aktivitas lebih baik dan senam irama SKJ 2012 meningkat. Perubahan ini terjadi pada pertemuan kedua siklus II. Siswa mulai menunjukkan adanya peningkatan pada teknik tahapan gerakan pemanasan, Inti dan Pendinginan pada SKJ 2012 perhatian siswa lebih baik. Kenyataan ini didukung dengan pemahaman dan praktek dalam senam irama SKJ 2012 yang lebih baik.

Pada siklus II kesiapan dalam kegiatan pembelajaran meningkat, 28 siswa sudah mampu melakukan senam irama SKJ 2012 dengan baik, namun masih terjadi beberapa siswa yang belum mampu melakukan senam SKJ 2012 dengan baik, sehingga berdampak pada kurang efisiennya waktu. Pada pertemuan kedua

siklus II, setiap siswa melakukan gerakan SKJ 2012 melalui metode bagian sendiri-sendiri yang gerakannya di ulang-ulang. Upaya ini ternyata lebih baik sehingga kegiatan pembelajaran menjadi sangat lancar. Pemanasan bentuk permainan yaitu Lari Reaksi Berpindah Arah yang dilakukan siswa hasilnya

sempurna dan siswa senang. Pada pertemuan terakhir siklus II pemahaman terhadap senam irama SKJ 2012 sudah baik. Siswa mampu melakukan gerakan SKJ 2012 menggunakan musik dari tahap Pemanasan, Inti dan Pendinginan dengan baik. Berdasarkan hasil pengamatan ternyata pendekatan metode bagian pada formasi berhadapan antara guru dan siswanya menggunakan hitungan bertahap 1 sampai 4 atau 1 sampai 8 yang gerakannya di ulang-ulang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan senam irama SKJ 2012 pada siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pernalang Kabupaten Pernalang Tahun ajaran 2012/ 2013.

Bila ditinjau dari prinsip-prinsip belajar gerak, supaya tujuan belajar gerak dapat tercapai dengan baik antara lain harus memperhatikan pengaturan urutan materi belajar. Demikian halnya untuk metode bagian pada gerakan Senam Irama SKJ 2012 menggunakan hitungan bertahap 1 sampai 4 atau 1 sampai 8 gerakannya di ulang-ulang juga memerlukan pengaturan urutan materi belajar secara bervariasi. Dengan pengaturan urutan materi belajar gerak yang baik akan mempermudah dan mempercepat siswa untuk menguasai gerakan-gerakan Senam Irama SKJ 2012 yang sedang dipelajari. Dalam pengaturan urutan materi belajar gerak supaya dapat dikatakan baik harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1) Tingkat Kesulitan Belajar

Berdasarkan tingkat kesulitan materi belajar gerak dimulai dari yang mudah menuju yang sukar.

2) Tingkat Kompleksitas Gerakan

Gerakan sederhana memerlukan koordinasi gerakan yang sederhana pula. Gerakan kompleks memerlukan gerakan yang rumit. Dalam proses belajar maka koordinasi belajar akan meningkat menjadi semakin baik, sehingga siswa semakin siap untuk mempelajari gerakan yang semakin sulit dalam materi lebih lanjut.

3) Intensitas Penggunaan Daya Fisik

Gerakan keterampilan memerlukan daya fisik kecil maupun besar. Daya fisik berkembang seiring dengan proses belajar keterampilan gerak. Apabila pada awal melakukan latihan daya fisik belum menuntut penggunaan daya fisik yang besar dan sebaiknya diajarkan pada tahap lanjutan. Dan menurut pemahaman penulis hal-hal tersebut sudah direncanakan matang, tetapi kemungkinan tidak dapat dilaksanakan secara maksimal.

4) Kemungkinan Menimbulkan Transfer Positif

Terjadinya transfer positif dalam belajar gerak yaitu pemanfaatan hasil belajar gerak pada waktu lampau yang mempermudah upaya penguasaan materi yang sedang dipelajari. Pelaksanaan belajar senam irama sangat didukung oleh landasan teori tersebut di atas. Belajar bermula dari materi yang mudah menuju yang sulit, dari gerakan sederhana meningkat semakin kompleks. Dalam penggunaan intensitas daya fisik dalam belajar senam irama mulai dari gerakan yang memerlukan daya fisik kecil meningkat menjadi besar. Transfer positif yang

ditimbulkan dari belajar senam irama cukup baik di mana pemanfaatan hasil belajar gerak di waktu lampau mempermudah penguasaan senam irama yang sedang dipelajari.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa melalui metode bagian dapat meningkatkan kemampuan senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013. Hal ini dibuktikan dari aktivitas belajar senam irama siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013. Terbukti dari 30 siswa yang aktivitasnya kurang baik pada kegiatan prasiklus dengan rata-rata skor 72,9 pada siklus I meningkat menjadi 74,2 dan pada akhir siklus II menjadi 77,4 atau kualifikasi baik. Prestasi belajar senam irama siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013. Terbukti ada peningkatan presentase ketuntasan belajar siswa dari 70 % pada kegiatan pra siklus menjadi 80 % pada siklus I dan meningkat menjadi 93,33 % pada akhir siklus II.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru yang mengalami kesulitan dalam peningkatan senam irama, Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Melalui Metode Bagian ini yang di ajarkan berdasarkan melalui formasi berhadapan antara guru dan siswanya, menggunakan hitungan bertahap 1 sampai 4 atau 1 sampai 8 yang

Gerakannya di Ulang-ulang supaya siswa lebih paham dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk Pembelajaran Senam Irama SKJ 2012 tersebut.

2. Kepada pengelola sekolah, hasil penelitian ini hendaknya dapat digunakan sebagai dasar penentuan kebijakan yang berkaitan dengan modifikasi dan inovasi pembelajaran sebagai upaya pengembangan profesi guru dan peningkatan kualitas pembelajaran dengan melengkapi sarana dan prasarana yang menunjang pelaksanaan pembelajaran
3. Penggunaan metode bagian hendaknya dikembangkan dan dilaksanakan dalam proses pembelajaran di SD agar senam irama siswa lebih baik. Konsekuensinya guru harus memahami langkah-langkah pembelajaran dengan menggunakan metode bagian dengan baik dan mengembangkan secara variatif, menyenangkan, dan menantang.
4. Dengan peningkatan aktivitas siswa melakukan pembelajaran, maka dalam pembelajaran para siswa dihadapkan dengan materi latihan yang terstruktur, variatif, proporsional.
5. Hambatan-hambatan dalam pembelajaran penggunaan metode bagian dapat diminimalisir melalui perencanaan yang baik dan hirarkhis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suprijono. 2010. *Cooperative Learning, Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ahmad Y, Satrio. 2007. *Senam*. Bandung: PT. Indahjaya Adipratama.
- A. Hamidsyah Noer, 1994. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran UI.
- Engkos Kosasih, 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Hadi Marwanto, 2007. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- _____. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- <http://saifurss07.wordpress.com>. *Konsep dan Prinsip Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.
- Jarver, Jess, 1982. *Atletik*. Bandung : Pioner.
- Johnson Berry dan Nelson, Jack K. 1979. *Practical Measurement for evaluation in Physical Education*. Minneapolis, minnesota: Burgess Publising Company.
- M. Moeslim, 1986. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan*. Yogyakarta : STO.
- M. Sajoto, 1988. *Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Moelyono Biyakso Atmojo dan Sarwono, 1993. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Moelyono Wiryo Seputra dan Slamet Suherman, 1994. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Muhibbin Syah. 2006. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

- Mulyono B, 1992. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga*. Surakarta : Universitas Tunas Pembangunan.
- Oemar Hamalik. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyanto, 1996. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Suharno HP, 1985. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK. IKIP.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tri Hananto Budi Santoso, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta : Yudhistira.
- Zainal Aqib, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya.

LAMPIRAN

**TABEL PENGAMBILAN NILAI KONDISI AWAL
PSIKOMOTOR SENAM IRAMA SKJ 2012**

No	Nama Siswa	Keserasian gerak	Kekompakan Gerak	Kesesuaian Gerak Dengan Irama	Ketepatan Gerak	Urutan Gerak	Jmlh Skor	Nilai
1	Siti suaebah	63	62	60	63	62	313	63
2	Junaedi	62	68	61	63	60	314	63
3	Muhamad furqon	76	77	76	77	76	343	69
4	Olifia alfasuroh	77	76	77	77	76	382	76
5	Rizki dwi pangestu	77	77	77	76	76	383	77
6	Wahyu nurdin	76	76	77	77	76	382	76
7	Adika gesa putra	70	68	65	69	70	338	68
8	Amara pingky yuliane	76	76	76	76	76	380	76
9	Amirul iksan	76	76	76	77	77	382	76
10	Bayu cahya angga.	62	64	60	65	63	318	64
11	Burhanudin	76	76	76	77	77	382	76
12	Eko samudra	65	70	65	62	68	328	66
13	Fatah maulana alkhafid	70	72	71	74	70	381	76
14	Gilang saputra	60	63	61	67	62	314	63
15	Hana dwi yuli uteri	76	77	76	77	76	382	76
16	Iqbal ismuhadi	60	61	60	68	62	317	63
17	Latifa nurhaliza.	76	75	76	77	76	380	76
18	Liana nur hidayah	76	75	76	76	75	378	76

19	May sari alfiyanti	76	77	76	76	76	381	76
20	Muhamad sukuri	65	62	60	61	61	318	64
21	Nur rokhman aji	76	76	77	75	76	381	76
22	Prayoga kusuma	76	77	75	76	76	380	76
23	Reni nur faiza	77	76	77	77	76	383	77
24	Rofiatun khasanah	77	77	76	77	77	384	77
25	Septi komala sari	76	77	76	77	77	383	77
26	Syifa ayu safitri	76	75	76	75	76	377	76
27	Yayang veno ardiansyah	77	78	77	76	77	385	77
28	Zultoni	75	76	75	76	76	381	76
29	Arman fadjriyanto	77	76	77	75	75	379	76
30	Ahmad raihan dibayana	76	77	76	77	77	383	77
Jumlah		2172	2211	2144	2207	2179		2182
Rata - rata		72	74	71	74	73		73

TABEL PENGAMBILAN NILAI KONDISI AWAL

KOGNITIF

No	Nama Siswa	Respon terhadap materi pelajaran	Pemb. Inovatif	Menguasai gerakan SKJ 2012	Mematuhi peraturan yang ada	Metode Bagian baru bagi siswa	Jumlah Skor	Nilai
1	Siti suaebah	70	71	73	70	72	356	71
2	Junaedi	68	70	71	72	71	352	70
3	Muhamad furqon	70	68	71	70	69	348	70
4	Olifia alfasuroh	77	76	76	77	77	383	77
5	Rizki dwi pangestu	78	77	77	76	78	386	77
6	Wahyu nurdin	76	76	77	76	75	380	76
7	Adika gesa putra panuntun	73	74	73	72	71	363	73
8	Amara pingky yuliane	76	75	77	77	76	381	76
9	Amirul iksan	77	76	77	75	77	382	76
10	Bayu cahya angga	72	73	71	67	69	352	70
11	Burhanudin	75	75	76	77	75	378	76
12	Eko samudra	70	71	71	70	72	354	71
13	Fatah maulana alkhafid	76	75	77	76	77	381	76
14	Gilang saputra	72	73	72	70	71	358	72
15	Hana dwi yuli uteri	76	77	76	76	77	382	76
16	Iqbal ismuhadi	70	68	71	70	69	348	70
17	Latifa nurhaliza. S	75	76	75	77	76	379	76
18	Liana nur hidayah	76	76	75	76	75	378	76
19	May sari alfiyanti	77	76	76	75	77	381	76
20	Muhamad sukuri	71	70	69	72	71	353	71
21	Nur rokhman aji	77	76	77	77	76	383	77
22	Prayoga kusuma	75	76	76	75	75	377	75
23	Reni nur faiza	74	75	78	76	77	380	76
24	Rofiatun khasanah	78	77	77	78	76	386	77

25	Septi komala sari	76	75	76	76	75	378	76
26	Syifa ayu safitri	75	75	76	75	76	377	75
27	Yayang veno ardiansyah	77	78	78	79	77	389	78
28	Zultoni	76	77	76	77	76	382	76
29	Arman fadjriyanto	75	75	76	75	76	377	75
30	Ahmad raihan dibayana	77	77	76	75	77	382	76
Rata - rata								74

KETERANGAN :

*) Nilai maksimal tiap aspek 100

*) NILAI diambil dari jumlah semua aspek.

TABEL PENGAMBILAN NILAI KONDISI AWAL
AFEKTIF

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai					Jumlah Skor	Nilai
		Kerja sama	Respek Pada Teman	Tanggung Jawab	Motivasi	Kedisiplinan		
1	Siti suaebah	68	67	69	68	68	272	68
2	Junaedi	70	69	67	70	70	276	69
3	Muhamad furqon	70	69	71	68	70	278	70
4	Olifia alfasuroh	75	76	77	76	75	304	76
5	Rizki dwi pangestu	77	77	78	76	77	308	77
6	Wahyu nurdin	76	75	75	76	76	302	76
7	Adika gesa putra	71	70	69	72	71	282	71
8	Amara pingky yuliane	76	75	77	76	76	304	76
9	Amirul iksan	77	77	77	76	77	307	77
10	Bayu cahya angga.	72	73	68	70	72	283	71
11	Burhanudin	76	78	77	76	76	307	77
12	Eko samudra	67	67	70	69	67	273	68
13	Fatah maulana alkhafid	76	75	76	75	76	302	76
14	Gilang saputra	70	69	70	71	70	280	70
15	Hana dwi yuli uteri	77	78	76	77	77	308	77
16	Iqbal ismuhadi	69	70	70	72	69	281	70
17	Latifa nurhaliza. S	75	76	77	75	75	303	76
18	Liana nur hidayah	76	75	75	77	76	303	76
19	May sari alfiyanti	77	76	75	77	77	305	76
20	Muhamad sukuri	70	68	71	67	70	276	69
21	Nur rokhman aji	76	77	78	77	76	308	77
22	Prayoga kusuma	77	76	76	77	77	306	77
23	Reni nur faiza	75	75	75	76	75	301	75
24	Rofiatun khasanah	78	77	78	77	78	310	78
25	Septi komala sari	77	76	76	77	77	306	77
26	Syifa ayu safitri	76	77	77	76	76	306	77
27	Yayang veno	78	76	78	77	78	309	77
28	Zultoni	75	76	75	75	75	301	75

29	Arman fadjriyanto	75	77	76	74	75	302	76
30	Ahmad raihan dibayana	77	78	76	77	77	308	77
Rata - rata								74

KETERANGAN :

*) Nilai maksimal tiap aspek 100

*) Nilai diambil dari jumlah nilai tiap aspek

TABEL HASIL NILAI PADA KONDISI AWAL

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah Skor	Nilai
		Psikomotor	Kognitif	Afektif		
1	Siti suaebah	63	71	68	202	67
2	Junaedi	63	70	69	202	67
3	Muhamad furqon	69	70	70	209	70
4	Olifia alfasuroh	76	77	76	229	76
5	Rizki dwi pangestu	77	77	77	231	77
6	Wahyu nurdin	76	76	76	228	76
7	Adika gesa putra	68	73	71	212	71
8	Amara pingky yuliane	76	76	76	228	76
9	Amirul iksan	76	76	77	229	76
10	Bayu cahya angga.	64	70	71	205	68
11	Burhanudin	76	76	77	229	76
12	Eko samudra	66	71	68	205	68
13	Fatah maulana alkhafid	76	76	76	228	76
14	Gilang saputra	63	72	70	205	68
15	Hana dwi yuli uteri	76	76	77	229	76
16	Iqbal ismuhadi	63	70	70	203	68
17	Latifa nurhaliza. S	76	76	76	228	76
18	Liana nur hidayah	76	76	76	228	76
19	May sari alfiyanti	76	76	76	228	76
20	Muhamad sukuri	64	71	69	204	68
21	Nur rokhman aji	76	77	77	230	77
22	Prayoga kusuma	76	75	77	228	76
23	Reni nur faiza	77	76	75	228	76
24	Rofiatun khasanah	77	77	78	232	77
25	Septi komala sari	77	76	77	230	77

26	Syifa ayu safitri	76	75	77	228	76
27	Yayang veno ardiansyah	77	78	77	232	77
28	Zultoni	76	76	75	227	76
29	Arman fadjriyanto	76	75	76	227	76
30	Ahmad raihan dibayana	77	76	77	230	77
Jumlah		2185	2235	2232	6649	2218
Rata - rata		73	74	74	222	74

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**SIKLUS I****SENAM IRAMA (SKJ 2012)**

Sekolah : SD Negeri 02 Paduraksa
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / 2
Pertemuan ke : I
Pembelajaran : Aktivitas Ritmik
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

A. Standar Kompetensi (SK)

9.1 Mempraktikan kombinasi berbagai gerak dasar dalam gerak berirama dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar (KD)

9.2 Mempraktikan satu pola gerak berirama terstruktur dan konsisten dan lancar serta nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin.

C. Indikator

- 1) Melakukan Keserasian Gerakan Pada SKJ 2012**
- 2) Melakukan Kekompakkan Gerakan Pada SKJ 2012**
- 3) Melakukan Kesesuaian Gerak Dengan Irama Pada SKJ 2012**
- 4) Melakukan Ketepatan Gerak Irama SKJ 2012**
- 5) Melakukan Urutan Gerak SKJ 2012**

D. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pelajaran siswa dapat :

1. Memahami dan melakukan gerakan senam kebugaran jasmani 2012
2. Melakukan penyesuaian gerakan dengan irama
3. Melakukan pola gerak senam dengan konsisten, jelas dan lancar



Gambar :

“ SKJ 2012 “

Sumber : Panduan Gerak SKJ 2012

E. Materi Pembelajaran

Senam Irama (SKJ 2012)

- **Teknik Senam Kebugaran Jasmani 2012 Menggunakan Hitungan**
- **Teknik Senam Kebugaran Jasmani 2012 Menggunakan Musik**

F. Metode Pembelajaran

- A. Ceramah
- B. Demonstrasi
- C. Praktek

G. ALAT/BAHAN/ SUMBER BELAJAR

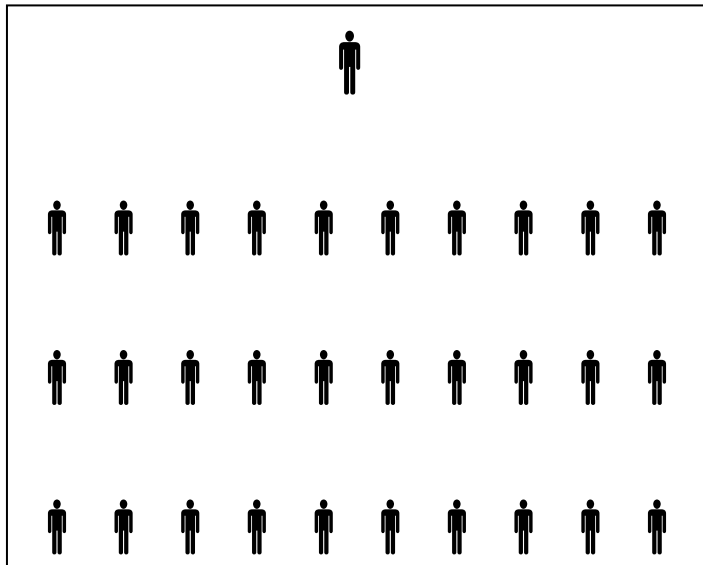
- ✓ Peluit
- ✓ Player DVD
- ✓ Cassette DVD SKJ 2012

✓ Buku Penjas-orkes Erlangga jilid V hal 95.s.d. 102

✓ Pengembangan guru

H. Langkah – langkah Pembelajaran

Kegiatan dan Gambar	Alokasi Waktu	Metode
<p>1) Kegiatan Guru</p> <p>Persiapan Guru</p>  <p>Gambar :</p> <p>Player DVD, Salon, Cassette DVD SKJ 2012 dan Aki</p> <p>Sumber : SD Negeri 02 Paduraksa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyiapkan media pembelajaran, dan meletakkan alat tersebut. <p>2. Kegiatan Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> * Guru membariskan siswa tiga bersap dengan penuh disiplin. 	5 menit	



Gambar 1. Kegiatan Pendahuluan

Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

1. Siswa baris berdo'a, presensi, siswa melakukan kegiatan dengan tertib.
2. Guru memberikan motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran, dengan siswa memperhatikan.

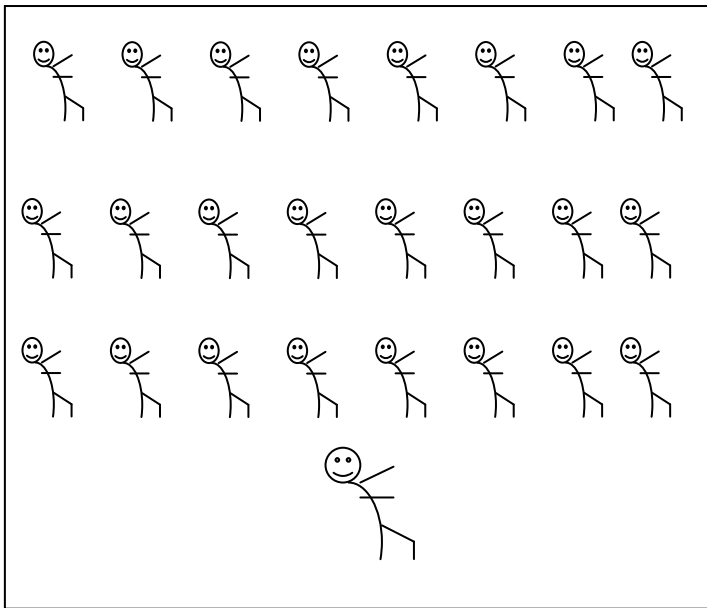
3. Pemanasan

- Guru memberikan pemanasan dengan bentuk peregangan dan permainan. Yaitu Permainan

10 menit

**Ceramah
Demonstrasi**

<p>Reaksi Lari Berpindah Arah</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa berkelompok menjadi satu dalam lapangan dan dibariskan menjadi tiga bersap, kemudian siswa bersamaan siap untuk jogging depan, belakang, samping kanan dan kiri sesuai dengan aba- aba peluit dan ucapan guru, apabila guru memberikan perintah maju jogging! dan aba-aba peluit bunyi satu kali, dengan cepat semua siswa langsung melakukan jogging kedepan dalam bentuk barisan tiga bersap yang teratur dan siswa langsung berhenti apabila diberikan perintah berhenti! atau dua kali bunyi peluit. Demikian juga arah jogging yang lain, dengan cepat guru memberikan perintah atau aba- aba peluit dan semua siswa serentak melaksanakan tugasnya dan guru juga mengikuti semua siswa yang bergerak. Supaya siswa lebih semangat.	<p>10 menit</p>	<p>Demonstrasi Praktek</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------	---------------------------------------



Gambar 2.

Pemanasan : Permainan Reaksi lari Berpindah Arah

Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

4. Kegiatan Inti/Materi

a. Guru menjelaskan dan mempraktik

kan Teknik melakukan gerakan SKJ 2012 menggunakan hitungan. Tahap Pemanasan

- Siswa baris empat bersap untuk melakukan latihan gerakan senam SKJ 2012 secara massal Tahap Pemanasan dan Guru

<p>menghadap semua siswa didepan untuk mencontohkan gerakan senam SKJ 2012 menggunakan hitungan satu sampai empat atau satu sampai delapan yang gerakannya di ulang- ulang sampai siswa memahami gerakan SKJ 2012, dan semua siswa memperhatikan sambil mengikuti gerakan guru tersebut. gerakan senam SKJ 2012 dilakukan tanpa menggunakan musik dahulu,dengan menggunakan formasi baris berhadapan antara guru dan siswanya supaya siswa bisa paham dan tahu gerakan yang dipraktekkan oleh guru.tapi pada formasi berhadapan tersebut arah gerakannya lain yaitu apabila guru melakukan gerakan arah kiri maka semua siswa melakukan gerakan arah kanan,dan sebaliknya apabila guru melakukan gerakan arah kanan maka semua siswa melakukan gerakan kiri dan seterusnya</p>	10 menit	Demonstrasi Praktek
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	--------------------------------



Gambar 3.

Inti : Gerakan Senam SKJ 2012

Menggunakan Hitungan.Tahap

Pemanasan

Sumber : Panduan Gerak SKJ 2012

b. Guru mempraktikkan gerakan Senam SKJ

2012 Menggunakan Musik.Tahap

Pemanasan

- Siswa baris empat bersap melanjutkan melakukan gerakan senam SKJ 2012 secara massal Tahap Pemanasan menggunakan Musik dan Guru menghadap semua siswa didepan mencontohkan gerakan senam SKJ 2012 menggunakan Musik dan semua siswa memperhatikan sambil mengikuti gerakan

5 menit

**Demonstrasi
Praktek**

guru Melakukan. gerakan senam SKJ 2012, dan masih menggunakan formasi baris berhadapan antara guru dan siswanya supaya siswa bisa paham dan tahu gerakan yang dipraktekkan oleh guru.tapi pada formasi berhadapan tersebut arah gerakannya lain yaitu apabila guru melakukan gerakan arah kiri maka semua siswa melakukan gerakan arah kanan,dan sebaliknya apabila guru melakukan gerakan arah kanan maka semua siswa melakukan gerakan kiri dan seterusnya



Gambar 4

Gerakan Senam SKJ 2012 Tahap

Pemanasan Menggunakan Musik

Sumber : Panduan Gerak SKJ 2012

c. Guru menjelaskan dan mempraktikkan Teknik melakukan gerakan SKJ

2012 menggunakan hitungan.Tahap Inti

- Guru mempraktekkan senam SKJ 2012 secara massal pada Tahap Inti menggunakan Hitungan bertahap 1 sampai 8 yang gerakannya di ulang-ulang dengan formasi barisan guru menghadap siswanya supaya siswa tahu gerakannya.

10 Menit

**Demonstrasi
Praktek**



Gambar 5.

Gerakan Senam SKJ 2012 tanpa musik.tahap Inti

Sumber : Panduan Gerak SKJ 2012

d. Guru mempraktikkan gerakan Senam SKJ

2012 secara massal,Menggunakan

hitungan.Tahap Pendinginan

- Guru mempraktekkan senam SKJ 2012 secara massal pada Tahap Pendinginan

menggunakan Hitungan bertahap 1 sampai 8 yang gerakannya di ulang- ulang supaya siswa lebih paham dan bisa mengikuti gerakan SKJ 2012 tersebut.dan guru sambil merevisi gerakan siswa yang masih salah



Gambar 6.

Gerakan Senam SKJ 2012 tanpa musik.tahap Pendinginan

Sumber : Panduan Gerak SKJ 2012

e. Guru mempraktikkan gerakan Senam

SKJ 2012 menggunakan Musik. Pada Tahap Inti dan Pendinginan

- Guru mempraktekkan senam SKJ 2012 secara massal pada Tahap Inti dan Pendinginan menggunakan Musik di ikuti oleh siswa.dan guru sambil merevisi gerakan siswa yang masih salah

5 menit

**Demonstrasi
Praktek**

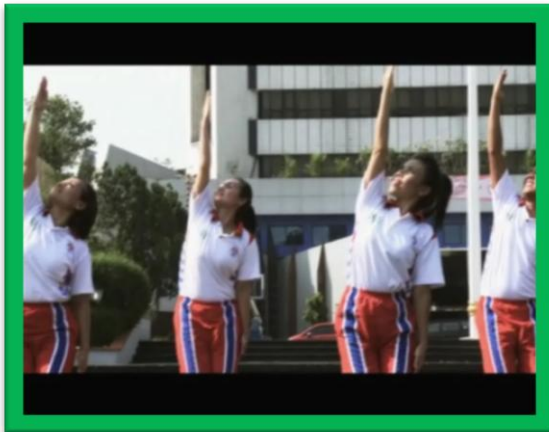


Gambar 7.

Gerakan Senam SKJ 2012 Menggunakan Musik,.

Tahap Inti

Sumber : Panduan Gerak SKJ 2012



Gambar 8.

Gerakan Senam SKJ 2012 Menggunakan Musik, tahap

Pendinginan

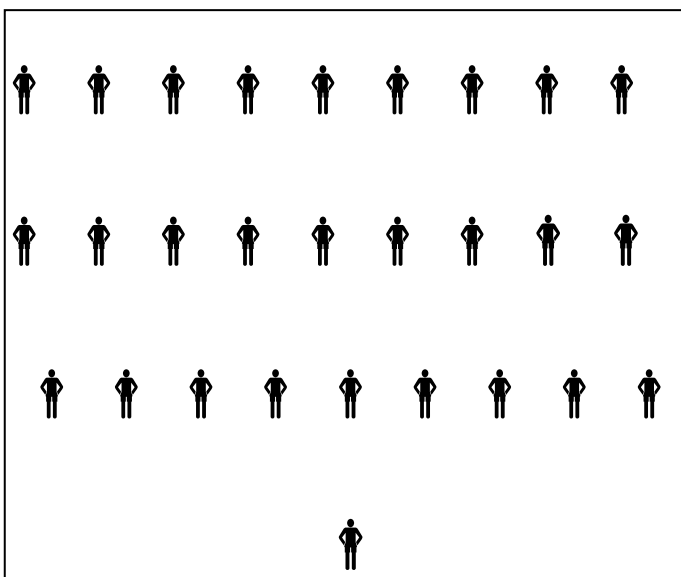
Sumber : Panduan Gerak SKJ 2012

15 Menit

**Demonstrasi
praktek**

f. Konfirmasi**Dalam kegiatan konfirmasi, Guru :**

- Guru bertanya jawab tentang gerakan senam SKJ 2012 yang belum diketahui siswa
- Guru menjelaskan tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan pada senam SKJ 2012



Gambar 9.

Guru memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya tentang SKJ 2012

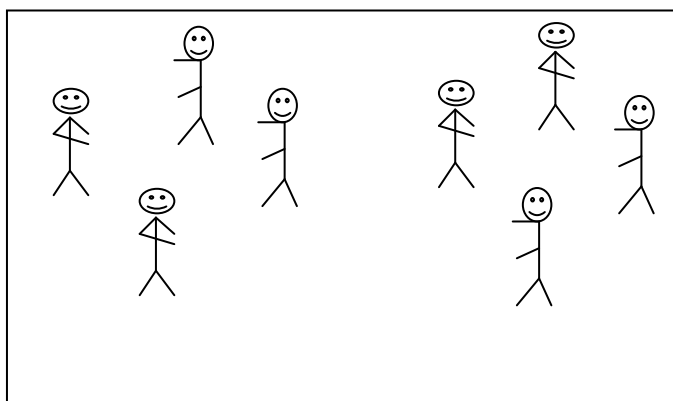
Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

10 Menit**Ceramah
Demonstrasi**

5. Kegiatan Akhir

EVALUASI

- Guru menjelaskan tentang Evaluasi yang akan dilaksanakan
- Siswa dibariskan dan dibagi tiap kelompok yang terdiri dari empat anak
- Siswa dibariskan dua kelompok terlebih dahulu dan seterusnya bergantian pada dua kelompok yang lain
- Pada tiap kelompok membentuk formasi barisan berlawanan arah supaya siswa lebih mandiri melakukan gerakan Senam SKJ 2012



Gambar 10.

Evaluasi SKJ 2012 tiap kelompok

Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

5 Menit

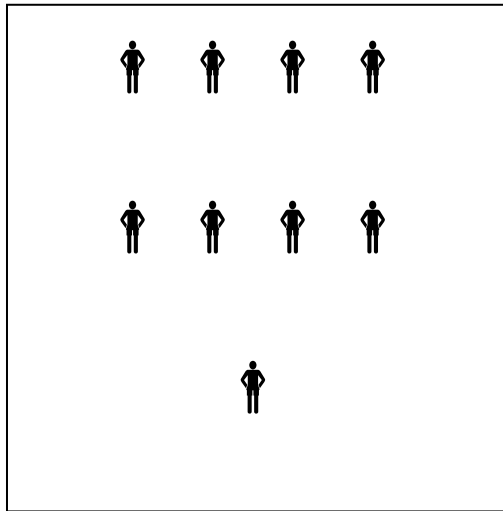
Ceramah
Demonstrasi

20 Menit

Praktek

- Guru memberikan Hasil Penilaian Evaluasi

Yang kurang baik/ maksimal



Gambar 11.

Siswa dibariskan dan diberitahu hasil Evaluasi

Senam Irama SKJ 2012

Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

5 Menit

Ceramah

I. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal Praktek
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan senam kebugaran jasmani 2012 dengan hitungan 	Test Massal	Test praktik	Praktikanlah Senam Irama SKJ 2012 Menggunakan Musik Secara Berkelompok
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan senam kebugaran jasmani 2012 dengan irama musik 	Test beregulir	Test ketrampilan	

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Nilai
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan * Kadang-kadang Pengetahuan * Kurang Pengetahuan * Tidak Pengetahuan	91 - 100 81 - 90 71 - 80 60 - 61
2.	Praktek	* Aktif Praktek * kadang-kadang aktif * Kurang aktif * Tidak Aktif	91 - 100 81 - 90 71 - 80 60 - 61
3.	Sikap	* Sikap * kadang-kadang Sikap * Kurang Sikap * Tidak Aktif	91 - 100 81 - 90 71 - 80 60 - 61

J. LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

PENILAIAN

1. Jenis Penilaian : Unjuk kerja individu maupun kelompok
2. Bentuk Instrumen : Tes Demonstrasi

Lakukan tugas gerakan berikut ini dengan benar !

1. Lakukan gerakan SKJ 2012 sesuai hitungan dengan benar !
2. Lakukan gerakan SKJ 2012 sesuai dengan irama

Mengetahui
Kepala SDN 02 Paduraksa



RINI YUDIARTSIH, S.Pd.SD
NIP. 19651222 198608 2 002

Pemalang, 1 Mei 2013....
Guru Penjasorkes



MUSTIKA ALAMSYAH
NIM. 6101911130

Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang
Kabupaten Pemalang

Tahun Ajaran 2012/2013. Siklus I

	NAMA SISWA	L / P	KETERANGAN
1	Siti suaebah	P	.
2.	Junaedi	L	.
3.	Muhamad furqon	L	.
4.	Olifia alfasuroh	P	.
5.	Rizki dwi pangestu	L	.
6.	Wahyu nurdin	L	.
7.	Adika gesa putra panuntun	L	.
8.	Amara pingky yuliane	P	.
9.	Amirul iksan	L	.
10.	Bayu cahya angga. R	L	.
11.	Burhanudin	L	.
12.	Eko samudra	L	.
13.	Fatah maulana alkhafid	L	.
14.	Gilang saputra	L	.
15.	Hana dwi yuli utari	P	.
16.	Iqbal ismuhadi	L	.
17.	Latifa nurhaliza, s	P	.
18.	Liana nur hidayah	P	.
19.	May sari alfiyanti	P	.
20.	Muhamad sukuri	L	.
21.	Nur rokhman aji	L	.
22.	Prayoga kusuma	L	.
23.	Reni nur faiza	P	.
24.	Rofiatun khasanah	P	.
25.	Septi komala sari	P	.

26.	Syifa ayu safitri	P	.
27.	Yayang veno ardiansyah	L	.
28.	Zultoni	L	.
29.	Arman fadjriyanto	L	.
30.	Ahmad raihan dibayana	L	.

Mengetahui
Kepala SDN 02 Paduraksa



RINI YUDIARTSIH, S.Pd.SD
NIP. 19651222 198608 2 002

Pemalang, 1 Mei 2013...
Guru Penjasorkes



MUSTIKA ALAMSYAH
NIM. 6101911130

TABEL PENGAMBILAN NILAI SIKLUS I
PSIKOMOTOR SENAM IRAMA SKJ 2012

No	Nama Siswa	Keserasian gerak	Kekompakan Gerak	Kesesuaian Gerak Dengan Irama	Ketepatan Gerak	Urutan Gerak	Jmlh Skor	Nilai
1	Siti suaebah	61	63	61	64	62	311	62
2	Junaedi	69	69	62	65	63	328	66
3	Muhamad furqon	75	77	76	77	77	382	76
4	Olifia alfasuroh	76	76	77	75	76	380	76
5	Rizki dwi pangestu	77	77	76	75	76	381	76
6	Wahyu nurdin	76	76	75	77	75	379	76
7	Adika gesa putra	75	73	65	73	70	356	71
8	Amara pingky yuliane	76	75	76	75	76	378	76
9	Amirul iksan	77	75	76	78	77	383	77
10	Bayu cahya angga.	68	74	60	73	70	345	69
11	Burhanudin	75	77	76	77	77	382	76
12	Eko samudra	68	73	62	70	68	341	68
13	Fatah maulana alkhafid	77	73	76	75	76	377	75
14	Gilang saputra	70	70	67	67	66	340	68
15	Hana dwi yuli uteri	76	77	76	78	77	384	77
16	Iqbal ismuhadi	77	78	76	75	75	381	76
17	Latifa nurhaliza. S	77	75	76	75	76	379	76
18	Liana nur hidayah	76	75	77	76	75	379	76

19	May sari alfiyanti	76	78	77	76	77	384	77
20	Muhamad sukuri	77	75	76	75	72	375	75
21	Nur rokhman aji	77	76	76	75	77	381	76
22	Prayoga kusuma	72	76	77	76	77	378	76
23	Reni nur faiza	77	78	76	77	78	386	77
24	Rofiatun khasanah	77	77	76	77	78	385	77
25	Septi komala sari	76	77	77	77	77	384	77
26	Syifa ayu safitri	77	75	76	75	75	378	76
27	Yayang veno ardiansyah	77	78	77	78	77	387	77
28	Zultoni	76	76	76	76	77	381	76
29	Arman fadjriyanto	77	76	75	77	75	380	76
30	Ahmad raihan dibayana	76	77	76	77	79	385	77
Jumlah		2241	2252	2205	2241	2231		2234
Rata - rata		74	75	73	75	74		74

TABEL PENGAMBILAN NILAI SIKLUS I
KOGNITIF

No	Nama Siswa	Respon terhadap materi pelajaran	Pemb. Inovatif	Menguasai gerakan SKJ 2012	Mematuhi peraturan yang ada	Metode Bagian baru bagi siswa	Jumlah Skor	Nilai
1	Siti suaebah	70	71	73	70	72	356	71
2	Junaedi	68	70	71	72	71	352	70
3	Muhamad furqon	76	75	77	76	77	381	76
4	Olifia alfasuroh	77	76	76	77	77	383	77
5	Rizki dwi pangestu	78	77	77	76	78	386	77
6	Wahyu nurdin	76	76	77	76	75	380	76
7	Adika gesa putra panuntun	73	74	73	72	71	363	73
8	Amara pingky yuliane	76	75	77	77	76	381	76
9	Amirul iksan	77	76	77	75	77	382	76
10	Bayu cahya angga	72	73	71	67	69	352	70
11	Burhanudin	75	75	76	77	75	378	76
12	Eko samudra	70	71	71	70	72	354	71
13	Fatah maulana alkhafid	75	74	76	77	75	377	75
14	Gilang saputra	72	73	72	70	71	358	72
15	Hana dwi yuli uteri	76	77	76	76	77	382	76
16	Iqbal ismuhadi	77	75	74	76	77	379	76
17	Latifa nurhaliza. S	75	76	75	77	76	379	76
18	Liana nur hidayah	76	76	75	76	75	378	76
19	May sari alfiyanti	77	76	76	75	77	381	76
20	Muhamad sukuri	75	77	76	76	77	381	76
21	Nur rokhman aji	77	76	77	77	76	383	77
22	Prayoga kusuma	75	76	76	75	75	377	75
23	Reni nur faiza	74	75	78	76	77	380	76
24	Rofiatun khasanah	78	77	77	78	76	386	77

25	Septi komala sari	76	75	76	76	75	378	76
26	Syifa ayu safitri	75	75	76	75	76	377	75
27	Yayang veno ardiansyah	77	78	78	79	77	389	78
28	Zultoni	76	77	76	77	76	382	76
29	Arman fadjriyanto	75	75	76	75	76	377	75
30	Ahmad raihan dibayana	77	77	76	75	77	382	76
Rata - rata								75

KETERANGAN :

*) Nilai maksimal tiap aspek 100

*) NILAI diambil dari jumlah semua aspek.

TABEL PENGAMBILAN NILAI SIKLUS I
AFEKTIF

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai					Jumlah Skor	Nilai
		Kerja sama	Respek Pada Teman	Tanggung Jawab	Motivasi	Kedisiplinan		
1	Siti suaebah	68	67	69	68	68	272	68
2	Junaedi	70	69	67	70	70	276	69
3	Muhamad furqon	76	75	76	75	76	302	76
4	Olifia alfasuroh	75	76	77	76	75	304	76
5	Rizki dwi pangestu	77	77	78	76	77	308	77
6	Wahyu nurdin	76	75	75	76	76	302	76
7	Adika gesa putra	71	70	69	72	71	282	71
8	Amara pingky yuliane	76	75	77	76	76	304	76
9	Amirul iksan	77	77	77	76	77	307	77
10	Bayu cahya angga.	72	73	68	70	72	283	71
11	Burhanudin	76	78	77	76	76	307	77
12	Eko samudra	67	67	70	69	67	273	68
13	Fatah maulana alkhafid	75	74	76	76	77	378	76
14	Gilang saputra	70	69	70	71	70	280	70
15	Hana dwi yuli uteri	77	78	76	77	77	308	77
16	Iqbal ismuhadi	76	78	77	72	75	378	76
17	Latifa nurhaliza. S	75	76	77	75	75	303	76
18	Liana nur hidayah	76	75	75	77	76	303	76
19	May sari alfiyanti	77	76	75	77	77	305	76
20	Muhamad sukuri	77	74	75	74	76	376	75
21	Nur rokhman aji	76	77	78	77	76	308	77
22	Prayoga kusuma	77	76	76	77	77	306	77
23	Reni nur faiza	75	75	75	76	75	301	75
24	Rofiatun khasanah	78	77	78	77	78	310	78
25	Septi komala sari	77	76	76	77	77	306	77
26	Syifa ayu safitri	76	77	77	76	76	306	77
27	Yayang veno ardiansyah	78	76	78	77	78	309	77
28	Zultoni	75	76	75	75	75	301	75

29	Arman fadjriyanto	75	77	76	74	75	302	76
30	Ahmad raihan dibayana	77	78	76	77	77	308	77
Rata - rata								75

KETERANGAN :

*) Nilai maksimal tiap aspek 100

*) Nilai diambil dari jumlah nilai tiap aspek

TABEL HASIL NILAI PADA SIKLUS I

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah Skor	Nilai
		Psikomotor	Kognitif	Afektif		
1	Siti suaebah	62	71	68	202	67
2	Junaedi	66	70	69	207	69
3	Muhamad furqon	76	76	76	229	76
4	Olifia alfasuroh	76	77	76	229	76
5	Rizki dwi pangestu	76	77	77	230	77
6	Wahyu nurdin	76	76	76	228	76
7	Adika gesa putra	71	73	71	217	72
8	Amara pingky yuliane	76	76	76	228	76
9	Amirul iksan	77	76	77	230	77
10	Bayu cahya angga.	69	70	71	214	71
11	Burhanudin	76	76	77	229	76
12	Eko samudra	68	71	68	210	70
13	Fatah maulana alkhafid	75	75	76	226	75
14	Gilang saputra	68	72	70	212	71
15	Hana dwi yuli uteri	77	76	77	230	77
16	Iqbal ismuhadi	76	76	76	228	76
17	Latifa nurhaliza. S	76	76	76	228	76
18	Liana nur hidayah	76	76	76	228	76
19	May sari alfiyanti	77	76	76	229	76
20	Muhamad sukuri	75	76	75	226	75
21	Nur rokhman aji	76	77	77	230	77
22	Prayoga kusuma	76	75	77	228	76
23	Reni nur faiza	77	76	75	228	76
24	Rofiatun khasanah	77	77	78	232	77
25	Septi komala sari	77	76	77	230	77

26	Syifa ayu safitri	76	75	77	228	76
27	Yayang veno ardiansyah	77	78	77	232	77
28	Zultoni	76	76	75	227	76
29	Arman fadjriyanto	76	75	76	227	76
30	Ahmad raihan dibayana	77	76	77	230	77
Jumlah		2234	2253	2250		2246
Rata - rata		74	75	75		75

KETERANGAN :

*) Data yang di blok adalah data siswa yang belum memenuhi **KKM**

*) **NILAI** diambil dari hasil rata-rata aspek Psikomotor, Kognitif, dan Afektif

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

SIKLUS II

- Sekolah : SD Negeri 02 Paduraksa
- Mata Pelajaran : Penjasorkes
- Kelas/Semester : V / 2
- Pembelajaran : Aktivitas Ritmik
- Pertemuan Ke : 2 (Dua)
- Alokasi Waktu : 3 x 35 menit (1 x pertemuan)
- Standar Kompetensi : 9. Mempraktikan kombinasi berbagai gerak dasar dalam gerak berirama dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- Kompetensi Dasar : 9.2 Mempraktikan satu pola gerak berirama terstruktur dan konsisten dan lancer serta nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin.

INDIKATOR

Melakukan Gerakaam Senam Irama SKJ 2012 Dengan Benar Pada :

- 1) Keserasian Gerakan SKJ 2012
- 2) Kekompakkan Gerakan SKJ 2012
- 3) Kesesuaian Gerakan SKJ 2012 Pada Irama
- 4) Ketepatan Gerakan SKJ 2012
- 5) Urutan Gerakan SKJ 2012

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1) Memahami dan melakukan gerakan senam kebugaran jasmani 2012
- 2) Melakukan penyesuaian gerakan dengan irama
- 3) Melakukan pola gerak senam dengan konsisten, jelas dan lancar

❖ Karakter siswa yang diharapkan :

- ❖ *Disiplin (Disclipine)*
- ❖ *Tekun (diligence)*
- ❖ *Tanggung jawab (responsibility)*
- ❖ *Ketelitian (carefullness)*
- ❖ *Kerja sama (Cooperation)*
- ❖ *Toleransi (Tolerance)*
- ❖ *Percaya diri (Confidence)*
- ❖ *Keberanian (Bravery)*

B. MATERI AJAR

Senam Kebugaran Jasmani 2012 (SKJ 2012)



Gambar : “ SKJ 2012 “

Sumber : Panduan Gerak SKJ 2012

C. METODE PEMBELAJARAN

- 1) Ceramah
- 2) Demonstrasi
- 3) Praktek

D. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

a. Kegiatan Awal (Selama \pm 10 Menit)

- 1) Menyiapkan/berdo'a bersama
- 2) Mengabsen
- 3) Pengarahan Materi Pembelajaran Senam Irama SKJ 2012



Gambar : Siswa diBariskan, Berdoa dan Presensi

Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

b. Pemanasan (Selama \pm 10 Menit)

- 1) Melakukan gerakan pemanasan secukupnya \pm 10 menit untuk menuju kegerakan inti dalam bentuk Permainan Reaksi Lari Berpindah Arah
- 2) Permainan Reaksi Lari Berpindah Arah tujuannya untuk melatih Kelincahan, Kekuatan dan Ketahanan serta Kelentukan pada Fisik supaya siswa lebih senang dan semangat untuk menuju ke gerakan Inti

- 3) Permainan Reaksi Lari Berpindah Arah ini dilakukan siswa dengan cara Joging,yang di Modifikasi pada Joging Depan, Belakang, samping kanan dan kiri sesuai dengan aba – aba dan peluit dari guru,Dan guru juga mengikuti gerakan tersebut supaya siswa paham dan semangat



Gambar : Pemanasan,Permainan Reaksi Berpindah Arah
Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

c. Inti (Selama ± 10 Memit)

- 1) Latihan Melakukan gerakan SKJ 2012 secara massal dengan metode bagian formasi berhadapan antara guru dan siswanya, menggunakan hitungan bertahap 1 sampai 8 dari tahap gerakan pemanasan, tanpa musik secara pelan,dan gerakannya di ulang- ulang, supaya siswa lebih memahami gerakan SKJ 2012 yang di ajarkan tersebut.



INTI :

Latihan Senam SKJ 2012 Tanpa musik secara massal, tahap Pemanasan
Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

- 2) Latihan Melakukan gerakan SKJ 2012 menggunakan Musik tahap gerakan pemanasan, secara massal dengan metode bagian formasi berhadapan antara guru dan siswanya, supaya siswa lebih paham gerakan tersebut. (Selama \pm 5 Menit)



Latihan Senam SKJ 2012 menggunakan musik secara massal
Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

- 3) Latihan Melakukan gerakan SKJ 2012 menggunakan hitungan bertahap 1 sampai 8 yang gerakannya di ulang- ulang pada tahap gerakan Inti, secara massal dengan formasi barisan siswa silang antara siswa putra dan siswa putri supaya siswa lebih semangat. (Selama \pm 10 Menit)



Latihan Senam SKJ 2012 menggunakan hitungan secara massal tahap Inti
Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

- 4) Latihan Melakukan gerakan SKJ 2012 menggunakan hitungan bertahap 1 sampai 8, gerakannya di ulang- ulang pada tahap gerakan Pendinginan, dan guru mencontohkan gerakan SKJ 2012 sambil merevisi gerakan yang masih salah pada siswanya. (Selama \pm 5 Menit)



Latihan Senam SKJ 2012 menggunakan hitungan secara massal tahap Pendinginan

Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

- 5) Latihan Melakukan gerakan SKJ 2012 menggunakan Musik secara massal dari tahap Pemanasan, Inti Pendinginan, dan guru memberi contoh gerakan sambil merevisi dan memberi motifasi siswa supaya lebih semangat lagi melakukan gerakan SKJ 2012, (Selama \pm 25 Menit)



Tahap Pemanasan



Tahap Inti



Tahap Pendinginan

Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

d. Konfirmasi. Selama ± 5 Menit

Dalam kegiatan konfirmasi, guru :

Membariskan siswa untuk memberikan Pengarahan Sebelum Pelaksanaan Evaluasi, (Selama ± 5 Menit)

- Guru memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya mengenai gerakan-gerakan senam SKJ 2012 yang masih sulit dilakukan.
- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan pada SKJ 2012
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan



**Siswa diberi pengarahan dan merevisi gerakan yang salah pada SKJ 2012
Sumber : Penelitian Tindakan Kelas**

e. Persiapan Evaluasi SKJ 2012. (Selama ± 5 Menit)

- ☞ Siswa diberi Pengarahan Evaluasi SKJ 2012 yang akan dilaksanakan
- ☞ Siswa dibuat tiap Kelompok yang terdiri dari 3 anak untuk Evaluasi Senam SKJ 2012 menggunakan musik, dan penilaian secara individu

- ☞ Untuk Pelaksanaan Evaluasi SKJ 2012, Siswa dibariskan 3 kelompok yang berjumlah 9 anak dan setelah selesai bergantian pada kelompok yang lain dengan formasi barisan tidak berhadapan/ berlawanan arah.
- ☞ Siswa diberi motivasi supaya lebih semangat dengan adanya riwed juara 1, 2 dan juara 3 yang mendapat Nilai terbaik pada tiap kelompok



Siswa diberi penjelasan evaluasi dan motifasi pada evaluasi SKJ 2012
Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

f) Evaluasi SKJ 2012. (Selama ± 20 Menit)



Evaluasi Senam SKJ 2012 Tiap Kelompok
Sumber : Penelitian Tindakan Kelas



**Hasil evaluasi/ lomba SKJ 2012 Tiap kelompok
Dan pemberian riwed/ hadiah juara 1, 2 & 3 tiap kelompok**

Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

g) Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan senam kebugaran jasmani 2012 dengan hitungan 	Test Massal	Test praktik	Praktikanlah senam irama SKJ 2012 menggunakan Musik Dengan kelompok
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan senam kebugaran jasmani 2012 dengan irama musik 	Test beregu	Test ketrampilan	

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 *PRODUK (HASIL DISKUSI)*

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * Semuanya benar * Sebagian besar benar * Sebagian besar salah * Semuanya salah 	91 - 100 81 - 90 71 - 80 61 - 70

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan * Kadang-kadang Pengetahuan * Kurang Pengetahuan * Tidak Pengetahuan	91 - 100 81 - 90 71 - 80 61 - 70
2.	Praktek	* Aktif Praktek * Kadang-kadang aktif * Kurang aktif * Tidak Aktif * Sikap	91 - 100 81 - 90 71 - 80 61 - 70 91 - 100
3.	Sikap	* Kadang-kadang Sikap * Kurang Sikap * Tidak Ada Sikap	81 - 90 71 - 80 61 - 70

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah Aspek Penilaian)

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

h) Kegiatan Akhir. Pendinginan. (Selama ± 5 Menit)

Bernyanyi bersama, Peregangan, penjelasan dan koreksi terhadap kesalahan gerakan pada waktu praktik dan memberikan motivasi untuk melakukan aktivitas jasmani diluar jam sekolah dan siap untuk melakukan aktivitas lainnya.



Pendinginan

Sumber : Penelitian Tindakan Kelas

E. ALAT/BAHAN/ SUMBER BELAJAR

- ✓ Peluit
- ✓ Player DVD
- ✓ Cassette DVD SKJ 2012
- ✓ Salon
- ✓ Buku Penjas-orkes Erlangga jilid V hal 95 s.d. 102
- ✓ Pengembangan guru



Media Senam Irama, Tape Recorder, Cassette SKJ 2012 & Aki
Sumber : SD Negeri 02 Paduraksa

F. PENILAIAN

- 3) Jenis Penilaian : Unjuk kerja individu maupun kelompok
- 4) Bentuk Instrumen : Tes Demonstrasi

Lakukan tugas gerakan berikut ini dengan benar !

- a. Lakukan gerakan SKJ 2012 sesuai hitungan dengan benar !
- b. Lakukan gerakan SKJ 2012 sesuai dengan irama !

Mengetahui
Kepala SDN 02 Paduraksa



RINI YUDIARSIH, S.Pd.SD
NIP. 19651222 198608 2 002

Pemalang, 8 Mei 2013...
Guru Penjasorkes



MUSTIKA ALAMSYAH
NIM. 6101911130

Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang
Kabupaten Pemalang

Tahun Ajaran 2012/2013. Siklus II

	NAMA SISWA	L / P	KETERANGAN
1	Siti suaebah	P	.
2.	Junaedi	L	.
3.	Muhamad furqon	L	.
4.	Olifia alfasuroh	P	.
5.	Rizki dwi pangestu	L	.
6.	Wahyu nurdin	L	.
7.	Adika gesa putra panuntun	L	.
8.	Amara pingky yuliane	P	.
9.	Amirul iksan	L	.
10.	Bayu cahya angga. R	L	.
11.	Burhanudin	L	.
12.	Eko samudra	L	.
13.	Fatah maulana alkhafid	L	.
14.	Gilang saputra	L	.
15.	Hana dwi yuli utari	P	.
16.	Iqbal ismuhadi	L	.
17.	Latifa nurhaliza, s	P	.
18.	Liana nur hidayah	P	.
19.	May sari alfiyanti	P	.
20.	Muhamad sukuri	L	.
21.	Nur rokhman aji	L	.
22.	Prayoga kusuma	L	.
23.	Reni nur faiza	P	.
24.	Rofiatun khasanah	P	.
25.	Septi komala sari	P	.
26.	Syifa ayu safitri	P	.
27.	Yayang veno ardiansyah	L	.

28.	Zultoni	L	.
29.	Arman fadjriyanto	L	.
30.	Ahmad raihan dibayana	L	.

Mengetahui
Kepala SDN 02 Paduraksa



RINI YUDIARSIH, S.Pd.SD
NIP. 19651222 198608 2 002

Pemalang 8 Mei 2013....
Guru Penjasorkes



MUSTIKA ALAMSYAH
NIM. 6101911130

TABEL PENGAMBILAN NILAI SIKLUS II
PSIKOMOTOR SENAM IRAMA SKJ 2012

No	Nama Siswa	Keserasian gerak	Kekompakan Gerak	Kesesuaian Gerak Dengan Irama	Ketepatan Gerak	Urutan Gerak	Jmlh Skor	Nilai
1	Siti suaebah	69	72	70	73	67	351	70
2	Junaedi	72	69	71	69	65	346	69
3	Muhamad furqon	77	78	78	78	77	388	78
4	Olifia alfasuroh	78	77	77	78	76	386	77
5	Rizki dwi pangestu	77	80	78	79	80	394	79
6	Wahyu nurdin	78	77	76	77	78	386	77
7	Adika gesa putra	77	76	75	76	77	381	76
8	Amara pingky yuliane	78	77	76	77	76	384	77
9	Amirul iksan	78	77	77	78	77	387	77
10	Bayu cahya angga.	78	74	79	77	78	386	77
11	Burhanudin	77	79	77	78	77	388	78
12	Eko samudra	76	73	75	76	78	378	76
13	Fatah maulana alkhafid	79	75	76	77	77	384	77
14	Gilang saputra	76	75	76	74	78	379	76
15	Hana dwi yuli uteri	79	78	79	78	77	391	78
16	Iqbal ismuhadi	78	78	76	75	78	385	77
17	Latifa nurhaliza. S	79	75	79	78	78	389	78
18	Liana nur hidayah	79	75	77	78	79	388	78

19	May sari alfiyanti	78	78	77	79	77	389	78
20	Muhamad sukuri	78	77	76	77	76	384	77
21	Nur rokhman aji	80	79	78	79	77	393	79
22	Prayoga kusuma	78	77	77	79	77	388	78
23	Reni nur faiza	78	78	79	77	78	390	78
24	Rofiatun khasanah	81	83	85	82	84	415	83
25	Septi komala sari	80	81	78	80	82	401	80
26	Syifa ayu safitri	79	77	76	75	78	385	77
27	Yayang veno ardiansyah	84	85	83	84	85	421	84
28	Zultoni	79	78	77	79	77	390	78
29	Arman fadjriyanto	78	76	79	77	79	389	78
30	Ahmad raihan dibayana	80	79	78	81	80	398	80
Jumlah		2338	2313	2315	2325	2323		232.8
Rata - rata		78	77	77	78	77		78

TABEL PENGAMBILAN NILAI SIKLUS II**KOGNITIF**

No	Nama Siswa	Respon terhadap materi pelajaran	Pemb. Inovatif	Menguasai gerakan SKJ 2012	Mematuhi peraturan yang ada	Metode Bagian baru bagi siswa	Jumlah Skor	Nilai
1	Siti suaebah	71	72	73	74	72	362	72
2	Junaedi	69	74	71	72	71	357	71
3	Muhamad furqon	79	76	77	77	77	386	77
4	Olifia alfasuroh	77	76	78	77	79	387	77
5	Rizki dwi pangestu	78	77	78	79	78	390	78
6	Wahyu nurdin	76	78	77	76	78	385	77
7	Adika gesa putra panuntun	76	74	75	76	74	375	75
8	Amara pingky yuliane	76	78	77	77	79	387	77
9	Amirul iksan	77	78	79	78	77	389	78
10	Bayu cahya angga	77	73	76	78	75	379	76
11	Burhanudin	76	75	76	77	77	381	76
12	Eko samudra	75	79	78	77	75	384	77
13	Fatah maulana alkhaifid	75	77	76	77	78	383	77
14	Gilang saputra	77	73	76	74	75	375	75
15	Hana dwi yuli uteri	80	79	78	78	77	392	78
16	Iqbal ismuhadi	78	75	77	76	77	383	77
17	Latifa nurhaliza. S	76	77	75	77	77	382	76
18	Liana nur hidayah	78	76	75	76	79	384	77
19	May sari alfiyanti	79	80	77	81	77	394	79
20	Muhamad sukuri	78	77	76	78	77	386	77
21	Nur rokhman aji	80	79	77	79	82	397	79
22	Prayoga kusuma	79	77	76	75	79	386	77
23	Reni nur faiza	78	79	78	76	77	388	78

24	Rofiatun khasanah	84	80	83	84	85	416	83
25	Septi komala sari	82	80	85	82	84	413	83
26	Syifa ayu safitri	79	78	76	75	79	387	77
27	Yayang veno ardiansyah	85	84	85	84	86	424	85
28	Zultoni	79	80	79	81	80	399	80
29	Arman fadjriyanto	79	78	80	79	80	396	79
30	Ahmad raihan dibayana	81	78	79	80	79	397	79
Rata - rata								78

KETERANGAN :

*) Nilai maksimal tiap aspek 100

*) NILAI diambil dari jumlah semua aspek.

TABEL PENGAMBILAN NILAI SIKLUS II
AFEKTIF

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai					Jumlah Skor	Nilai
		Kerja sama	Respek Pada Teman	Tanggung Jawab	Motivasi	Kedisiplinan		
1	Siti suaebah	70	68	69	68	69	344	69
2	Junaedi	71	69	68	70	72	350	70
3	Muhamad furqon	77	75	76	79	78	385	77
4	Olifia alfasuroh	78	76	77	78	79	388	78
5	Rizki dwi pangestu	79	80	78	81	79	397	79
6	Wahyu nurdin	78	79	77	76	77	387	77
7	Adika gesa putra	79	74	76	77	78	384	77
8	Amara pingky yuliane	77	79	77	76	79	388	78
9	Amirul iksan	80	77	79	79	77	392	78
10	Bayu cahya angga.	79	74	75	79	78	385	77
11	Burhanudin	78	78	77	76	79	388	78
12	Eko samudra	76	78	79	77	73	383	77
13	Fatah maulana alkhaifid	78	79	76	78	77	388	78
14	Gilang saputra	76	78	79	75	76	384	77
15	Hana dwi yuli uteri	81	78	78	80	79	396	79
16	Iqbal ismuhadi	79	78	77	79	78	391	78
17	Latifa nurhaliza. S	79	76	77	77	79	388	78
18	Liana nur hidayah	78	75	78	77	78	386	77
19	May sari alfiyanti	80	79	80	78	77	394	79
20	Muhamad sukuri	79	78	77	77	76	387	77
21	Nur rokhman aji	82	79	78	77	79	395	79
22	Prayoga kusuma	78	76	77	77	79	387	77
23	Reni nur faiza	77	75	79	78	79	388	78
24	Rofiatun khasanah	84	83	80	81	85	413	83
25	Septi komala sari	83	80	81	83	82	409	82
26	Syifa ayu safitri	79	79	78	80	79	395	79
27	Yayang veno Ardiansyah	85	84	83	85	83	420	84
28	Zultoni	79	79	78	80	79	395	79

29	Arman fadjriyanto	79	80	79	81	78	397	79
30	Ahmad raihan dibayana	80	78	81	79	80	398	80
Rata - rata								78

KETERANGAN :

*) Nilai maksimal tiap aspek 100

*) Nilai diambil dari jumlah nilai dari tiap aspek

TABEL HASIL NILAI PADA SIKLUS II

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah Skor	Nilai
		Psikomotor	Kognitif	Afektif		
1	Siti suaebah	70	72	69	211	70
2	Junaedi	69	71	70	210	70
3	Muhamad furqon	78	77	77	232	77
4	Olifia alfasuroh	77	77	78	232	77
5	Rizki dwi pangestu	79	78	79	236	79
6	Wahyu nurdin	77	77	77	231	77
7	Adika gesa putra	76	75	77	228	76
8	Amara pingky yuliane	77	77	78	232	77
9	Amirul iksan	77	78	78	233	78
10	Bayu cahya angga.	77	76	77	230	77
11	Burhanudin	78	76	78	232	77
12	Eko samudra	76	77	77	230	77
13	Fatah maulana alkhafid	77	77	78	232	77
14	Gilang saputra	76	75	77	228	76
15	Hana dwi yuli uteri	78	78	79	235	78
16	Iqbal ismuhadi	77	77	78	232	77
17	Latifa nurhaliza. S	78	76	78	232	77
18	Liana nur hidayah	78	77	77	232	77
19	May sari alfiyanti	78	79	79	236	79
20	Muhamad sukuri	77	77	77	231	77
21	Nur rokhman aji	79	79	79	237	79
22	Prayoga kusuma	78	77	77	232	77
23	Reni nur faiza	78	78	78	234	78
24	Rofiatun khasanah	83	83	83	249	83
25	Septi komala sari	80	83	82	245	82

26	Syifa ayu safitri	77	77	79	233	78
27	Yayang veno ardiansyah	84	85	84	253	84
28	Zultoni	78	80	79	237	79
29	Arman fadjriyanto	78	79	79	236	79
30	Ahmad raihan dibayana	80	79	80	239	80
Jumlah		2325	2327	2338		2330
Rata - rata		78	78	78		78

KETERANGAN :

*) Data yang di blok adalah data siswa yang belum memenuhi **KKM**

*) **NILAI** diambil dari hasil rata-rata aspek Psikomotor, Kognitif, dan Afektif

FOTO KEGIATAN PEMBELAJARAN SKJ 2012

SIKLUS I



Profil SD Negeri 02 Paduraksa



Halaman SD Negeri 02 Paduraksa



Siswa dibariskan berdoa,presensi dan pengarahan



1. PEMANASAN : Joging depan, belakang, samping kanan dan kiri



2. INTI :

- **Latihan senam SKJ 2012 tanpa musik secara massal. Tahap pemanasan**



- **Latihan senam SKJ 2012 tanpa musik secara massal. Tahap Inti**



- **Latihan senam SKJ 2012 tanpa musik secara massal. Tahap Pendinginan**



Pendapat Guru pamong Penjasorkes tentang Pembelajaran Senam SKJ 2012



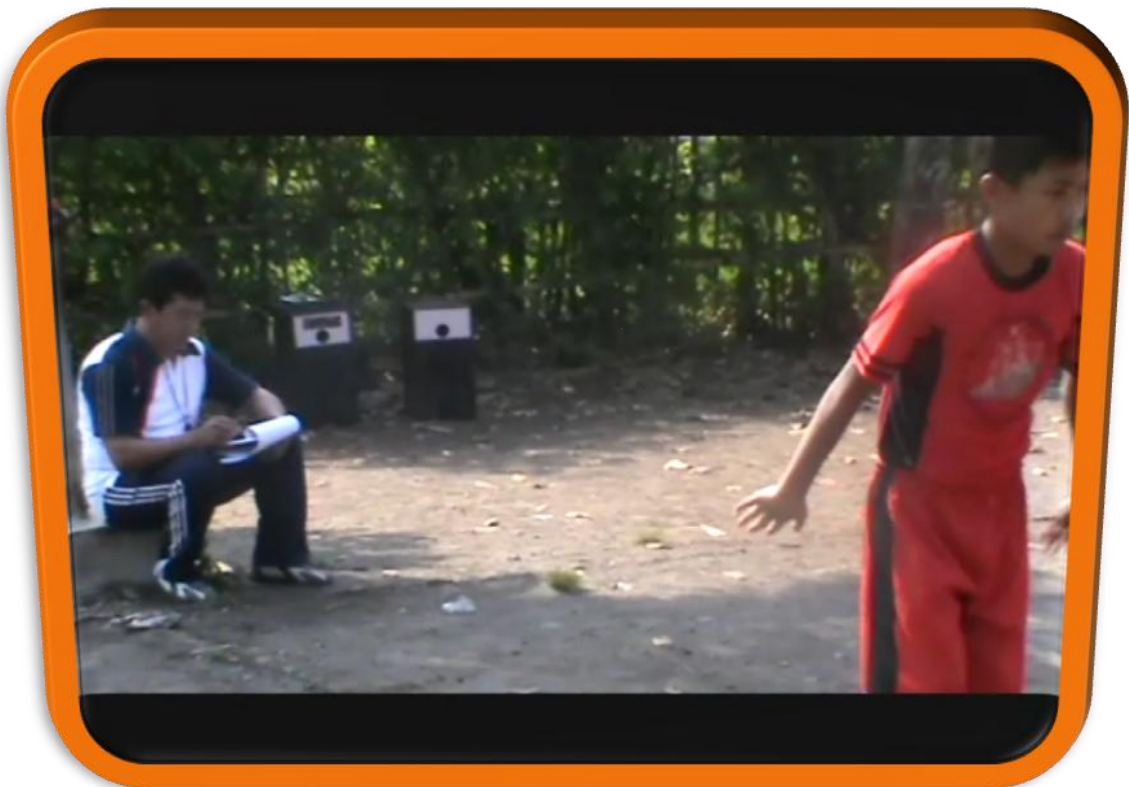
- **Latihan SKJ 2012 menggunakan musik secara massal. Tahap Pemanasan**



- **Latihan SKJ 2012 menggunakan musik secara massal. Tahap Inti**



- **Latihan SKJ 2012 menggunakan musik secara massal. Tahap Pendinginan**



Guru pamong penjaskes memberi Pendapat pada lembar observasi guru



Siswa baris diberi pengarahan mengenai EVALUASI SKJ 2012 yang akan dilaksanakan



3. EVALUASI SKJ 2012 TIAP KELOMPOK



Hasil perolehan Nilai Evaluasi individu SKJ 2012 tiap kelompok



Guru pamong penjasorkes memberi komentar kekurangan pembelajaran SKJ 2012 Pada lembar observasi guru



Media Senam Irama SKJ 2012



4. Siswa istirahat makan dan minum

FOTO KEGIATAN PEMBELAJARAN SKJ 2012**SIKLUS II**

Siswa dibariskan berdoa, presensi dan pengarahan



1. PEMANASAN : Reaksi Lari Berpindah Arah, Sesuai Aba - aba



2. INTI :

- **Latihan Senam SKJ 2012 Menggunakan Hitungan.Tahap Pemanasan**



- **Latihan Senam SKJ 2012 Menggunakan Hitungan.Tahap Inti**



- **Latihan Senam SKJ 2012 Menggunakan Hitungan.Tahap Pendinginan**



- **Latihan Senam SKJ 2012 Menggunakan Musik.Tahap Pemanasan**



- **Latihan Senam SKJ 2012 Menggunakan Musik.Tahap Inti**



- **Latihan Senam SKJ 2012 Menggunakan Musik.Tahap Pendinginan**



Siswa diberi pengarahan dan Motivasi pada Evaluasi SKJ 2012 Supaya lebih Semangat



3. EVALUASI Senam SKJ 2012 Tiap kelompok



Proses Evaluasi SKJ 2012 disaksikan oleh guru Guru Pamong Penjasorkes



Hasil penilaian Evaluasi lomba SKJ 2012 juara 1, 2 dan 3 tiap kelompok



Pembagian Riwed/ hadiah Evaluasi lomba SKJ 2012 tiap kelompok



4. PENDINGINAN : Bernyanyi bersama dan Peregangan



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor :

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

Menetapkan
PERTAMA :

Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs Endro Puji Purwono, M.Kes
NIP : 195903151985031003
Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I

2. Nama : Agus Widodo Supto, S.Pd., M.Pd
NIP : 198009072008121002
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : MUSTIKA ALAMSYAH
NIM : 6101911130
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani,
Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : PENELITIAN TINDAKAN KELAS
UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM
IRAMA MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS
V SD NEGERI 02 PADURAKSA KECAMATAN
PEMALANG KABUPATEN PEMALANG TAHUN
PELAJARAN 2012/2013

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG.

PADA TANGGAL : 22 Mei 2013

Dit. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

- Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal



6101911130



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung FI Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 1830/UN 37.1.6 / PU / 213
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SD N 02 Paduraksa Pemalang
di SD N 02 Paduraksa Pemalang

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : MUSTIKA ALAMSYAH
NIM : 6101911130
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : PENELITIAN TINDAKAN KELAS
UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM IRAMA MELALUI
METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 PADURAKSA
KECAMATAN PEMALANG KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN
2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 22 Mei 2013

Dekan

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001



6101911130



**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN KECAMATAN PEMALANG
SD NEGERI 02 PADURAKSA**

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 421.2 / 07/ IV / 2013

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : **RINI YUDIARSIH, S.Pd.SD.**

NIP : **19651222 198608 2 002**

Jabatan : Kepala SD Negeri 02 Paduraksa

Memberikan izin kepada:

Nama : MUSTIKA ALAMSYAH

NIM : 6101911130

Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Guna mengadakan penelitian di SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul:

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM IRAMA MELALUI
METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 PADURAKSA
KECAMATAN PEMALANG KABUPATEN PEMALANG TAHUN AJARAN
2012/ 2013

Penelitian tersebut akan dilaksanakan pada tanggal 1 dan 8 Mei 2013.

Demikian surat izin ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pemalang, 26 April 2013

Kepala SD Negeri 02 Paduraksa



RINI YUDIARSIH, S.PD.SD.

NIP. 19651222 198608 2 002

Jalan Kertayuda No. 1 Kelurahan Paduraksa Kecamatan Pemalang



**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN KECAMATAN PEMALANG
SD NEGERI 02 PADURAKSA**

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2 / 07 / V / 2013

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : MUSTIKA ALAMSYAH

NIM : 6101911130

Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai mengadakan penelitian di SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul:

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM IRAMA MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 PADURAKSA KECAMATAN PEMALANG KABUPATEN PEMALANG TAHUN AJARAN 2012/ 2013

Penelitian tersebut dilaksanakan pada tanggal 1 dan 8 Mei 2013.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pemalang, 15 Mei 2013

Kepala SD Negeri 02 Paduraksa



RINI YUDIARSIH, S.PD.SD.
NIP. 19651222 198608 2 002

Jalan Kertayuda No. 1 Kelurahan Paduraksa Kecamatan Pemalang