



**MODEL PENGEMBANGAN SENAM *HEALTHY DANCE*  
DALAM AKTIVITAS RITMIK PADA SISWA KELAS VII  
SMP NEGERI DI KECAMATAN TIRTO  
KABUPATEN PEKALONGAN  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**  
**M.Mubarizi**  
**6101412049**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

M.Mubarizi.2016. Model Pengembangan Senam *Healthy Dance* Dalam Aktivitas Ritmik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Di Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan Tahun 2016. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing pertama Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd dan pembimbing kedua Dr. Heny Setyawati, M.Si.

Kata Kunci: Pengembangan, Penjasorkes, Aktivitas Ritmik, Model Senam *Healthy Dance*

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya senam skj saja yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas ritmik dikarenakan guru tidak memiliki kompetensi keahlian dalam bidang senam irama. Sehingga model pembelajaran memiliki kekurangan yaitu siswa menjadi jenuh, kurang memotivasi siswa dan kurang mengembangkan kreativitas gerak siswa. Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana model pengembangan Senam *Healthy Dance* dalam aktivitas ritmik di SMP Negeri Di Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan Tahun 2016. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk senam *Healthy Dance* untuk pembelajaran penjasorkes.

Metode Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk yaitu (1) melakukan analisis kebutuhan didapat dari hasil pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) mengembangkan bentuk produk awal, (3) validasi ahli yaitu menggunakan satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran penjasorkes sekolah menengah atas, (4) uji coba kelompok kecil (15 siswa), (5) perbaikan desain revisi produk pertama berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba skala kecil, (6) uji coba kelompok besar (93 siswa), (7) revisi produk akhir, (8) Produk Akhir Senam *Healthy Dance*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli penjas, ahli pembelajaran dan siswa, hasil pengamatan siswa dilapangan dan hasil wawancara dengan guru penjasorkes dan lembar evaluasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif presentase.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil pertama diperoleh data evaluasi ahli penjas dan dua ahli pembelajaran diperoleh presentase 80,55% (baik), dan hasil kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh presentase dari aspek kognitif 83,4% (Baik), afektif 81,3% (Baik), psikomotork. 81,3% (Baik), dan rata-rata keseluruhan diperoleh presentase 82% (Baik). Hasil uji coba kelompok besar diperoleh data evaluasi ahli penjas dan dua ahli pembelajaran diperoleh presentase 96,10% (Sangat Baik), hasil kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh presentase dari aspek kognitif 91,4%(Sangat Baik), afektif 88,3 (Baik), psikomotork 83%,7% (Baik), dan rata-rata keseluruhan diperoleh presentase 87,8% (Sangat Baik)

Kesimpulan model pengembangan senam *Healthy Dance* dalam aktivitas ritmik pada siswa kelas VII SMP Negeri Di Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan dapat digunakan untuk pembelajaran penjasorkes. Saran bagi guru model pengembangan senam ini sebagai alternatif dalam penyampaian materi pembelajaran aktivitas ritmik.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : M.Mubarizi

NIM : 6101412049

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Model Pengembangan Senam *Healthy Dance* Dalam Aktivitas Ritmik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Di Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 14 Juni 2016

Yang Menyatakan



(M.Mubarizi)

NIM.6101412049

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul Model Pengembangan Senam *Healthy Dance* Dalam Aktivitas Ritmik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Di Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan Tahun 2016. Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilanjutkan Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 14 Juni 2016

Semarang, 31 Mei 2016

Mengetahui,  
Pembimbing I

Menyetujui,  
Pembimbing II

(Ipang Setiawan S.Pd, M.Pd.)

NIP. 19750825 200812 1 001

(Dr. Heny Setyawati M.Si.)

NIP. 19670610199203 2 001

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menyetujui



(Drs. Muglyo Hartono, M.Pd.)

NIP. 19610903 198803 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama M.Mubarizi, NIM 6101412049, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) judul Model Pengembangan Senam *Healthy Dance* Dalam Aktivitas Ritmik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Di Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 28 Juni 2016.

Panitia Ujian,



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd)

NIP.19610320198403 2001

Sekretaris



(Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd)

NIP. 19810129200312 1001

Dewan Penguji :

1. (Drs. H. Bambang Priyono, M.Pd) (Penguji I)

NIP. 19600422 198601 1001

2. (Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.)

NIP. 19750825 200812 1001

3. (Dr. Heny Setyawati, M.Si)

NIP. 19670610199203 2001

(Penguji II)

(Penguji III)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

1. Hasil sendiri lebih baik dengan usaha yang maksimal, dengan usaha dengan sungguh-sungguh saya pasti bisa.(M.Mubarizi)
2. Belajar itu mencoba bukan berdiam diri. Untuk kita sukses kita harus punya Senjata dan Tameng. Senjataku cuma satu Semangat Mencoba dan terus berusaha dan tamengku juga satu Pantang Menyerah.

### PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tuaku yang menjadi semangat dan doaku dan yang selalu ku hormati, Bapak Damiri dan Ibu Harni. Untuk mereka yang membesarkanku hingga saat ini.
2. Saudara kandungku Mbak Nur Aroyah, Mbak Rohannah, Mas Aenal Yakin dan Mbak Khusniati yang selalu member ikan doa .
3. Teman – teman UKM Senam yang saya banggakan dalam setiap semangat kebersamaan.
4. Sahabatku - sahabatku, terimakasih atas doa dan dukungan serta semangat yang diberikan.
5. Teman-teman PJKR khususnya PJKR B angkatan 2012 yang saya banggakan.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Model Pengembangan Senam *Healthy Dance* dalam Aktivitas Ritmik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri Di Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 dengan baik. Segala kekurangan dan keterbatasan sangat penulis sadari dalam penulisan skripsi ini. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan PJKR, FIK UNNES, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd. Selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, kritik, dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Dr. Heny Setyawati, M.Si. Selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, kritik, dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Ranu Baskora Aji, S.Pd, M.Pd., selaku dosen ahli penjaso yang telah banyak memberikan petunjuk, kritik, serta saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Drs. Munif Saifullah, M.Pd. selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Tirto , dan ahli pembelajaran pertama yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Sekolah tersebut dan memberikan kritik dan saran demi kelancaran penelitian ini.
8. Rodli, S.Pd. selaku ahli pembelajaran kedua sekolah menengah pertama yang telah turut membantu demi kelancaran penelitian ini.

9. Heru Purnanto S.Pd, selaku guru penjas SMP N 2 Tirto yang telah turut membantu demi kelancaran penelitian ini.
10. Darpo, S.Pd. selaku guru penjas SMP N 3 Tirto yang telah turut membantu demi kelancaran penelitian ini.
11. Bapak dan Ibu Guru SMP Negeri 1, 2, dan 3 Tirto yang mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Siswa siswi kelas VII SMP Negeri 1, 2, dan 3 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
13. Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman PJKR angkatan 2012 yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 14 Juni 2016

Penulis

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

  
(M. Mubarizi)  
NIM. 6101412049



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1. 1 Latar Belakang Masalah.....	1
1. 2 Perumusan Masalah .....	4
1. 3 Tujuan Pengembangan.....	4
1. 4 Manfaat Pengembangan .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.4.2.1 Manfaat Bagi Guru.....	5
1.4.2.2 Manfaat Bagi Peneliti.....	5
1.5 Spesifikasi Produk.....	5
1.6 Pentingnya Pengembangan .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR</b>	
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Arti Pendidikan.....	7
2.1.2 Arti Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ....	9
2.1.4 Ruang Lingkup Penjasorkes.....	10
2.1.5 Aktivitas Ritmik .....	11
2.1.5.1 Tujuan Aktivitas Ritmik.....	12
2.1.6 Unsur-unsur Aktivitas Ritmik .....	13
2.1.6.1 Irama.....	13
2.1.6.2 Kreativitas .....	14
2.1.6.3. Gerakan .....	14
2.1.7 Tahapan Belajar gerak .....	15
2.1.8 Denyut Nadi aktivitas jasmani.....	16
2.1.8.1 <i>Radial Pulse Rate</i> .....	17
2.1.8.2 <i>Cartoid Pulse Rate</i> .....	17
2.1.9. Gerakan Dasar kaki dalam senam ( <i>Basic Steps</i> ) .....	17
2.1.10. Gerakan Lengan Dalam Senam ( <i>Arms Movement</i> ). .....	23

2.1.10	Titik Berat.....	25
2.1.11.	Hukum kesetimbangan.....	26
2.1.12	Motivasi dan Semangat Belajar.....	28
2.2.	Kerangka Berfikir.....	29

### **BAB III METODE PENGEMBANGAN**

3.1	Model Pengembangan .....	30
3.2	Prosedur Pengembangan .....	31
3.2.1	Analisis Kebutuhan.....	32
3.2.2	Pembuatan Produk Awal.....	32
3.2.3	Uji Coba Poduk .....	32
3.2.3.1	Desain Uji Coba .....	32
3.2.3.1.1	Uji kelompok Kecil.....	33
3.2.3.1.2	Revisi Produk.....	33
3.2.3.1.3	Uji kelompok Besar .....	33
3.3.2	Subjek Uji Coba .....	34
3.4	Rancangan Produk Senam <i>Healthy Dance</i> .....	34
3.5	Jenis Data .....	35
3.6	Instrumen pengumpulan Data .....	35
3.7	Analisis Data .....	37

### **BAB IV HASIL PENGEMBANGAN**

4.1	Penyajian Data hasil Uji Kelompok Kecil .....	39
4.1.1	Data Analisis Kebutuhan .....	39
4.1.2	Deskripsi Draf Produk Awal.....	40
4.1.2.1	Produk Senam <i>Healthy Dance</i> .....	41
4.1.2.2	Perlengkapan Senam <i>Healthy Dance</i> .....	41
4.1.2.3	Peraturan melakukan senam <i>Healthy Dance</i> .....	42
4.1.2.4	Rangkaian Gerakan Senam <i>Healthy Dance</i> .....	42
4.1.3	Validasi Ahli .....	49
4.1.3.1	Validasi Draf Produk Awal .....	49
4.1.3.2	Deskripsi Data Validasi Ahli.....	50
4.1.3.3.	Revisi Draf Produk Awal Sebelum Uji kelompok Kecil. ....	52
4.2	Hasil Analisis Data pada Uji Coba kelompok Kecil .....	52
4.3	Revisi Produk Setelah Uji Coba kelompok Kecil.....	57
4.3.1	Pengukuran Kualitas Produk oleh Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran.....	57
4.4	Penyajian Data Hasil Uji Coba kelompok Besar .....	58
4.5	Hasil Analisis Data Uji Coba kelompok Besar .....	59
4.6	Prototipe Produk .....	63
4.6.1	Perlengkapan Senam <i>Healthy Dance</i> .....	64
4.6.2	Peraturan melakukan senam <i>Healthy Dance</i> .....	64
4.6.3	Hasil Rangkaian Gerakan Senam <i>Healthy Dance</i> .....	64
4.6.4	Kelebihan <i>Senam Healthy Dance</i> .....	72
4.6.5	Kelemahan <i>Senam Healthy Dance</i> .....	72
4.6.6	Solusi dari kelemahan <i>Senam Healthy Dance</i> .....	72

4.6.7	Kelemahan dalam penelitian senam <i>healthy dance</i> .....	73
<b>BAB V KAJIAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kajian Propotipe Produk.....	74
5.2	Saran .....	75
DAFTAR PUSTAKA.....		76
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....		78



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Draf Rangkaian gerakan Senam <i>Healthy Dance</i> .....	36
2. Skor Jawaban Kuesioner "Ya" dan " Tidak". .....	36
3. Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner.....	36
4. Klasifikasi Presentase.....	38
5. Rangkaian gerakan senam <i>healthy dance</i> .....	42
6. Hasil Lembar Evaluasi Kualitas (sebelum uji coba kelompok kecil).....	51
7. Saran dan Perbaikan dari Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran .....	51
8. Hasil Analisis Data Uji Coba kelompok Kecil.....	52
9. Hasil Evaluasi Kualitas (sebelum uji coba kelompok besar) .....	58
10. Saran Perbaikan Model senam.....	58
11. Hasil Analisis Data Uji Coba kelompok Besar .....	59
12. Hasil Rangkaian gerakan senam <i>healthy dance</i> .....	64
13. Test denyut nadi uji kelompok kecil.....	133
14. Test denyut nadi uji kelompok besar .....	138
15. Hasil Rekapitulasi test denyut nadi. ....	142
16. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa Uji kelompok kecil.....	143
17. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa Uji kelompok besar .....	146



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan dasar kaki salam senam.....	17
2. Gerakan dasar lengan dalam senam. ....	23
3. Metode Penelitian dan Pengembangan Sugiyono.....	30
4. Prosedur Pengembangan .....	31
5. Rancangan Gerakan Senam Healthy Dance.....	49
6. Diagram Prosentase Hasil Uji Coba Skala Kecil .....	56
7. Diagram Prosentase Hasil Uji Coba kelompok Besar.....	62
8. Hasil Rangkaian Gerakan Senam Healthy Dance.....	71
9. Dokumentasi Penelitian .....	157



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema dan Judul Skripsi.....	79
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....	80
3. Surat Observasi Awal.....	81
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Observasi.....	82
5. Surat Ijin Penelitian .....	83
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	86
7. Lembar Evaluasi Ahli Penjas sebelum uji kelompok Kecil.....	89
8. Lembar Evaluasi Ahli Penjas sebelum Uji Kelompok Besar.....	94
9. Lembar Evaluasi Ahli Penjas sesudah Uji Kelompok Besar .....	99
10. Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran I.....	104
11. Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran II.....	114
12. Lembar Koesioner untuk Siswa.....	124
13. Lembar Evaluasi Penilaian untuk Guru .....	128
14. Daftar Nama Siswa Subyek Uji Coba kelompok Kecil .....	132
15. Hasil test nadi siswa Subyek Uji Coba kelompok Kecil .....	133
16. Daftar Nama Siswa Subyek Uji Coba kelompok Besar.....	135
17. Hasil test nadi siswa Subyek Uji Coba kelompok besar.....	138
18. Hasil Rekapitulasi test denyut nadi. ....	142
19. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa Uji kelompok kecil .....	143
20. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa Uji kelompok besar .....	146
21. Dokumentasi penelitian.....	157

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Didalam dunia olahraga ada hal-hal baru yang ditemukan yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi. Namun semua itu juga harus diiringi dengan berkembangnya sumber daya manusia itu sendiri dan salah satu cara untuk meningkatkan sumber daya manusia adalah melalui bidang pendidikan. Salah satu upaya itu adalah untuk mewujudkan manusia yang sejahtera.

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.

Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan siswa sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk sosial, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik

dan mentalnya. Definisi pendidikan jasmani tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas dan juga tubuh.

Karna hal tersebut pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendidikan jasmani diharapkan mampu menciptakan tubuh yang baik bagi pikiran atau jiwa.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif.

Materi dalam pendidikan jasmani meliputi pengalaman mempraktekkan keterampilan dasar permainan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar kelas (*outdoor education*), dan kesehatan. Materi-materi semacam ini disajikan untuk membantu peserta didik agar memahami mengapa manusia bergerak, dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap dan berkelanjutan yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani.

Sekolah Menengah Pertama merupakan salah satu jenjang sekolah setelah menempuh sekolah dasar. Disini peneliti melakukan analisis kebutuhan



dengan cara observasi di sekolah menengah pertama yang berada di kecamatan tirto kabupaten Pekalongan tepatnya di SMP 1 tirto yang beralamat Desa Pacar Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 13 januari 2016 sampai selesai dengan menggunakan pengamatan langsung mengenai pembelajaran penjasorkes dari pengamatan tersebut saya menemukan permasalahan yaitu pada saat pembelajaran aktivitas ritmik yang meterinya senam skj siswa melakukan tidak semangat dan gerakannya malas-malasan sehingga pembelajaran penjasorkes tersebut tidak tercapai tujuan dari pembelajaran penjasorkes.

Dari hasil pengamatan tersebut saya menindaklanjuti permasalahan tersebut peneliti bertanya dengan guru dan siswa didik. Hasil dari pertanyaan mengenai permasalahan yang ada di lapangan guru kurang menguasai materi-materi pembelajaran mengenai senam irama dan siswa bosan dengan materi senam skj di karenakan siswa sudah pernah diajarkan di SD. Siswa menginginkan dalam pembelajaran aktivitas ritmik ada senam yang lebih menarik dan memakai musik-musik masa kini yaitu musik hip-hop.

Dari observasi tersebut peneliti menemukan permasalahan pembelajaran aktivitas ritmik siswa tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran dikarenakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya senam skj saja. Sehingga model pembelajaran memiliki beberapa kekurangan yaitu siswa menjadi jenuh, kurang memotivasi siswa dan kurang mengembangkan kreativitas gerak. Dari kendala-kendala tersebut peneliti mengembangkan model pembelajaran aktivitas ritmik dengan menggunakan senam yang mengandung unsur *dance* atau tarian *modern* dengan menggunakan musik *modern* dan gerakannya yang bisa diikuti sesuai karakteristik siswa sekolah menengah

pertama. Siswa diharapkan dapat mengembangkan kreativitas tanpa meninggalkan karakter diri sebagai seorang anak dan siswa akan menjadi lebih semangat dalam melakukan pembelajaran aktivitas ritmik. Sehingga tujuan dari pembelajaran aktivitas ritmik dapat tercapai dengan baik.

Dari latar belakang yang telah di kemukakan diatas, maka peneliti perlu malakukan penelitian pengembangan dengan judul Model Pengembangan Senam *Healthy Dance* Dalam Siswa Kelas VII SMP Negeri Di Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 .

### **1.2 Perumusan Masalah.**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ bagaimana model pengembangan Senam *Healthy Dance* dalam aktivitas ritmik di Sekolah Menengah Pertama Di- Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan Tahun 2016?.

### **1.3 Tujuan Pengembangan**

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk berupa model pengembangan Senam *Healthy Dance*.

### **1.4 Manfaat Pengembangan**

Pengembangan model pembelajaran Senam *Healthy Dance* dengan mengoptimalkan kemampuan guru dan siswa sangat penting dilakukan, karena pembelajaran aktivitas ritmik yang selama ini dilakukan oleh guru pendidikan jasmani masih jauh dari yang diharapkan.

Pemecahan masalah dalam pembelajaran dapat dilakukan melalui penerapan model pembelajaran. Bentuk variasi model pembelajaran diharapkan dapat berguna serta membantu guru pendidikan jasmani dalam melakukan

pembelajaran, sehingga kualitas pembelajaran dapat meningkat, optimal dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan semakin menambah variasi pembelajaran aktivitas ritmik untuk sekolah menengah pertama.
2. Dapat dijadikan kajian yang lebih mendalam untuk peneliti yang berhubungan dengan penelitian ini.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### **1.4.2.1 Bagi Guru Pendidikan Jasmani**

1. Sebagai bahan pertimbangan dalam mengajar untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
2. Sebagai salah satu sumber motivasi dan referensi agar guru pendidikan jasmani dapat menciptakan variasi-variasi model pembelajaran dengan cara memodifikasi

##### **1.4.2.2 Bagi Peneliti**

1. Sebagai bekal pengalaman dalam mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani
2. Sebagai bekal dalam menyusun skripsi untuk memperoleh gelar sarjana bidang studi pendidikan guru pendidikan jasmani.

#### **1.5 Spesifikasi Produk**

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini adalah membuat desain model pengembangan pembelajaran aktivitas ritmik menggunakan senam *Healty Dance* untuk siswa SMP yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran ( kognitif, afektif dan psikomotor) secara efektif dan efisien, serta meningkatkan daya tarik siswa pada pembelajaran aktivitas ritmik terstruktur.

Sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan dapat mengatasi kesulitan-kesulitan belajar yang ada di lapangan.

### 1.7 Pentingnya Pengembangan

Pembelajaran aktivitas ritmik terstruktur, penting untuk dikembangkan agar siswa tertarik dengan mata pelajaran penjasorkes dimana mengingat pembelajaran aktivitas ritmik terstruktur yang ada di lapangan masih banyak kelemahan dan kurang mengoptimalkan alat yang digunakan. Pengembangan aktivitas ritmik terstruktur harus sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik agar aspek pembelajaran (*kognitif, afektif, dan psikomotor*) dapat terpenuhi.

Pemecahan masalah yang terkait pembelajaran aktivitas ritmik terstruktur diharapkan dapat pula meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Dengan adanya pengembangan ini diharapkan guru penjasorkes juga semakin aktif dalam membuat materi pembelajaran yang lebih variatif agar minat siswa terhadap pembelajaran Penjasorkes juga meningkat sehingga pembelajaran Penjasorkes dapat berkembang sesuai zaman.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

#### 2.1 Kajian Pustaka.

Kajian pustaka dalam penelitian ini adalah sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan. Pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar dan ahli.

##### 2.1.1 Arti Pendidikan.

Ilmu pendidikan disebut *pedagogik* yang merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu "*pedagogics*". *Pedagogics* sendiri berasal dari Bahasa Yunani yaitu "*pais*" yang artinya anak dan "*again*" yang artinya membimbing. Dari arti tersebut dapat dipahami bahwa pendidikan mengandung pengertian "bimbingan yang diberikan kepada anak". Orang yang memberikan bimbingan kepada anak disebut pembimbing atau "*pedagog*". Dalam perkembangannya, istilah pendidikan (*pedagogy*) berarti bimbingan atau pertolongan yang diberikan kepada anak oleh orang dewasa secara sadar dan bertanggungjawab, baik mengenai aspek jasmaniahnya maupun aspek rohaniannya menuju ketingkat kedewasaan anak.

Ditinjau dari sudut hukum, definisi pendidikan berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas, pasal 1 ayat (1) yaitu "pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara". (Achmad Paturusi,2012:3).

Jadi dari dua pengertian tentang pendidikan dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah kegiatan belajar secara sadar yang bertujuan untuk meningkatkan potensi manusia menjadi lebih baik dari sebelumnya

### **2.1.2 Arti Pendidikan Jasmani**

Secara umum pendidikan jasmani didefinisikan sebagai berikut; pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Agus Mahendra, 2004). Definisi tersebut sekali lagi mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian yang tak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan secara umum.

Dengan demikian pendidikan jasmani dapat diartikan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Perbedaan pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lainnya adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik (Achmad Paturusi, 2012:5).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif (Ega Trisna Rahayu, 2013:17)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik

yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperenerastif, sosial, dan emosional (Bucher 1979 dalam Ega Trisna Rahayu,2013:17)

Dari beberapa definisi para ahli tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengembangkan potensi aspek kognitif, aspek afektif, aspek psikomotorik, dan aspek fisik yang sehat.

### **2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, namun tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh artinya cakupan pendidikan jasmanitidak hanya jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, dan percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.

5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan senam, aktivitas ritmik, akuatik ( aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif ( Ega Trisna Rahayu, 2014:17-19)

Dari beberapa tujuan pendidikan jasmani menurut Ega Trisna Rahayu dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan potensi-potensi yang ada didalam manusia menjadikan karakter manusia yang baik.

#### **2.1.4 Ruang Lingkup Penjasorkes**

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non- lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bolabasket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.



2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh, serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, senam skj, senam irama pake alat, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air. Dan renangserta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi : piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.dan aktivitas lainnya.
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Dari beberapa ruang lingkup pendidikan jasmani peneliti mengambil ruang lingkup aktivitas ritmik yang bertujuan untuk pembelajaran senam irama yang berupa pembelajaran senam *Healthy dance*

### **2.1.5 Aktivitas Ritmik**

Aktivitas Ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak

ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik (akhmad zulfikar.<http://azulzulfikar.blogspot.co.id/2012/11.> )

Aktivitas Ritmik anak-anak adalah kegiatan untuk anak-anak kegiatan ini berbentuk gerakan-gerakan berirama yang kreatif. (soetoto pontjopoetra,dkk, 2008:1.24) Aktivitas ritmik, senam ritmik atau gerak ritmik adalah gerak senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama (sukarma,2001:21)

Jadi aktivitas ritmik adalah aktivitas gerak untuk mengekspresikan diri dengan menggunakan iringan musik di dalam gerakannya menyesuaikan ketukan irama musik .

#### **2.1.5.1 Tujuan Aktivitas Ritmik.**

Tujuan dari pembelajaran aktivitas ritmik antara lain:

1. Merangsang kreativitas. Kreativitas dapat dirangsang melalui kebebasan dan penekanan pada gerak yang spontan
2. Membentuk kepribadian. Dengan aktivitas ritmik menuntut kemampuan individual.
3. Memupuk kerjasama. Kesempurnaan gerakan yang ditunjukkan kepada diri sendiri mungkin terjadi tanpa memperhatikan gerak orang lain (imam hidayat, 1985:27).

Jadi dari tujuan aktivitas ritmik tersebut bisa disimpulkan bahwa tujuan aktivitas ritmik adalah untuk merangsang kreativitas gerak dan bekerjasama untuk membentuk kepribadian yang baik.

## 2.1.6 Unsur-unsur Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik terdapat 3 komponen pokok, yaitu irama, kreativitas dan gerakan. Tiga unsur tersebut saling terjalin satu sama lain secara mendasar dan masing-masing memberikan dukungan secara terpisah suatu senam ritmik, untuk jelasnya marilah kita bahas satu per satu komponen tersebut ( Bambang Sujiono, 2005:93)

### 2.1.6.1 Irama

Irama adalah suatu yang penting dalam kehidupan. Dengan irama, hidup kita akan terasa kuat, dinamis menarik dan menyenangkan terutama dalam melangkah dan bergerak ( Bambang Sujiono, 2005:93)

Irama adalah suatu keadaan gerak, bunyi yang teratur dan tetap antaranya. Sebagai contoh pernapasan dan denyut nadi orang itu adalah irama keadaan siang atau malam, bulan yang mengitari bumi, bumi yang mengitari matahari, itu juga irama. Irama terdapat dimana-mana dalam kehidupan ini. Di dalam seni musik/irama adalah serangkaian bunyi menurut panjang pendeknya nada tertentu, teratur dan tetap antaranya, serta irama ini dapat menimbulkan berbagai perasaan/keindahan, sedangkan irama merupakan bagian terkecil yang sama dari waktu dalam penyajian lagu, disertai aksentuasi yang teratur dan tetap antaranya ( Bambang Sujiono, 2005:93)

Irama merupakan adanya pertanda kehidupan dan keberadaan di semesta ini sangat mengasyikkan bagi kehidupan manusia. Dunia ini penuh irama untuk diresapi dilihat, didengar disentuh dihargai dan digunakan. Ritme yang dibutuhkan untuk semua gerakan terkoordinasi untuk dilakukan secara akurasi,

dan tanpa terkecuali, olahraga keterampilan dianggap berirama. Pola-pola gerakan memiliki struktur ritmis yang pasti stabil.

#### **2.1.6.2 Kreativitas**

Upaya untuk mendorong proses kreativitas anak-anak, mereka dapat dihadapkan pada suatu kemandirian agar mereka melihat, mendengar, merasakan, dan berpikir, berkreasi dengan perasaannya, kemudian mereka dapat mengeluarkan ide-ide yang berbentuk ekspresi gerak yang unik dan orisinal.

Proses kreatif memerlukan keterlibatan diri secara penuh. Dalam hal ini, perlu mempertimbangkan suasanadan hubungan-hubungan yang baru dimunculkan. Anak-anak mempunyai gagasan masing- masing terhadap sesuatu mereka akan bereaksi, berpikir dan timbul ide-ide baru dengan sendirinya. Dalam mendorong proses kreatif, yang dapat kita lakukan adalah: 1) menghadapkan anak-anak dengan sesuatu yang dapat dipikirkan. 2) mendorong pemikiranb anak dengan penjelasan-penjelasan. 3) memberikan alternatif atau pilihan-pilihan. 4) memberi kesempatan untuk mengekspresikan pendapat atau ide-ide masing-masing.

Kreativitas dapat menghasilkan suatu kehidupan yang lebih menyenangkan. Kreativitas merupakan proses imajinasi atau ekspresi keinginan dari dalam diri anak yang dapat membangkitkan, merangsang, dan mendorong anak menciptakan sesuatu yang baru. (Soetoto Pontjopoetra,dkk,2008:26).

#### **2.1.6.3. Gerakan**

Gerakan dapat didefinisikan sebagai sebagai perubahan posisi atau perubahan sikap. Hal inilah yang akan kita bahas berikut ini, yaitu tentang

bagaimana perpindahan tubuh dari posisi ke posisi yang lain. Pada saat seseorang berpindah dari suatu posisi ke posisi yang lain, sesungguhnya ia tidak langsung berpindah, tetapi melewati suatu gerak penghubung (dengan melangkah, melompat, jinjit, dan sebagainya). Mungkin pula selain gerak penghubung. Dalam hal ini dapat dipilih mana yang sekiranya lebih disukai.

Gerakan-Gerakan tersebut dapat diubah, dimodifikasikan sikap dan gerak tertentu kemudian, kita susun menjadi suatu komposisi yang utuh. Dengan demikian, kita telah memanfaatkan beragam badan untuk program kegiatan gerak senam ritmik. (Soetoto Pontjopoetra,dkk,2008:26).

Jadi dari penjelasan tentang unsur-unsur aktivitas ritmik diatas bisa di simpulkan bahwa unsur irama musik unsur kreativitas dan gerakan saling melengkapi untuk terwujudnya sebuah aktivitas ritmik atau senam irama

### **2.1.7 Tahapan Belajar gerak**

Belajar gerak merupakan sebagian dari belajar secara umum. Sebagai bagian dari belajar, belajar gerak mempunyai tujuan tertentu. Tujuannya adalah untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dengan mengembangkannya agar keterampilan gerak yang dikuasai bisa dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak untuk mencapai sasaran tertentu, dari pengertian dan tujuan tersebut terdapat tiga tahapan untuk menguasai ketrampilan gerak dengan terampil.

Fase pertama dalam belajar ketrampilan gerak disebut fase kognitif, karena pada tahap ini siswa sangat terfokus pada pemrosesan bagaimana suatu gerakan harus dilakukan. Seringkali siswa pemula di tahap ini teramati dari mulutnya yang berkonsentrasi penuh atas apa yang mereka lakukan atau

sepenuhnya terlupa atas apa yang terjadi di sekitarnya ketika mereka sedang mencoba memilih apa yang harus mereka perbuat untuk menampilkan suatu gerakan. Pada tahap awal ini berkonsentrasi untuk memperoleh ide umum dan urutan suatu keterampilan.

Fase kedua dalam belajar keterampilan gerak disebut fase asosiatif. Pada tahap proses belajar ini, siswa lebih berkonsentrasi pada suatu diajarkan keterampilan, penguasaan timing, keterampilan dan koordinasi gerakan dari bagian-bagian keterampilan untuk menghasilkan kelancaran dan kehalusan gerakan.

Fase ketiga dalam belajar keterampilan gerak disebut fase otomatis. Pada fase ini siswa tidak berkonsentrasi pada suatu keterampilan. pemrosesan telah berpindah pada otak lebih bawah dimana seorang bebas berkonsentrasi pada suatu yang lain. Respons gerakan tidak memerlukan perhatian dari siswa.

Dari pengertian dan tahapan tentang belajar gerak dapat disimpulkan bahwa belajar gerak adalah belajar untuk mengembangkan potensi keterampilan gerak yang melalui tiga tahapan yaitu kognitif, asosiatif dan otomatis yang bertujuan untuk otomatisasi gerak yang benar.

#### **2.1.8 Denyut Nadi aktivitas jasmani**

Denyut nadi adalah perubahan tiba-tiba dari tekanan jantung yang dirambatkan sebagai gelombang pada dinding pembuluh darah. Denyut nadi merupakan suatu denyut yang dihasilkan pompa jantung (*ventrice/sinistra*) untuk mengalirkan darah dan masuk kedalam sistem arteri. Jumlah denyut nadi orang sehat 70-80x permenit, tetepi pada orang-orang yang rutin melakukan olahraga aktivitas fisik denyut nadi normal dapat mencapai 50-60 kali permenit. Perhitungan denyut nadi istirahat sebaiknya dilakukan pada hari sebelumnya kita

meleakukan aktivitas fisik apapun. Informasi yang disampaikan oleh denyut nadi banyak implikasinya terhadap keadaan tubuh (Tri Rustiadi,2013:10).

Dalam mengetahui dan menghitung denyut nadi ada 2 cara yaitu:

#### **2.1.8.1 Radial Pulse Rate**

*Palpasi* (sentuh) dengan menggunakan ujung jari telunjuk dan jari tengah *Arteri Radialis* (di daerah pergelangan tangan sebelah luar). Rasakan denyut yang dihasilkan dan hitunglah denyutnya selama 30 detik. Hasil ini dikalikan 2 atau hitung selama 15 detik dan hasilnya dikalikan 4, dapat juga dihitung selama 10 detik dan hasilnya dikalikan 6, untuk mendapatkan hasil denyut nadi permenit (Tri Rustiadi,2013:11).

#### **2.1.8.2 Carotid Pulse Rate**

*Palpasi* daerah leher dibawah telinga dan rahang. Jangan menekan terlalu kuat, karena penekanan kuat *Arteri Carotid* setinggi *Cartilago Thyroid* dapat menyebabkan efek hambatan (*inhibisi*) pada kerja jantung. Rasakan denyutan arteri pada ujung jari dan hitung selama 30 detik dan hasilnya kalikan 2 atau hitung selama 15 detik hasilnya kalikan 4, untuk hasil permenit (Tri Rustiadi,2013:11).

Jadi dari pengertian dan cara menghitung dan mengetahui denyut nadi tersebut bisa disimpulkan bahwa mengetahui denyut nadi aktivitas sangat penting supaya peneliti tahu aktivitas gerak dalam melakukan senam tidak mengalami latihan yang berlebihan.

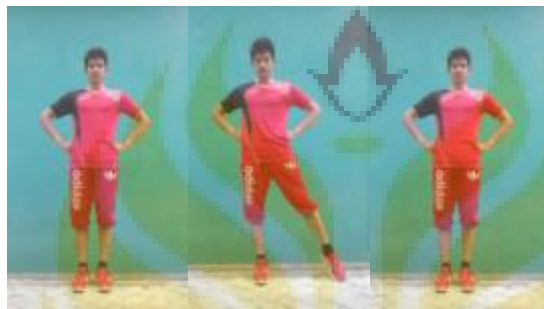
#### **2.1.9. Gerakan Dasar kaki dalam senam (*Basic Steps*)**

##### **Gambar 1. Gerakan dasar kaki dalam senam.**

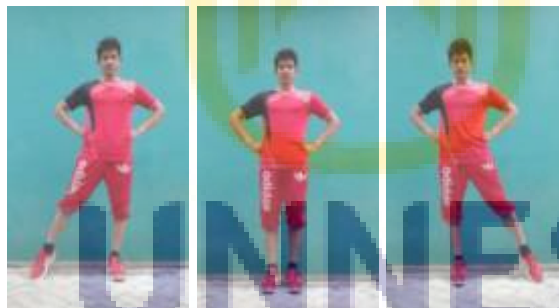
1. *Marching* adalah jalan ditempat.
2. *V steps* adalah gerakan membentuk segitiga atau langkah segi tiga.



3. *Box steps* adalah gerakan membentuk kotak atau langkah kotak.



4. *Single lunges* adalah gerakan mendorong kaki kesamping satu kali secara bergantian dengan arah badan tegak.



5. *Double Lunges* adalah gerakan mendorong kaki kesamping dua kali secara bergantian dengan arah badan tegak.





6. *lunges back* adalah gerakan mendorong kaki ke belakang secara bergantian dengan arah badan tegak menghadap kedepan.



7. *Heel touch* adalah gerakan kaki dengan tumit menyentuh lantai.



8. *Toe touch* adalah gerakan kaki dengan ujung kaki menyentuh lantai.



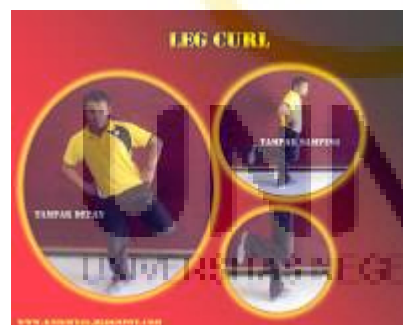
9. *Single steps* adalah teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri.



10. *Double steps* adalah teknik gerak kaki melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri



11. *Leg curl* adalah gerakan menekuk kaki ke arah pinggul dengan posisi awal kaki dibuka selebar bahu dan ujung kaki runcing..



12. *Grape fine* adalah gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri seperti double step tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang



13. *Mambo* adalah gerakan melangkah salah satu kaki ke depan dengan kaki yang lainnya tetap berada di tempat.



14. *For and back* adalah gerakan melangkah kedepan dan kebelakang saling mengikuti gerakan kaki tersebut.



15. *Squat* adalah gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu dengan menekuk kedua lutut



16. *Knee up* adalah gerakan mengangkat kaki sampai rata-rata air dengan ujung kaki runcing.



17. *Single diagonal* adalah gerakan kaki kearah serong kanan satu langkah dan serong kiri satu langkah.



18. *Double diagonal* adalah gerakan kaki kearah serong kanan dua langkah dan serong kiri dua langkah.



### 2.1.10. Gerakan dasar Lengan Dalam Senam (*Arms Movement*).

#### Gambar 2. Gerakan dasar lengan dalam senam.

1. *Biceps curl* adalah gerakan menekuk (flexi) persendian siku dan meluruskannya kembali (extensi), gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (bicep)



2. *Triceps curl* adalah gerakan meluruskan (extensi) persendian siku, gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan belakang (tricep)



3. *Chest press* adalah gerakan mendorong lengan lurus ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (pectoral)



4. *Butterfly/open the window* adalah gerakan membuka dan menutup lengan di depan wajah, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada)



5. *Shoulder press up* adalah gerakan mendorong lengan ke atas yang bertujuan untuk melatih otot bahu (deltoid)



6. *Pumping* adalah Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa



7. *Cross arms* adalah gerakan lengan mendorong dengan silang di depan dada



(<http://knight45.blogspot.co.id/2012/09>)

#### 2.1.11. Titik Berat

Setiap anggota kita seperti halnya dengan benda-benda lain mempunyai massa. Setiap anggota tubuh kita mempunyai titik tangkap dari massa yang bekerja. Massa dari anggota tubuh yang bekerja sebagai gaya berat atau gaya tahanan mempunyai titik pusat massa. Titik pusat massa tersebut disebut titik berat. Titik berat adalah titik dimana gaya benda atau anggota tubuh itu bekerja. Dapat juga dikatakan bahwa titik berat adalah titik yang mewakili berat dari benda atau tubuh. Oleh karena anggota tubuh kita terletaknya dapat berubah-ubah satu terhadap yang lain, maka titik berat kita terletaknya tidak selalu tetap. Letak titik berat harus dilihat dari sikap awal (*initial Position*) yaitu sikap anatomis. sikap anatomis ini bukan sikap yang ideal, tetapi sikap ini dipilih sebagai konsensus untuk membicarakan susunan atau struktur tubuh (R Imam Hidayat.2003:8).

Titik berat tubuh sikap anatomis letaknya adalah sebagai berikut :

1. Pada sikap tegak/ sikap sempurna , tinggi dari titik berat tubuh kurang lebih 57% dari tingginya badannya.

2. Letak titik berat tubuh, kurang lebih 2,5 cm di bawah promotorium (antara ruas pinggang dan tulang kemudi)
3. Titik berat berada di dalam panggul, di depan tulang kemudi yang kedua.
4. Pada sikap normal, letak titik berat berada di sebelah pusar bagian bawah pada saat istirahat di titik pusar bagian depan dan pada sikap posisi siap titik berat berada di titik lurus pusar bagian belakang.
5. Titik berat adalah maya: sifat yang maya (imajiner) karena titik berat tersebut tak dapat dilihat dan tak dapat diraba.
6. Titik berat bisa berubah tempat, seiring dengan perubahan posisi anggota tubuh atau segmen.
7. Ada kemungkinan titik berat tersebut berada diluar benda atau badan.

Jadi dari penjelasan tentang teori titik berat tubuh diharapkan dalam melakukan gerakan senam bisa mengetahui sikap gerak yang benar dalam senam dan dapat memperbaiki sikap dan gerakan yang salah sehingga dalam melakukan senam *healthy dance* gerakannya efisien.

#### **2.1.11. Hukum kesetimbangan**

Hukum kesetimbangan ada 5 yaitu:

1. Tubuh selalu dalam keadaan setimbang selama proyeksi dari titik berat tubuh tersebut jatuh dalam bidang tumpunya. Artinya bahwa tubuh kita selalu seimbang apabila titik berat tubuh jatuh dalam bidang tumpunya.
2. Stabilitas berbanding lurus dengan luas bidang tumpunya. Artinya makin luas bidang tumpuan, makin besar stabilitasnya; sebaliknya makin kecil bidang tumpunya, makin kecil pula stabilitasnya.



3. Stabilitas berbanding lurus dengan berat benda atau tubuh. Artinya semakin berat tubuh seseorang, semakin besar stabilitasnya; sebaliknya semakin ringan tubuh seseorang, semakin kecil stabilitasnya.
4. Stabilitas berbanding lurus dengan jarak horisontal dari titik berat terhadap sisi bidang tumpuan ke arah mana benda bergerak. Artinya makin besar jarak horisontal ke arah tertentu, makin besar stabilitas ke arah tersebut; sebaliknya semakin kecil jarak horisontal, makin kecil pula stabilitasnya.
5. Stabilitas berbanding terbalik dengan jarak vertikal dari titik beban terhadap bidang alasnya. Artinya makin besar jarak vertikalnya, makin kecil stabilitasnya; sebaliknya makin kecil jarak vertikalnya, makin besar stabilitasnya.

Jadi dari penjelasan mengenai hukum kesetimbangan dapat disimpulkan bahwa untuk mengetahui gerak yang efisien peneliti mengetahui kelima hukum kesetimbangan tersebut.

#### **2.1.12 Motivasi dan Semangat Belajar**

Dalam proses belajar mengajar banyak faktor yang berpengaruh, seperti faktor pelajar atau siswa, faktor latihan, faktor lingkungan, dan faktor guru. Faktor pelajar adalah faktor penentu utama dalam proses belajar gerak.

Seorang siswa memiliki potensi yang baik mempunyai harapan dan kemungkinan yang lebih besar untuk mencapai keberhasilan belajarnya dibandingkan dengan siswa yang kurang berpotensi. Selain potensi yang baik masih ada faktor-faktor lain yang menunjang keberhasilan siswa. Faktor pelajar meliputi perhatian, persepsi, emosi kepribadian, karakteristik fisik, dan motivasi

Motivasi bagi siswa sangat penting agar tujuan belajar dapat tercapai. Motor penggerak dalam proses belajar gerak agar berhasil berasal dari siswa sendiri. Dengan motivasi yang besar, maka semangat belajar siswa akan tinggi

pula. Semangat belajar tinggi disertai bimbingan yang tepat dari guru, dan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai akan menunjang keberhasilan siswa dalam proses belajar gerak.

Motivasi merupakan mekanisme internal dan rangsangan eksternal yang timbul dan mengatur perilaku siswa. Menurut George H. Sage (1984). Perilaku siswa yang kompleks dipengaruhi oleh kegairahan (*arousal*) untuk mencapai tujuan. Gabungan dari kegairahan dengan tujuan yang hendak dicapai siswa diintegrasikan ke dalam perilaku yang termotivasi.

Manusia hidup dalam berbagai pilihan, seperti memilih makanan atau pakaian tertentu, memilih kegiatan, pekerjaan, sekolah dan sebagainya. Perbuatan dan perilaku manusia di bimbing oleh tujuan yang hendak dicapai, dengan demikian dimungkinkan seseorang berbuat sama seperti orang lain tetapi dengan tujuan yang berbeda. Seseorang berbuat sadar karena alasan tertentu, meskipun alasan itu sendiri kadang-kadang tidak disadari oleh yang bersangkutan. Setiap orang pasti memiliki dorongan tertentu sehingga dia berbuat sesuatu. Membahas alasan dan dorongan untuk berbuat sesuatu berarti membahas tentang motivasi.

Antara motivasi dengan perbuatan dapat diidentifikasi adanya suatu siklus. Morgan dan King (1966) mengemukakan adanya tiga komponen dalam siklus. Ketiga komponen tersebut adalah (1) timbulnya motivasi (2) perbuatan yang termotivasi (3) kondisi terpenuhi.

Dari uraian tersebut, motivasi dapat diartikan sebagai seluruh proses dari dimulainya suatu kebutuhan atau dorongan, kemudian dilakukan tindakan-tindakan, dan akhirnya tercapai sasaran atau tujuan yang dapat memuaskan kebutuhan tersebut (Sugiyanto, 2012,11.3-11.5)

## **2.2. Kerangka Berfikir.**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Dari pengertian ini, mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia indonesia seutuhnya

Ruang lingkup penjasorkes di sekolah menengah pertama meliputi permainan keterampilan dasar permainan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar kelas (*outdoor education*), dan kesehatan. Salah satu ruang lingkup yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama adalah Aktivitas ritmik dimana didalam pembelajaran aktivitas ritmik semua siswa dituntut untuk bergerak dan berperan aktif didalam proses pembelajaran. Pembelajaran aktivitas ritmik meliputi aktivitas ritmik terstruktur menggunakan alat dan aktivitas ritmik yang tidak menggunakan alat, tetapi dalam kenyataannya dilapangan yang diperoleh berdasarkan survai langsung yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara langsung dengan guru penjasorkes di Sekolah Menengah pertama.

## BAB V

### KAJIAN DAN SARAN

#### 4.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah Produk model senam *healthy dance* sudah dapat dipraktikkan kepada subyek uji coba. Hal ini berdasarkan analisis data hasil uji coba skala besar dari evaluasi ahli penjas didapat prosentase sebesar 93,33% dikategorikan **Sangat baik** berdasarkan klasifikasi presentase, hasil analisis, dari evaluasi ahli pembelajaran pertama didapat sebesar 96,66% dikategorikan **sangat baik** berdasarkan klasifikasi presentase, dan dari ahli pembelajaran kedua didapat sebesar 98,33 dikategorika **sangat baik** berdasarkan klasifikasi presentase. Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli yang ada diperoleh rata-rata prosentase sebesar 96,10% maka produk senam *healthy dance* ini dikatakan **layak** sehingga dapat digunakan bagi siswa kelas VII SMP Negeri DI kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan pada skripsi ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Produk model senam *healthy dance* sudah dapat digunakan bagi siswa kelas VII SMP. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba skala besar didapat rata-rata prosentase pilihan jawaban yang sesuai 87,8%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka senam *healthy dance* ini telah memenuhi kriteria **Baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas VII SMP sederajatnya.

Penggunaan produk senam *healthy dance* dapat meningkatkan koordinasi gerak peserta didik dengan prosentase rata-rata aspek psikomotor sebesar 83,7% maka aspek tersebut dapat dikategorikan **Baik**.

## 5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi, dan Pengembangan Lebih Lanjut

Beberapa hal yang dapat diperhatikan untuk proses pelaksanaan pembelajaran lebih lanjut dari penelitian pengembangan ini, antara lain :

- 1) Model senam *healthy dance* pada pembelajaran senam irama sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran senam irama untuk siswa kelas VII SMP.
- 2) Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran penjas.
- 3) Bagi guru penjas diharapkan dapat mengembangkan model-model senam irama yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah.
- 4) Bagi guru penjas, adanya ketersediaan lapangan yang luas maka senam *healthy dance* dapat dilaksanakan di halaman sekolah..
- 5) Bagi siswa, yang kebingungan dan kesalahan dalam melakukan senam *healthy dance* khususnya bagi para pemula diharapkan tidak mengurangi motivasi dalam melakukan senam. Sebaliknya, siswa diharapkan dapat terus belajar dan berlatih untuk dapat menguasai kompleksitas tugas gerak dalam senam *healthy dance* sehingga siswa dapat senam *healthy dance* dengan baik dan benar.

## Daftar Pustaka

- Ihsan Fuad. 2013. Dasar-Dasar Kependidikan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Jihad Asep dan Haris Abdul. 2013. Evaluasi Pembelajaran. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Misbahuddin dan Hasan Iqbal. 2013. Analisis Data Penelitian Dengan Statistik Edisi ke-2. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mulyasa E. 2014. Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Paturusi Achmad. 2012. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pramono Harry. 2014. Pedoman Penyusunan Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Rahayu Ega Trisna. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta
- Rustiadi Tri. 2013. Praktek Laboratorium Olahraga. Semarang: Buku Ajar Universitas Negeri Semarang
- Rusman. 2014. Pembelajaran Tematik Terpadu. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sadiman S Arief. 2006. Media Pendidikan pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya. Jakarta: PT Raja Grafindo Persad.
- Setyosari Punaji. 2010. Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Setiawan Rifqi Muhammad. 2015. Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Ritmik Berbasis Multimedia Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) Selatn Provinsi Sumatra Selatan. Journal of Physical Education and Sports. Vol 4 . Hal. 15- 16.
- Subagiyo dkk. 2008. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soeparwoto, dkk. 2007. Psikologi Perkembangan. Semarang: UPT UNNES PRESS
- Sukmadinata Nana Syaodih. 2008. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Soentoto Pontjopdetro, dkk. 2008. Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Sukardi M. 2011. Evaluasi Pendidikan Prinsip & Operasionalnya. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyanto.2012. Perkembangan dan Belajar Motorik. Semarang:Universitas Terbuka.
- Sugiyono.2012. Metode Penelitian Pendidikan ( Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D ). Bandung: Alfabeta..
- Sugiyono.2015. Metode Penelitian Pendidikan ( Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D ). Bandung: Alfabeta.
- Suharyana F. 2010. Aktivitas Ritmik Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. Journal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol 7. Hal 2-6. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta
- Tatang. 2012. Ilmu Pendidikan. Bandung: CV Pustaka Setia
- Widianti Tri Anggriyana dan Proverawati. 2010. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika

