



**PENGEMBANGAN SENAM TONGKAT UNTUK MATERI
PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK PADA
PENJASORKES DI SEKOLAH DASAR**

TESIS

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Magister Pendidikan**

Oleh

Fauzul Mubin

0602514049

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2018

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul "PENGEMBANGAN SENAM TINGKAT UNTUK MATERI PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK PADA PENJASORKES DI SEKOLAH DASAR" karya,

Nama : FAUZUL MUBIN
NIM : 0602514049
Program Studi : Pendidikan Olahraga

telah dipertahankan dalam sidang panitia ujian tesis Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 27 Agustus 2018.

Semarang, 5 Oktober 2018


Panitia Ujian

Ketua,



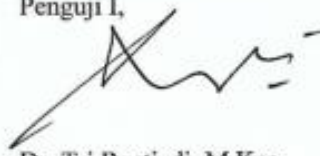
Prof. Dr. Tri Joko Raharjo, M.Pd
NIP. 195903011985111001

Sekretaris,



Prof. Dr. Totok Sumaryanto F, M.Pd
NIP. 196410271991021001

Penguji I,




Dr. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 196410231990021001

Penguji II,



Dr. Sulhaiman, M.Pd
NIP. 196206121989011001

Penguji III,



Prof. Dr. Soegiyanto, MS
NIP. 19541111981031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Fauzul Mubin

NIM : 0602514049

Program studi : Pendidikan Olahraga S-2

menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis yang berjudul “PENGEMBANGAN SENAM TONGKAT UNTUK MATERI PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK PADA PENJASORKES DI SEKOLAH” ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan karya ini.

Semarang, 6 Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



Fauzul Mubin

NIM. 0602514049

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

1. *Man Jadda Wajada* (Siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan berhasil).
2. *Man Shobaru Zhafira* (Siapa yang bersabar akan beruntung)
3. *Man Yazro 'Yahsud* (Siapa yang menanam, akan menuai yang ditanam).

Persembahan :

Tesis ini saya persembahkan untuk :

1. Orang tua dan Keluarga saya tercinta. Begitu banyak pengorbanan yang telah diberikan sejak kuliah sampai penyusunan Tesis ini.
2. Almamater Pascasarjana Universitas Semarang semoga semakin maju dan jaya.

Terima kasih

PRAKATA

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Keberhasilan penulis dalam penulisan tesis ini juga atas bantuan dari berbagai pihak, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor UNNES Prof. Dr. yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di Pascasarjana UNNES.
2. Prof. Dr. H. Achmad Slamet, M.Si sebagai Direktur dan ketua penguji, serta Asisten direktur Pascasarjana UNNES yang telah memberikan fasilitas akademik maupun administrasi kepada penulis untuk melaksanakan studi dan meneliti dalam penulisan tesis ini serta bertanggung jawab dalam pelaksanaan Program Ujian.
3. Ketua program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES Prof. Dr. Soegiyanto, KS. MS dan selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di Pascasarjana UNNES serta yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan tesis ini.
4. Sekretaris program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES Dr. Sulaiman, M.Pd dan selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di Pascasarjana UNNES serta yang

telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan tesis ini.

5. Bapak Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd selaku ahli Penjasorkes dan Bapak Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. selaku ahli Senam, serta Bapak dan Ibu Dosen POR Pascasarjana UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini.
6. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes SDN 2 Kutoharjo, SDN 1 Penyangkringan dan SDN 1 Taman Rejo Kabupaten Kendal yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
7. Seluruh Siswa kelas V SDN 2 Kutoharjo, SDN 1 Penyangkringan dan SDN 1 Taman Rejo Kabupaten Kendal yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
8. Keluargaku tercinta yang banyak memberikan dorongan, kasih sayang, dan doa dalam penyelesaian tesis ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Semarang, 2 Mei 2018

Penulis

Fauzul Mubin

ABSTRAK

Fauzul Mubin, 2018. **Pengembangan Senam Tongkat Untuk Materi Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Penjasorkes di Sekolah Dasar.** Tesis, Program Studi Pendidikan Olahraga. Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang.

Pembimbing : I. Prof. Dr. Soegiyanto, KS. MS II. Dr. Sulaiman, M.Pd

Kata Kunci : *Pengembangan, Senam Tongkat, Penjasorkes*

Dalam proses pembelajaran Penjasorkes siswa SD senam tongkat merupakan salah satu materi aktivitas ritmik menggunakan alat yang diajarkan untuk kelas V. Dengan harapan menambah keragaman materi Penjasorkes yang selama ini masih terbatas. Untuk itu perlu dilakukan pengembangan model senam tongkat yang disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Prosedur penelitian pengembangan yang digunakan meliputi; analisa produk awal, validasi ahli, uji coba lapangan yang meliputi uji kelompok kecil dan uji kelompok besar, revisi produk, dan hasil akhir produk pengembangan. Selanjutnya instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa menggunakan : (1) data pengambilan observasi psikomotor (2) pengambilan respon kognitif dan afektif dari siswa menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah suatu produk model senam tongkat yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Berdasarkan uji kelompok kecil pengamatan dan respon yang diberikan 30 siswa terhadap aspek psikomotor yang termasuk kategori sempurna 10 % kategori baik 83,4% baik serta 6,6 % cukup baik. Untuk aspek afektif yang termasuk kategori sangat menyukai 23,3 % kategori menyukai 76,7%. Untuk aspek Kognitif yang termasuk kategori sangat memahami 53,3 % kategori memahami 46,7%. Berdasarkan uji kelompok besar dari pengamatan dan respon yang diberikan 104 siswa terhadap aspek psikomotor yang termasuk kategori sempurna 34,6 % kategori baik 58,4% baik serta 6,6 % cukup baik. Untuk aspek afektif yang termasuk kategori sangat menyukai 45,2 % kategori menyukai 54,8%. Untuk aspek Kognitif yang termasuk kategori sangat memahami 67,3 % kategori memahami 32,7%. Jadi hasil data tersebut uji coba lapangan terhadap produk, penggunaan produk model senam tongkat bagi siswa dapat meningkatkan kemampuan psikomotor, afektif serta kognitif pada aktivitas ritmik.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ; (1) Peneliti telah melakukan pengembangan senam tongkat yang sesuai sebagai media pembelajaran Penjasorkes untuk siswa SD dan dapat dilaksanakan di semua sekolah dasar dengan fasilitas yang minimal (2) Model pengembangan melakukan pengembangan senam tongkat efektif untuk membuat siswa bergerak secara aktif, hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan kemampuan psikomotorik, afektif dan kognitif siswa pada uji coba skala kecil dan uji coba lapangan. (3) Model pengembangan senam tongkat dapat diterima oleh siswa dan guru Penjasorkes, hal ini dapat dilihat dari keikutsertaan siswa dalam penelitian dan berbagai saran yang diberikan demi sempurnanya pengembangan senam ritmik.

ABSTRACT

Fauzul Mubin, 2018. **Development of Stick Gymnastics for Learning Material for Rhythmic Activities in Physical Training in Elementary School.**

Thesis, Sport Education Study Program. Postgraduate, Semarang State University
Pembimbing : I. Prof. Dr. Soegiyanto, KS. MS II. Dr. Sulaiman, M.Pd

Kata Kunci : *development, gymnastics sticks, physical education*

In the physical education learning process elementary school students stick gymnastics is one of the materials for rhythmic activities using tools that are taught for 5th grade class. Hopes, it will increase the diversity of physical education material which is still limited. For this reason, it is necessary to develop a stick gymnastic model that is adapted to the characteristics of the elementary school students.

This research is a development research. The development research procedures used; preliminary product analysis, expert validation, field trials which include small group testing and large group testing, product revisions, and final product development results. Furthermore, the instrument used to determine the improvement of students' abilities using : (1) data on psychomotor observation (2) taking cognitive and affective responses from students using questionnaires. The data analysis technique used is a descriptive percentage.

The results of this study are a stick gymnastic model that can be used as a learning media for physical education, sports and health. Based on the small group observation test and the response given by 30 students to the psychomotor aspects which included in the perfect category 10% both categories were 83.4% good and 6.6% good enough. For the effective aspects that belong to the category of very like 23.3%, the category likes 76.7%. For cognitive aspects which are very understanding category 53.3% understand the category 46.7%. Based on the test of large groups of observations and responses given by 104 students to psychomotor aspects which included the perfect category 34.6% good category 58.4% good and 6.6% good enough. For the effective aspects that belong to the category of very like 45.2%, the category likes 54.8%. Cognitive aspects which are very understanding category 67.3% understand category 32.7%. So the results of these data are field trials of products, the use of stick model gymnastics products for students can improve psychomotor, affective and cognitive abilities in rhythmic activity.

Based on the results of the study concluded that: (1) Researchers have developed appropriate stick gymnastics as a learning media for physical education for elementary students and can be implemented in all elementary school with minimal facilities (2) The development model is developing effective stick gymnastics to make students move actively, this is indicated by an increase in students' psychomotor, affective and cognitive abilities in small-scale trials and field trials. (3) Models of stick gymnastic development can be accepted by physical education students and teachers, this can be seen from the students' participation in the research and various suggestions given for the perfect development of rhythmic gymnastics.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PENGESAHAN UJIAN TESIS.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PRAKATA.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Spesifikasi Produk.....	9
1.6 Pentingnya Pengembangan.....	10
1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Kajian Pustaka.....	12
2.2 Kerangka Teoritis.....	16
2.2.1 Definisi Penjasorkes.....	16
2.2.2 Pengertian Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar.....	18
2.2.3 Tujuan Penjasorkes.....	20
2.2.4 Kurikulum Penjasorkes Sekolah Dasar.....	21
2.2.5 Ruang Lingkup Penjasorkes Sekolah Dasar.....	23
2.2.6 Karakter Anak Usia SD.....	24

2.2.7 Belajar Ketrampilan Gerak.....	25
2.2.8 Proses Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar.....	28
2.3 Aktivitas Ritmik.....	32
2.3.1 Aspek-aspek Gerak dari Aktivitas Ritmik.....	32
2.3.2 Tujuan Aktivitas Ritmik.....	33
2.3.3 Syarat-syarat Metodis Aktivitas Ritmik.....	34
2.4 Ruang Lingkup Penjasorkes yang lain.....	35
2.4.1 Rambu - Rambu Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SD.....	35
2.4.2 Hal-hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran Penjasorkes di SD.....	36
2.5 Pentingnya Modifikasi Senam Tongkat Untuk Sekolah Dasar.....	37
2.5.1 Modifikasi Senam Tongkat Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	37
2.5.2 Pengembangan Senam Tongkat.....	40
2.6 Kerangka Berfikir.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Model Pengembangan.....	44
3.2 Prosedur Pengembangan.....	45
3.2.1 Melakukan Analisis Produk Yang Akan Dikembangkan.....	45
3.2.2 Mengembangkan Produk Senam Tongkat Untuk Siswa SD.....	45
3.2.3 Validitas Ahli.....	45
3.2.4 Uji Coba Lapangan.....	45
3.2.5 Revisi Produk.....	46
3.3 Uji Coba Produk.....	48
3.3.1 Desain Uji Coba.....	48
3.3.2 Subyek Uji Coba.....	48
3.3.3 Jenis Data.....	49
3.3.4 Instrumen Pengumpulan Data.....	50
3.3.5 Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Melakukan Analisis Produk Yang Akan Dikembangkan.....	52
4.1.2 Mengembangkan Produk Senam Tongkat Untuk Siswa Sekolah	54
4.1.3 Validitas Ahli	56
4.1.4 Uji Coba Produk	65
4.1.5 Revisi produk	74
4.2 Pembahasan	117

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan	130
5.3 Saran.....	131
DAFTAR PUSTAKA.....	132
LAMPIRAN.....	142

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1	Pelaksanaan Aktivitas Ritmik di SDN 2 Kutoharjo Kaliwungu, SDN 1 Penyangkringan Weleri dan SDN 1 Taman Rejo Sukorejo..... 4
Tabel 2.1	Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Sekolah Dasar Materi Aktivitas Ritmik Kelas..... 22
Tabel 2.2	Landasan Modifikasi Senam Tongkat Sebagai Materi Pembelajaran..... 39
Tabel 3.1	Peserta Uji Coba Produk..... 49
Tabel 3.2	Kisi-kisi, Indikator, dan Sub Indikator Aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotor untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar 50
Tabel 4.1	Draf Produk Awal Model Pengembangan Senam Tongkat... 55
Tabel 4.2	Skor Validasi Ahli Penjasorkes SD..... 59
Tabel 4.3	Skor Validasi Ahli Senam Ritmik..... 63
Tabel 4.4	Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Aspek Kognitif 66
Tabel 4.5	Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Aspek Afektif 67
Tabel 4.6	Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Aspek Psikomotor 68
Tabel 4.7	Hasil Uji Coba Lapangan Aspek Kognitif 71
Tabel 4.8	Hasil Uji Coba Lapangan Aspek Afektif 72
Tabel 4.9	Hasil Uji Coba Lapangan Aspek Psikomotor 73
Tabel 4.10	Produk Akhir Model Pengembangan Senam Tongkat..... 74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Pengembangan Senam Tongkat.....	43
Gambar 3.1 Diagram Prosedur Pengembangan Senam Tongkat.....	47
Gambar 4.1 Sikap Dasar dan Berdo'a Senam Tongkat.....	76
Gambar 4.2 Pemanasan Gerakan 1 Senam Tongkat.....	77
Gambar 4.3 Pemanasan Gerakan 2 A Senam Tongkat.....	79
Gambar 4.4 Pemanasan Gerakan 2 B Senam Tongkat.....	81
Gambar 4.5 Pemanasan Gerakan 3 A Senam Tongkat.....	83
Gambar 4.6 Pemanasan Gerakan 3 B Senam Tongkat.....	85
Gambar 4.7 Pemanasan Gerakan 4 Senam Tongkat.....	87
Gambar 4.8 Pemanasan Gerakan 5 A Senam Tongkat.....	89
Gambar 4.9 Pemanasan Gerakan 5 B Senam Tongkat.....	90
Gambar 4.10 Pemanasan Gerakan 6 A Senam Tongkat.....	92
Gambar 4.11 Inti Gerakan Peralihan Senam Tongkat.....	94
Gambar 4.12 Inti Gerakan Inti 1 Senam Tongkat.....	95
Gambar 4.13 Inti Gerakan Inti 2 Senam Tongkat.....	98
Gambar 4.14 Inti Gerakan Inti 3 A Senam Tongkat.....	100
Gambar 4.15 Inti Gerakan Inti 3 B Senam Tongkat.....	101
Gambar 4.16 Inti Gerakan Inti 4 A Senam Tongkat.....	103
Gambar 4.17 Inti Gerakan Inti 4 B Senam Tongkat.....	104
Gambar 4.18 Pendinginan Gerakan 1 A Senam Tongkat.....	105

Gambar 4.19	Pendinginan Gerakan 1 B Senam Tongkat.....	107
Gambar 4.20	Pendinginan Gerakan 2 A Senam Tongkat.....	109
Gambar 4.21	Pendinginan Gerakan 2 B Senam Tongkat.....	110
Gambar 4.22	Pendinginan Gerakan 3 A Senam Tongkat.....	112
Gambar 4.23	Pendinginan Gerakan 4 A Senam Tongkat.....	113
Gambar 4.24	Pendinginan Gerakan 4 B Senam Tongkat.....	114
Gambar 4.25	Pendinginan Gerakan 5 Senam Tongkat.....	115
Gambar 4.26	Pendinginan Gerakan 6 Senam Tongkat.....	116
Gambar 4.27	Kemampuan Psikomotor Kelompok Kecil.....	122
Gambar 4.27	Kemampuan Psikomotor Uji Coba Lapangan.....	123
Gambar 4.27	Kemampuan Afektif Siswa Kelompok Kecil.....	125
Gambar 4.27	Kemampuan Afektif Siswa Uji Coba Lapangan.....	126
Gambar 4.27	Kemampuan Kognitif Siswa Uji Coba Skala Kecil.....	128
Gambar 4.27	Kemampuan Kognitif Siswa Uji Lapangan.....	129

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing..... 142
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian Kepada SDN Kutoharjo 2, SDN Taman Rejo 1 dan SDN Penyangkringan 1..... 143
Lampiran 3	Surat Keterangan Penelitian SDN Taman Rejo 1..... 144
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian SDN Kutoharjo 2..... 145
Lampiran 5	Surat Keterangan Penelitian SDN Penyangkringan 1..... 146
Lampiran 6	Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran..... 147
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian Untuk Siswa Dalam Pengembangan... 154
Lampiran 8	Pengamatan Penelitian Pengembangan 189
Lampiran 9	Kuesioner Penelitian Untuk Guru Dalam Pengembangan..... 191
Lampiran 10	Biodata Ahli..... 203
Lampiran 11	Lembar Evaluasi Untuk Ahli Penjasorkes dalam Pengembangan..... 204
Lampiran 12	Lembar Evaluasi Untuk Ahli Senam Tongkat dalam Pengembangan..... 210
Lampiran 13	Tabel Hasil Perhitungan Denyut Nadi Uji Skala Kecil 216

Lampiran 14	Hasil Rekapitulasi kemampuan Kognitif untuk Uji Coba	
	Skala Kecil	217
Lampiran 15	Hasil Rekapitulasi kemampuan Afektif untuk Uji Coba	
	Skala Kecil	218
Lampiran 16	Hasil Rekapitulasi kemampuan Psikomotor untuk Uji Coba	
	Skala Kecil	219
Lampiran 17	Data Peserta Uji Coba Lapangan.....	220
Lampiran 18	Tabel Hasil Perhitungan Denyut Nadi Seluruh Siswa	221
Lampiran 19	Hasil Rekapitulasi kemampuan Kognitif untuk Seluruh	
	Siswa	224
Lampiran 20	Hasil Rekapitulasi kemampuan Afektif untuk Seluruh	
	Siswa	226
Lampiran 21	Hasil Rekapitulasi kemampuan Psikomotor untuk Seluruh	
	Siswa.....	226
Lampiran 22	Dokumentasi.....	230
Lampiran 23	Buku Panduan Senam Tongkat	248

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan kurikulum berhubungan erat dengan pengelolaan pendidikan dan pembelajaran oleh tenaga kependidikan. Pengelolaan pendidikan dan pembelajaran dalam pendidikan merupakan tanggung jawab bersama antara pemerintah pusat dan pemerintah daerah. Tanggung jawab tersebut mencakup pembiayaan pendidikan, pengembangan kurikulum dan ketenagaan. Khusus dalam masalah ketenagaan, Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa “Pemerintah dan Pemerintah Daerah wajib membina dan mengembangkan tenaga kependidikan dan satuan pendidikan yang diselenggarakan oleh Pemerintah dan Pemerintah Daerah” (Pasal 44) (Depdiknas, 2010:1).

Selanjutnya pasal 39 ayat 1 menjelaskan bahwa “Tenaga Kependidikan bertugas melaksanakan administrasi, pengelolaan, pengembangan, pengawasan, dan pelayanan teknis untuk menunjang proses pendidikan pada satuan pendidikan. Selain itu pasal 39 ayat 2 menerangkan bahwa “Guru merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (Depdiknas, 2010:1).

Peraturan Pemerintah No.19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan menyebutkan sekolah dan komite sekolah atau madrasah dan komite madrasah mengembangkan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) dan silabusnya berdasarkan kerangka dasar kurikulum dan standar kompetensi lulusan di bawah supervisi dinas pendidikan kabupaten/kota yang bertanggung jawab di bidang pendidikan SD, SMP, SMA dan SMK dan departemen yang menangani urusan pemerintah dibidang agama untuk MI, MTs, MA dan MAK. Penyusunan kurikulum juga dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah/karakteristik daerah, sosial budaya masyarakat setempat dan peserta didik serta berpedoman pada paduan yang disusun Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Dengan demikian, kurikulum ditetapkan secara nasional tetapi disusun oleh masing-masing sekolah atau kelompok sekolah dengan mengacu pada standar isi dan standar kompetensi kelulusan sehingga pencapaian hasil pendidikan optimal sesuai dengan kondisi, potensi, dan kebutuhan satuan pendidikan (Depdiknas, 2010:1).

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 ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Undang-undang republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 1).

Salah satu upaya agar tujuan pendidikan nasional dapat tercapai adalah melalui pendidikan pada tingkat sekolah dasar yang sistem pembelajarannya

dilaksanakan melalui pendekatan mata pelajaran. Berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP), salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan adalah materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Mata pelajaran Penjasorkes merupakan salah satu wahana untuk mencapai tujuan pendidikan dalam keseluruhan komponen sistem pendidikan nasional (Samsudin, 2008:1).

Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar sekolah dan kesehatan (Depdiknas,2006:703). Aktivitas ritmik di sekolah dasar mempunyai banyak ragam pilihan, diantaranya yaitu: SKJ, senam jantung sehat, senam aerobik, senam irama tanpa alat dan senam irama menggunakan alat (Samsudin, 2008:215). Aktivitas ritmik dalam kompetensi dasar pembelajaran Penjasorkes dalam pelaksanaannya harus mengacu pada tujuan pendidikan diantaranya mengembangkan keterampilan diri dalam upaya pengembangan ketampilan psikomotor dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas ritmik di sekolah.

Pembelajaran aktivitas ritmik tidak boleh membedakan antara siswa laki-laki dan perempuan (pembelajaran gender), jadi semua siswa dituntut untuk bergerak dan berperan aktif didalamnya. Pembelajaran aktivitas ritmik meliputi aktivitas ritmik terstruktur menggunakan alat dan aktivitas ritmik yang tidak menggunakan alat. Salah satu materi aktivitas ritmik dalam Penjasorkes dalam pelaksanaannya harus mengacu pada muatan tujuan pendidikan diantaranya mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan

pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Selain itu juga tujuan Penjasorkes adalah memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif (Depdiknas,2006:703).

Survei yang dilakukan pada tanggal 22 Februari sampai dengan 23 Maret 2016 di tiga sekolah dasar di kabupaten Kendal, SDN 2 Kutoharjo Kaliwungu, SDN 1 Penyangkringan Weleri dan SDN 1 Taman Rejo Sukorejo tentang pelaksanaan materi pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar peneliti mendapatkan hasil bahwa, pada kurikulum ketiga sekolah dasar menggunakan KTSP 2006 dan metode yang digunakan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran aktivitas ritmik dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1.1 Pelaksanaan Aktivitas Ritmik di SDN 2 Kutoharjo Kaliwungu, SDN 1 Penyangkringan Weleri dan SDN 1 Taman Rejo Sukorejo.

No	Nama Sekolah	Pelaksanaan Aktivitas Ritmik	
		Tanpa Alat	Dengan Alat
1	SDN 2 Kutoharjo	Diberikan	Tidak diberikan
2	SDN 1 Penyangkringan	Diberikan	Tidak diberikan
3	SDN 1 Taman Rejo	Diberikan	Tidak diberikan

Sumber : Hasil Survei 2016

Data survei pelaksanaan aktivitas ritmik di lapangan peneliti menunjukkan hasil antara lain : 1) Guru Penjasorkes menguasai materi aktivitas ritmik tanpa alat dan belum menguasai aktivitas ritmik dengan alat. 2) Metode yang digunakan

dalam melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik adalah metode demonstrasi, di mana sebagian anak melakukan pembelajaran aktivitas ritmik sesuai instruksi guru dan mengikuti gerakannya. 3) Semua guru yang telah di survei menggunakan media SKJ yang gerakannya umum untuk semua kalangan masyarakat sehingga siswa mengalami kesulitan dalam melakukan latihan gerakan-gerakan senam sehingga anak tidak bergerak secara aktif dan efisien. 4) Materi aktivitas ritmik yang di sajikan oleh guru tidak menarik dan tidak membuat anak senang karena dalam penyajiannya kurang sesuai, dan monoton dalam mengajar. Mereka hanya menyampaikan materi sepihak tanpa melibatkan psikologi anak. Guru memposisikan anak secara pasif, akibatnya siswa bosan dan bingung dalam menerima materi yang diajarkan. 5) Sekolah belum melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik yang menggunakan alat dan belum memiliki sarana prasarana aktivitas ritmik yang menggunakan alat sebagai penunjang materi pembelajaran. Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian pengembangan agar permasalahan yang ada bisa diatasi dan hasil dari penelitian dapat dilaksanakan di sekolah.

Penyajian materi pembelajaran aktivitas ritmik berdasarkan survei di atas belum efektif sebagai media pembelajaran gerak. Porsi terbesar waktu pembelajaran dihabiskan untuk mempelajari dan mempraktikkan keterampilan melalui contoh dari guru yang tidak mudah dilakukan oleh siswa. Pembelajaran mengarah pada keterampilan gerak psikomotor, sedangkan siswa diorganisasi untuk meniru gerakannya. Pelaksanaan aktivitas ritmik menggunakan alat belum dilakukan, siswa yang merasa bosan akan melakukan aktivitas-aktivitas lain di

luar kontrol guru. Akibatnya, hampir semua kegiatan dalam aktivitas ritmik masih sangat kurang, selain itu pada pelaksanaan pembelajaran aktivitas ritmik, sekolah yang disurvei belum melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik yang terstruktur menggunakan alat. Terstruktur menggunakan alat yaitu pelaksanaan pembelajaran aktivitas ritmik menggunakan alat seperti tongkat, tali, bola, pita atau yang lainnya dimulai dari tingkat penguasaan keterampilan dari yang mudah sampai yang sulit, dari gerakan per bagian, gerakan kombinasi sampai yang kompleks. Apabila demikian, harapan agar proses pembelajaran dapat berjalan baik dan dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik tidak dapat terpenuhi. Disisi lain keterbatasan sarana dan prasarana ataupun fasilitas yang ada bukan merupakan penghalang bagi pengajaran materi aktivitas ritmik terstruktur yang menggunakan alat di sekolah. Keterbatasan sarana dan prasarana diharapkan menjadi pemacu guru Penjasorkes untuk menciptakan dan melaksanakan pembelajaran Penjasorkes agar lebih menarik dan diminati siswa.

Pembuatan materi senam tongkat untuk pembelajaran aktivitas ritmik pada Penjasorkes di sekolah dasar, sebagai alternatif pada materi aktivitas ritmik terstruktur yang menggunakan alat pada siswa sekolah dasar. Senam tongkat sebelumnya sudah ada dan akan dikembangkan yaitu senam aerobik yang gerakannya disesuaikan dengan anak usia sekolah dasar menggunakan tongkat sepanjang 160 cm diiringi lagu-lagu nasional. Pengembangan senam tongkat ini akan dibuat terstruktur dari gerakan inti, pemanasan dan pendinginan dikemas dalam bentuk produk berupa buku panduan dan DVD, MP3 dan MP4 sehingga guru Penjasorkes dan siswa dapat dengan mudah mempelajari senam tongkat ini

melalui Handphone, Laptop dan DVD Player. Hal itu merupakan salah satu bentuk upaya agar siswa dapat menerima materi aktivitas ritmik terstruktur yang menggunakan alat serta mengikuti kegiatan pembelajaran dengan rasa senang, dengan rasa senang yang muncul maka ketertarikan akan mengikuti materi pembelajaran senam tongkat bisa dilaksanakan di semua sekolah dasar, yang meliputi berbagai macam komponen gerak dasar dapat dikuasai siswa melalui pembelajaran Penjasorkes di sekolah.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Secara umum guru kurang menguasai materi aktivitas ritmik dengan alat.
- 2) Metode yang digunakan dalam melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik masih monoton (konvensional).
- 3) Semua guru yang telah di survei menggunakan media SKJ dan gerakannya dianggap terlalu sulit untuk siswa.
- 4) Sekolah belum melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik yang menggunakan alat.
- 5) Sekolah belum memiliki sarana prasarana aktivitas terstruktur yang menggunakan alat sebagai penunjang materi pembelajaran.
- 6) Kurangnya kreativitas guru dalam menyiapkan sarana pembelajaran (peralatan olahraga).

- 7) Jumlah waktu pembelajaran terbatas, sehingga penguasaan keterampilan gerak peserta didik tidak maksimal.

Dari proses terhadap hasil observasi pada guru penjasorkes di lapangan, dapat disimpulkan dibutuhkan pengembangan senam tongkat dalam pembelajaran materi aktivitas ritmik khususnya dengan alat yang dapat menjadi alternatif dan jalan keluar dari permasalahan-permasalahan yang ada.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini akan dikembangkan senam tongkat sebagai media pembelajaran melalui model penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran Penjasorkes, sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini ditetapkan sebagai berikut :

- 1) Bagaimana bentuk pengembangan senam tongkat yang sesuai sebagai media pembelajaran aktivitas ritmik pada Penjasorkes untuk siswa SD dan dapat dilaksanakan di semua sekolah dasar?
- 2) Apakah model pengembangan senam tongkat efektif untuk membuat siswa bergerak secara aktif?
- 3) Apakah model ini dapat diterima oleh siswa dan guru Penjasorkes?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu :

- 1) Menghasilkan model senam tongkat yang sesuai sebagai media pembelajaran Penjasorkes untuk siswa SD dan dapat dilaksanakan di semua sekolah dasar dengan fasilitas yang minimal.
- 2) Mengetahui efektifitas model senam tongkat yang sesuai siswa SD dalam bergerak.
- 3) Mengetahui keterterimaan model senam tongkat dapat diterima oleh siswa dan guru Penjasorkes.

1.5. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berupa model senam tongkat untuk siswa SD yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif dan psikomotor) secara efektif dan efisien, serta meningkatkan daya tarik siswa pada pembelajaran senam ritmik dengan menggunakan alat tongkat. Produk berupa buku panduan senam tongkat dan MP3, MP4 dan DVD (Berupa Senam Tongkat versi lomba, versi latihan dan instruksional).

Hasil dari penelitian ini kiranya akan bermanfaat sebagai referensi tambahan di dalam ilmu pengetahuan dan teknologi yang berhubungan dengan proses pembelajaran di sekolah dasar. Dengan demikian beberapa manfaat yang dihasilkan dari produk ini antara lain : (1) Memberikan solusi bagi guru Penjasorkes pada materi aktivitas ritmik terstruktur dengan mengajarkan materi

senam tongkat dalam bentuk modifikasi materi aktivitas ritmik tanpa harus memiliki sarana dan prasarana yang standart. (2) Meningkatkan minat siswa terhadap materi aktivitas ritmik yang menggunakan alat.

1.6. Pentingnya Pengembangan

Pengembangan merupakan salah satu cara untuk mengatasi kekurangan-kekurangan yang ada di lapangan. Model pembelajaran senam tongkat penting untuk dikembangkan mengingat pendekatan pembelajaran aktivitas ritmik yang digunakan guru masih banyak kelemahan dan kurang optimal untuk pengembangan aspek pembelajaran (kognitif, afektif dan psikomotor).

Pemecahan masalah terkait pembelajaran senam tongkat in diharapkan dapat pula meningkatkan komponen kebugaran jasmani. Dengan adanya pengembangan materi senam tongkat diharapkan guru Penjasorkes juga semakin aktif dalam membuat materi pembelajaran yang lebih variatif, sehingga melalui pembelajaran senam tongkat kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan dan dapat menciptakan masyarakat yang sehat dan terampil sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

1.7. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Asumsi yang dijadikan pijakan dalam pengembangan ini, bahwa penggunaan materi pembelajaran dalam mata pelajaran Penjasorkes dapat menunjang terlaksananya proses pembelajaran, selama media yang digunakan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Jika dalam pengembangan ini

dikembangkan dengan cara yang baik dan benar, serta dapat menyampaikan pesan pembelajaran secara jelas, efektif dan efisien, maka senam tongkat ini akan dapat membantu siswa dalam mempelajari dan memahami materi aktivitas ritmik.

Keterbatasan penelitian pengembangan ini adalah tidak semua guru Penjasorkes bersedia membuat pengembangan materi Penjasorkes, sehingga perlu diadakan sosialisasi hasilnya penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Kajian Pustaka

Dalam kajian pustaka, peneliti mengumpulkan hasil penelitian lain yang relevan sebagai masukan dalam penelitian ini antara lain:

1) Donny Anhar Fahmi. 2011. Pengembangan Senam Aerobik Kids Untuk Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang. Hasil Penelitiannya adalah 1) siswa sangat tertarik dan merasa senang dengan model senam aerobik yang diajarkan, sehingga dapat bergerak secara efektif dalam pelaksanaan pembelajaran. Uji skala luas terhadap produk, penggunaan produk model senam aerobik bagi siswa dapat meningkatkan denyut nadi sebesar 62% dari 120 siswa, dari respon yang diberikan 120 siswa terhadap aspek psikomotor yang termasuk kategori baik adalah 94 siswa, sedang 23 siswa dan kurang 5 siswa. Aspek Kognitif yang termasuk kategori baik adalah 81 siswa, sedang 34 siswa dan kurang 5 siswa. Aspek afektif yang termasuk kategori baik adalah 88 siswa, sedang 26 siswa dan kurang 6 siswa. 2) Bagi guru dan siswa dalam melakukan senam aerobik diusahakan tidak terpaku hanya pada model ini karena masih banyak ragam dan jenis gerakan yang bisa dikembangkan sesuai kreativitas.

2) Ella H. Tumuloto. 2013. Pengembangan Senam Tidi Lo Hulonthalo untuk Pembelajaran Aktivitas Ritmik Siswa Sekolah Dasar. Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang. Hasil Penelitiannya adalah 1) model senam TLH revisi terakhir rata-rata klasikal 96,25% berada pada kategori "sangat baik" sudah sesuai dengan kurikulum dan karakteristik siswa sekolah dasar kelas IV dan V. 2) efektifitas pembelajaran aktivitas ritmik pada aspek penilaian (kognitif, afektif dan psikomotor) diperoleh nilai $F_{hitung}=17.293 \geq F_{tabel} = 3.00$ dengan signifikasi $p=0.00 > 0.05$ ($P > 0.05$), sehingga dinyatakan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. 3) Produk senam TLH dapat diterima dilihat dari hasil pengisian kuesioner minat dan ketertarikan dari 241 siswa yakni 75.59% "sangat berminat" 8.08% "berminat" dan 13.03% "kurang berminat" Simpulan dari penelitian ini adalah 1) Bentuk model pembelajaran yang dihasilkan berupa produk senam Tidi Lo Hulonthalo untuk aktivitas ritmik sekolah dasar kelas IV dan V, 2) Efektifitas pembelajaran aktivitas ritmik (senam Tidi Lo Hulonthalo) di sekolah dasar ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa. 3) Produk senam TLH dapat diterima dan digunakan dalam pembelajaran penjasorkes pada aktivitas ritmik.

3) Edi Purwanto, 2014. Pengembangan Aktivitas Ritmik dengan Model Permainan Tongkat untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang. Hasil Penelitiannya adalah dari hasil penilaian dari ahli penjasorkes dan ritmik diketahui skor rata-rata 3,84 dengan kategori sangat baik. Uji skala luas aktivitas ritmik model permainan bagi siswa dapat

meningkatkan denyut nadi rata-rata 60,58% dari 101 siswa. Aspek Psikomotor yang termasuk kategori baik sebanyak 29 siswa, 72 siswa kategori sedang. Aspek kognitif kategori baik sebanyak 92 siswa, kategori sedang 9 siswa. Untuk aspek afektif yang termasuk kategori baik sebanyak 87 siswa, kategori sedang 14 siswa. Kesimpulan (1) Aktivitas ritmik dengan model permainan tongkat sesuai dengan karakter siswa sehingga dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes, (2) Siswa dan guru penjas tertarik dan menerima materi aktivitas ritmik dengan model permainan tongkat untuk pembelajaran penjasorkes, (3) Pengembangan aktivitas ritmik dengan model permainan dapat meningkatkan efektifitas gerak, aspek kognitif, aspek psikomotor siswa dalam pembelajaran penjasorkes.

4) Sukardi, 2014. Pengembangan Senam Dayu dalam Pembelajaran Aktivitas Ritmik pada Sekolah Dasar. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang. Hasil Penelitiannya adalah 1) model senam dayu dengan materi aktivitas ritmik untuk kelas 5 SD. 2) hasil penelitian efektif karena penghitungan denyut nadi menunjukkan peningkatan sebesar 42,1%. 3) Keterterimaan dari tiga aspek dari 60 siswa yaitu aspek psikomotor 80%, aspek kognitif 85% dan aspek afektif 93,3%. Kesimpulan pengembangan senam dayu 1) menghasilkan produk berupa VCD dan Buku panduan senam sedayu 2) Senam sedayu dapat memberikan dampak yang efektif dalam pembelajaran penjasorkes 3) Dapat diterima guru penjasorkes dan siswa sebagai alternatif pembelajaran aktivitas ritmik.

5) Muhammad Rifki Setiawan, 2015. Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Ritmik Berbasis Multimedia pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) Selatan Provinsi Sumatera Selatan. Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang. Hasil Penelitiannya adalah validitas ahli materi keseluruhan aspek adalah "sangat baik" dengan rerata skor 4,37. Penilaian ahli media pada produk adalah "sangat baik" dengan rerata skor 4,72. Pada uji coba kelompok kecil penilaian guru adalah "sangat baik" dengan rerata skor 4,70 dan siswa adalah "sangat baik" dengan rerata skor 4,61, serta uji coba skala besar guru adalah "sangat baik" dengan rerata skor 4,61 dan siswa adalah "sangat baik" dengan rerata skor 4,54. Uji keefektifan produk media pembelajaran aktivitas ritmik berbasis multimedia dengan rerata keseluruhan adalah "sangat baik" yaitu 84,63%. Kesimpulan produk multimedia ini dapat mempermudah proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dan menjadi sumber belajar yang aktif, kreatif, inovatif, menyenangkan, mandiri dan dapat mengembangkan ranah pembelajaran (kognitif, afektif dan psikomotor).

Beberapa Peneliti telah melakukan penelitian menggunakan metode pengembangan yang digunakan dalam penelitiannya. Seperti yang dilakukan oleh Supriyanto (2009), Addriana (2012), Ermawan (2012), Mirdayani (2012), Slamet (2012), Ath-Thoriq (2013), Martin (2013), Wulandari (2013), Purnama (2013), Budi (2014), Kusmiyati (2014), Liska (2014), Nora (2014), Muftah (2015), Muhammad (2015), Naheria (2015), Ita (2017), Winda (2017), bahwa produk yang dikembangkan dapat diterima dan telah dapat digunakan sebagai media pembelajaran.

Hasil dari beberapa penelitian pada aktivitas ritmik oleh Mark (2005), Paul (2006), Ortega (2008), Mulyaningsih (2008), Ruiz (2009), Du Toit (2011), Ruiz (2011), Purwanto (2011), Galih (2012), Ivo (2012), Kuno (2012), Kizzy (2013), Leila (2013), Margiani (2013), S. Usha Rani (2013), Tsui Er Lee (2013), Agus (2015), Muhammad (2015), Umang Vats (2015), Soegiyanto KS (2015), Barbora (2016), dapat di simpulkan bahwa penelitian aktivitas ritmik yang dihasilkan telah dapat meningkatkan keterampilan gerak motorik dan hasil belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Donny (2011), Mirdayani (2012), Slamet (2012), Ath-Thoriq (2013), Martin (2013), Edi (2014), Kusmiyati (2014), Liska (2014), Nora (2014), Muhammad (2015), pada materi pembelajaran Penjasorkes telah dapat meningkatkan minat, kebugaran jasmani dan hasil belajar.

Penelitian yang relevan di atas berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan yaitu pengembangan senam tongkat untuk materi pembelajaran aktivitas ritmik pada penjasorkes di sekolah dasar. Perbedaannya antara lain : 1) Subyek penelitian, 2) Obyek penelitian dan 3) Produk hasil penelitian. Maka tesis penelitian ini dapat dilanjutkan untuk penelitian.

2.2 Kerangka Teoritis

2.2.1 Definisi Penjasorkes

Pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008:2) adalah “suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi”.

Kurikulum pendidikan yang dikembangkan disekolah saat ini, menempatkan mata pelajaran Penjasorkes sebagai salah satu kelompok bidang studi penting yang harus diajarkan dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas atau sederajat. Peraturan pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan pasal 6 ayat (1) menyatakan kurikulum untuk jenis pendidikan umum, kejuruan dan khusus pada jenjang pendidikan dasar dan menengah salah satunya adalah kelompok mata pelajaran penjasorkes. Penjasorkes yang dilaksanakan dengan baik di sekolah, akan mempermudah pengelola pendidikan untuk dapat menciptakan manusia yang unggul, yaitu kualitas lulusan yang tidak hanya pandai di bidang akademik, tetapi juga memiliki kualitas dibidang keterampilan, serta sehat jasmani dan rohani.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup dan terus menerus, penjasorkes yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dipilih dan dilakukan dengan sistematis, sehingga akan memberikan pondasi yang mapan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa untuk menjalani kehidupan di masa yang akan datang. Pembelajaran Penjasorkes juga akan memberikan pengalaman keterampilan gerak, kematangan sikap dan keterampilan bersosialisasi. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik atau perkembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Peraturan menteri Pendidikan Nasional No.22, 2006).

Siswa pada dasarnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi siswa merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting. Bahkan sebagian waktu dihabiskan untuk bergerak dan bermain. Berbagai bentuk corak dan gerakan yang diperoleh siswa merupakan dasar dalam pengetahuan dan sikap, maupun keterampilan gerak (kognitif, afektif dan psikomotor). Oleh karena itu sebaiknya siswa diberi kesempatan yang cukup untuk melakukan berbagai bentuk gerakan agar mereka memperoleh pengalaman dan keterampilan gerak.

2.2.2 Pengertian Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar

Konsep pembelajaran sebagai upaya penciptaan situasi dan kondisi yang memungkinkan merangsang peserta didik belajar, didasarkan pada pendekatan yang menempatkan peserta didik sebagai subyek pembelajaran sebagai individu yang berinteraksi secara aktif dengan sebagai sumber belajar (guru, media dan lingkungan) dalam upaya mengasah potensi-potensi yang dimiliki untuk mencapai tingkat aktualisasi diri yang tinggi. Konsekwensinya semua subyek yang terlibat dalam pembelajaran harus menunjukkan perilaku kondusif, yang ditandai oleh kemampuan pengambilan keputusan dalam pembelajaran secara proposional menurut perannya masing – masing.

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam proses belajar adalah pemahaman tentang konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Di sekolah-sekolah sudah mulai memperhatikan tujuan tersebut seperti melalui pengalaman praktik pembinaan kebugaran jasmani. Menurut Lutan (2002:3) ada tiga keuntungan yang dapat diraih melalui

pembinaan kebugaran jasmani : 1) Sekolah terdiri dari anak-anak yang sedang tumbuh dan berkembang sehingga sangat memungkinkan dicapai perubahan yang nyata yang dapat diamati oleh guru Penjasorkes, 2) penerapan strategi pembinaan yang menekankan pemerataan dan partisipasi penuh dari setiap anak memungkinkan anak-anak usia sekolah meraih keuntungan dari program pendidikan, 3) program pembinaan kebugaran sangat strategis diluncurkan melalui program pendidikan jasmani atau lingkup kurikulum lainnya di lingkungan sekolah.

Untuk penyelenggaraan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar memerlukan suatu pedoman penyelenggaraan. Menurut Lutan (2002:16) ada (Pedoman pokok penyelenggaraan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar antara lain : 1) Pengembangan kebugaran disertai dengan perkembangan keterampilan, 2) melaksanakan penilaian dengan lebih memperhatikan proses bukan semata-mata hasil, 3) Tidak menyudutkan posisi program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai kegiatan berdampak negatif terhadap mata pelajaran lainnya yang dinilai tak berprestasi, 4) Pemberian bantuan kepada siswa untuk mencapai patokan yang diinginkan, 5) Penyajian kegiatan dengan memperhatikan budaya lokal, 6) Penyajian program dengan memenuhi kaidah kesehatan, 7) Memberikan dorongan semangat, dan menghindari ungkapan yang bersifat mencemooh seseorang.

Pada tahapan usia sekolah dasar, cara anak untuk belajar berkembang secara bertahap mulai dari hal-hal yang sederhana ke hal-hal yang lebih kompleks. Thomas (2003:212) menyatakan bahwa aktivitas dan pengajaran haruslah tepat

sesuai dengan perkembangan peserta didik. Hal ini berarti bahwa meskipun keseluruhan hasil (tujuan) pembelajaran Penjasorkes adalah sama untuk semua peserta didik, tapi harapan dan aktivitas pembelajarannya berbeda. Anak sekolah dasar harus mengalami berbagai gerakan yang dimulai dengan keterampilan dasar maupun kombinasi keterampilan dasar. Seiring dengan perkembangan usia dan keterampilan, anak diperkenalkan dengan keterampilan olahraga yang spesifik.

2.2.3 Tujuan Penjasorkes

Penjasorkes merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, oleh karena itu tujuan yang ingin dicapai melalui Penjasorkes mencakup pengembangan individu secara menyeluruh artinya cakupan Penjasorkes tidak hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.

Menurut Mahendra (dalam www.doctoc.com), secara sederhana pelajaran penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.

- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Seperti yang tertuang dalam Permendiknas No.22 tahun 2006 yaitu memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna. Pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

2.2.4 Kurikulum Penjasorkes Sekolah Dasar

Materi pada proses pembelajaran pendidikan jasmani untuk tingkat sekolah dasar mengacu pada proses tumbuh kembang anak, untuk itu selama berada dalam sekolah dasar, anak diharapkan menguasai keterampilan-keterampilan dasar yang akan mereka gunakan dalam sepanjang hidupnya. Dibawah ini adalah beberapa kegiatan isi kurikulum pendidikan jasmani untuk sekolah dasar.

Kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Dalam pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006, Departemen Pendidikan Nasional telah menetapkan kerangka dasar Standar

Kompetensi Lulusan (SKL), Standar Kompetensi (SK), dan Kompetensi Dasar (KD).

KTSP 2006 merupakan kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan oleh masing-masing satuan pendidikan. Pengembangannya harus berdasarkan satuan pendidikan, potensi daerah, atau karakteristik daerah, sosial budaya masyarakat setempat dan peserta didik. Standar kompetensi dasar materi aktivitas ritmik sekolah dasar kelas V dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2.1 Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Sekolah Dasar Materi Aktivitas Ritmik Kelas V

Kelas	Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
V	Mempraktikan kombinasi berbagai gerak dasar dalam gerak berirama dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	<ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikan pola, gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk memutar dalam gerak berirama serta nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin. • Mempraktikkan satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancar serta nilai kerjasama dan percaya diri dan disiplin.

Sumber : Kementerian Pendidikan Nasional 100-101 (2011)

2.2.5 Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI 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, bola basket, sepak takraw, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan bela diri 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, SKJ, senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi ; permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas meliputi ; piknik/ karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan meliputi ; penanaman 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 (Depdiknas, 2006:vi).

2.2.6 Karakter Anak Usia SD

Anak yang berada di kelas awal SD (usia 6-8 tahun) adalah anak yang berada pada rentangan usia dini (usia 5-12 tahun). Masa usia dini ini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga berkembang secara optimal (David L. Gallahue dan John C. Ozmun tahun 2002).

Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua dan tiga SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Mereka telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting. Selain itu, perkembangan anak dari sisi sosial, terutama anak yang berada pada usia kelas awal SD antara lain mereka telah dapat menunjukkan keakuannya tentang jenis kelaminnya, telah mulai berkompetisi dengan teman sebaya, mempunyai sahabat, telah mampu berbagi, dan mandiri (David L. Gallahue dan John C. Ozmun tahun 2002).

Perkembangan anak usia 6-8 tahun dari sisi emosi antara lain anak telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, telah dapat mengontrol emosi,

sudah mampu berpisah dengan orang tua dan telah mulai belajar tentang konsep nilai misalnya benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu (David L. Gallahue dan John C. Ozmun tahun 2002).

Masa anak-anak berada pada usia 2 sampai 10 tahun. Pada masa anak-anak ini dibagi menjadi tiga tahapan. Tahap yang pertama adalah masa anak kecil yang baru belajar berjalan yang berada pada kisaran usia 24-36 bulan. Tahap ke dua adalah masa anak-anak kecil muda, masa ini berada pada usia antara 3-5 tahun. Tahap yang ketiga adalah akhir dari masa anak-anak. Akhir dari masa anak-anak pada saat anak berumur 6-12 tahun. Pada fase akhir masa anak-anak berada pada tingkat belajar sekolah dasar (David L. Gallahue dan John C. Ozmun tahun 2002).

Tahap kemampuan motorik dan fisik anak didik kelas V dan VI (umur 10 – 12 tahun) pada aktivitas ritmik yaitu : (1) pengembangan ketenangan dan keseimbangan, (2) mampu menampilkan dasar langkah (3) berkembangnya keterampilan, sopan santun dan kemampuan jasmani (4) berkembangnya koordinasi tungkai, lengan, mata dan telinga (Sukintaka, 2004:88).

2.2.7. Belajar Keterampilan Gerak

Penjasorkes mengandung karakteristik khusus yang berhubungan dengan gerak manusia. Gerak manusia dalam aplikasinya dimanipulasi dalam bentuk-bentuk latihan fisik untuk menghasilkan keterampilan gerak. Untuk dapat

memiliki keterampilan gerak yang lebih baik, maka terlebih dahulu dikembangkan unsur-unsur gerak yang diperlukan melalui proses belajar dan berlatih.

Keterampilan gerak untuk siswa SD adalah keterampilan gerak dasar. Pangrazi (2004:317) menyebutkan bahwa ketrampilan dasar adalah keterampilan yang bermanfaat yang dibutuhkan anak-anak sebagai bekal hidup dan bersikap”. Kelompok keterampilan ini menjadi pondasi bagi aktivitas anak-anak di lingkungan dan membentuk dasar gerakan yang kompeten.

Keterampilan dasar dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu: lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Keterampilan lokomotor digunakan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke suatu arah. Keterampilan ini meliputi : berjalan, berlari, melompat dan melangkah, meluncur dan berjingkat. Keterampilan non lokomotor adalah keterampilan gerak yang dilakukan tanpa perpindahan dari suatu tempat ke tempat lain yang dapat dinilai, meliputi: menekuk, meregang, mendorong, menarik, mengayun, dan lain-lain. Keterampilan manipulatif terlihat ketika seseorang anak memegang sebuah objek. Umumnya keterampilan ini melibatkan keterampilan tangan dan kaki (Pangrazi 2004:317).

Agar memiliki keterampilan gerak yang yang baik, seseorang harus belajar dan berlatih melakukan pola-pola gerak yang bermacam-macam dalam jangka waktu yang relatif lama. Belajar dan berlatih yang dilakukan, yang pada dasarnya untuk meningkatkan kualitas fungsi-fungsi yang merupakan unsur-unsur kemampuan yang membentuk keterampilan gerak.

Penjasorkes memiliki tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan.
- 5) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.
- 6) Memperoleh dan menerapkan pengetahuan tentang aktivitas jasmani, pertumbuhan dan perkembangan, serta perkembangan estetika dan sosial.
- 7) Mengembangkan kemampuan intelektual, keterampilan gerak, dan keterampilan manipulatif yang diperlukan untuk menguasai dan berpartisipasi secara aman dalam aktivitas jasmani.
- 8) Mengembangkan kapasitas untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan untuk menuju pola hidup sehat.
- 9) Mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani yang menyumbang kepada kesejahteraan individu dan kelompok.

- 10) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.
- 11) Mengembangkan rasa keindahan berkenaan dengan peragaan keterampilan (Samsudin 2008:3).

2.2.8. Proses Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup dan salah satu tanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut perubahan yang bersifat pengetahuan dan keterampilan maupun yang menyangkut nilai dan sikap (Samsudin, 2009:2).

Peran guru adalah membuat desain instruksional, menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar, bertindak mengajar atau membelajarkan, mengevaluasi hasil belajar yang berupa dampak pengajaran selain itu peran siswa adalah bertindak belajar, yaitu mengalami proses belajar, mencapai hasil belajar dan menggunakan hasil belajar yang telah dipelajari (Samsudin, 2009:2). Kemampuan guru dalam pembelajaran Penjasorkes memilih dan menyajikan materi pembelajaran ditentukan oleh kemampuan dan pengalamannya dalam pembelajaran, (EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Budaya <http://educare.e-fkipunla.net> Generated). Sebagai pendidik, kita memiliki kewajiban untuk lebih memperhatikan peran strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kinerja siswa. Tujuan penting bagi kita semua adalah untuk menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan siswa untuk merefleksikan pemahaman mereka

sendiri, untuk menjadi pelajar yang terampil dan menyadari proses mereka sendiri, (Lin, Schwartz dan Hartano, 2005). Sedangkan, Lidor, R (2014) menemukan bahwa penerapan strategi yang tepat dapat mempromosikan perilaku siswa dalam proses pendidikan jasmani, bahwa kelompok yang menerapkan strategi : menyiapkan, pencitraan, fokus perhatian, melaksanakan, dan mengevaluasi dan mengaktifkan proses pembelajaran di sekolah. Pembelajaran merupakan proses komunikatif-interaktif antara sumber belajar, guru dan siswa yaitu saling tukar informasi. Istilah keterampilan dalam pembelajaran keterampilan diambil dari kata terampil (*skillful*) yang mengandung arti kecakapan melaksanakan dan menyelesaikan tugas cekat, cepat dan tepat. Kata cekat mengandung makna tanggap terhadap permasalahan yang dihadapi dari sudut pandang karakter, bentuk, sistem dan perilaku obyek yang diwaspadai. Di dalamnya terdapat unsur kreatifitas, keuletan mengubah kegagalan menjadi keberhasilan (*adversity*) serta kecakapan menanggulangi permasalahan dengan tuntas. Istilah cepat merujuk kepada kecakapan menanggulangi permasalahan dengan tuntas. Istilah cekat merujuk kepada kecakapan mengantisipasi perubahan, mengurangi kesenjangan kekurangan (*gap*) terhadap masalah, maupun obyek memproduksi karya berdasarkan target waktu terhadap keluasan materi, maupun kuantitas sesuai dengan sasaran yang ditentukan. Kata tepat menunjukkan kecakapan bertindak secara presisi untuk menyamakan bentuk, sistem, kualitas maupun kuantitas dan perilaku karakteristik obyek atau karya (<http://franciscusti.blogspot.com/2008/06/pembelajaran-merupakanproses.html>).

Thomas (2003:11) mengemukakan bahwa keterampilan motorik dan perkembangan jasmani ditunjukkan dengan siswa menjadi aktif adalah bagian penting dalam perkembangan anak, dan oleh sebab itu merupakan unsur penting dalam kurikulum SD. Program Penjasorkes yang dikembangkan dengan tepat, yang menunjukkan persamaan dan perbedaan diantara anak-anak berkenaan dengan persoalan usia dan progresi mengacu pada dua tujuan penting, yaitu : 1) para guru Penjasorkes tahu apa, bagaimana, dan mengapa mengajar untuk siswa, dan 2) siswa bersikap aktif secara alamiah dan pada umumnya menikmati aktifitas fisik.

Thomas (2003:99) menyatakan bahwa muatan Penjasorkes untuk SD terdiri dari program motorik (mengembangkan keterampilan gerak) dan prosedur (pembuatan keputusan), pengetahuan deklaratif (mempelajari fakta yang ada), dan menjadi aktif dengan memahami mengapa aktifitas jasmani adalah penting dan menerapkannya dalam kehidupan mereka.

Menurut Chatzipanteli dan Digelidis (2011:93) bahwa penerapan strategi pembelajaran yang tepat dapat memberikan perilaku berfikir dan bertindak yang baik. Oleh karena itu diperlukan peneraan strategi pembelajaran yang nantinya dapat membuat siswa mudah bergerak dan senang, yang bentuknya variatif serta dapat membuat siswa merasa tidak bosan dengan permainan yang sudah ada, karena tidak semua sekolah memiliki sarana dan prasarannya yang memadai, sehingga dibutuhkan kreatifitas pendidik untuk mengajarkan materi kepada siswanya dalam bentuk modifikasi.

Pengembangan senam tongkat untuk siswa SD dalam proses pembelajarannya disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah agar efektif dan efisien. Model pengembangan senam tongkat dalam penelitian ini untuk mengakomodasi aktivitas yang dibutuhkan siswa SD dengan memahami permasalahan yang dihadapi siswa ketika mencoba mempelajari keterampilan baru.

Proses pembelajaran harus dihindari gerakan meniru-niru (*stereotipe*) dan membantu anak melakukan aktifitas fisik yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan kematangan yang normal dan alami. Siswa melakukan tiap aktivitas dengan pengalaman dan kemampuan yang berbeda, yang berarti kesiapan mereka untuk beraktivitas juga beragam. Perbedaan tiap individu ini adalah satu hal yang normal dalam perkembangan. Semua muatan Penjasorkes (semua tipe keterampilan dan aktivitas) dapat disesuaikan untuk memberi tantangan bagi siswa SD yang paling terampil dan memungkinkan siswa yang kurang terampil belajar dan berhasil. Thomas (2003:212) menyatakan bahwa aktivitas dan pengajaran haruslah tepat sesuai dengan perkembangan. Hal ini berarti bahwa meskipun keseluruhan hasil (tujuan) pembelajaran Penjasorkes adalah sama untuk semua siswa, tapi harapan dan aktivitas pembelajarannya berbeda. Anak SD harus mengalami berbagai gerakan yang dimulai dengan keterampilan dasar maupun kombinasi keterampilan dasar. Seiring dengan perkembangan usia dan keterampilan, anak diperkenalkan dengan keterampilan olahraga yang spesifik.

2.3 Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik atau biasa disebutkan senam irama adalah aktivitas memperindah gerakan melalui koordinasi antara irama dan ruang gerakan, serta membangun dan membuat variasi. Aktivitas ini gerakannya diringi oleh musik atau irama ketukan yang gerakannya harus dihayati. Senam ini menonjolkan kualitas gerakannya (Imam Hidayat, 1985:2). Menurut Mirdianto (www.pimp-myprofile.com) memaparkan bahwa aktivitas ritmik berisi tentang hubungan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Dalam proses pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian atau keterpaduan antara gerak dan irama. Aktivitas ritmik yang dilakukan di sekolah dasar memiliki standar kompetensi yaitu ; 1) Mempraktikan pola, gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk memutar dalam gerak berirama serta nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin. 2) Mempraktikkan satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancar serta nilai kerjasama dan percaya diri dan disiplin.

2.3.1 Aspek-Aspek Gerak dari Aktivitas Ritmik

1) Bentuk

Bentuk gerak adalah bagian dari aktivitas ritmik yang khas. Belajar aktivitas ritmik adalah mengalami dan melihat syarat-syarat objektif dari bentuk dasar tertentu dari gerak. Setelah bentuk dasar dikuasai betul-betul baru kemungkinan untuk membuat variasi. Misalnya: sikap dasar senam, sikap memegang tongkat ; anak didik harus mengalami, mencoba dan mengetahui lebih dahulu aturan dari bentuk gerak ini. Sesudah itu baru membuat kemungkinan variasi lainnya.

2) Ruang

Setiap gerak selalu merupakan bagian dari gerak yang berkelanjutan. Gerak yang berkelanjutan atau jalan gerak ini terjadinya dalam ruang dimensi, sehingga setiap gerak juga mengandung pengalaman ruang. Oleh karena itu dalam senam irama ruang gerak merupakan unsur yang harus dialami secara sadar. Bentuk gerak variasinya memungkinkan besar dan harus dialami secara sadar dalam ruang sebagai pedoman jalannya gerak.

3) Waktu

Oleh karena gerak terjadi secara berurutan, maka jalannya gerak terbagi dalam waktu yang berurutan pula. Urutan waktu ini terutama ditekankan pada “irama dan perubahan/ tekanan kekuatan”. Jadi irama gerak adalah bagian gerak yang dilakukan secara sadar menurut bentuk, orientasi ruang, tekanan kekuatan dan urutan waktu. Bentuk gerak, orientasi gerak, dan urutan waktu adalah urutan dimensi pengalaman yang spesifik dari senam irama (Imam Hidayat, 1985:4).

2.3.2 Tujuan Aktivitas Ritmik

Tujuan dari pembelajaran aktivitas ritmik antara lain :

- 1) Merangsang kreatifitas. Kreatifitas dapat dirangsang melalui kebebasan berfantasi dan penekanan pada gerak yang spontan.
- 2) Membentuk kepribadian. Dengan aktivitas ritmik menuntut kemampuan individual.

- 3) Memupuk kerjasama. Kesempurnaan gerak yang ditujukan kepada diri sendiri tak mungkin terjadi tanpa memperhatikan gerak orang lain (Imam Hidayat, 1985:27).

2.3.3 Syarat-syarat Metodis Aktivitas Ritmik

Tujuan dari belajar motorik pada umumnya adalah sama pada semua cabang olahraga, yaitu terjadinya perubahan pada perilaku motorik, artinya perubahan menuju perbaikan gerak dan pembaharuan gerak. Mempelajari gerak motorik ini dilakukan secara bertahap:

- 1) Belajar mengenal bentuk gerak yang baru.
- 2) Melatih gerakan agar lebih efisien atau memperbaiki teknik gerak tertentu.
- 3) Gerak dasar motorik yang sudah dikuasai dibentuk dalam situasi yang lain.

Menurut Meinel yang dikutip dari Imam Hidayat (1985:28) untuk mempelajari irama gerak, ada beberapa tahap yang harus dilalui: (1) Menguasai bentuk gerak yang baru. Siswa harus mengenal tugas gerakanya. Kesukaran-kesukaran yang dialami, menemukan kemungkinan gerak tersebut. Disini hal terpenting adalah memecahkan bermacam-macam masalah, dari sini akan diperoleh pengalaman gerak yang halus. (2) Tahap ini harus ada kemauan untuk memperbaiki dan memperhalus koordinasi. Perlu adanya penyesuaian terhadap hukum-hukum gerak yang berlaku. Koreksi perlu diperhatikan, petunjuk dan penjelasan sangat bermanfaat. (3) Bentuk gerak yang ideal harus ditunjukkan. Kesalahan, penyimpangan gerak harus dicegah sedini mungkin. Tugas gerak yang

spesifik dari latihan pelepasan, kelentukan dan kekuatan harus dikuasai. Setelah itu gerakan dimantapkan.

2.4 Ruang Lingkup Penjasorkes Yang Lain

2.4.1 Rambu - Rambu Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SD.

Rambu-rambu yang dijadikan dasar untuk mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD/MI meliputi :

- 1) Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdiri dari enam aspek yang wajib dilaksanakan adalah aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, dan aktivitas ritmik, sedangkan aspek aquatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (outdoor education) dilakukan jika terdapat sarana dan prasarana pendukung.
- 2) Dalam standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan setiap aspek dirumuskan dalam standar kompetensi dan kompetensi dasar yang dijabarkan masing-masing semester.
- 3) Kompetensi dasar merupakan penjabaran dari standar kompetensi, menggambarkan kemampuan minimal yang harus dimiliki/dicapai siswa setelah menyelesaikan satu periode pembelajaran tertentu.
- 4) Jumlah waktu pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah 2 jam pelajaran/minggu, jumlah waktu tersebut digunakan untuk proses pembelajaran dan tes.

- 5) Untuk pembinaan siswa yang berminat terhadap salah satu atau beberapa cabang olahraga tertentu dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler (Depdiknas, 2006,viii).

2.4.2 Hal-hal Yang Harus Diperhatikan Dalam Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran Penjasorkes di SD

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran Penjasorkes di SD/ MI adalah :

- 1) Tahapan pelaksanaan dilakukan dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari jarak yang dekat ke yang jauh, dan dari tingkat kesulitan yang rendah ke yang tinggi.
- 2) Pengorganisasian kegiatan dilaksanakan secara perorangan, berpasangan, kelompok kecil dan besar.
- 3) Cara pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan latihan, menirukan, perlombaan dan pertandingan.
- 4) Guru diharapkan dapat memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia untuk pelaksanaan pembelajaran.
- 5) Diharapkan dalam proses pembelajaran semua siswa dilibatkan secara langsung dalam praktek, hindari waktu menunggu giliran yang lama.
- 6) Beberapa metode yang dapat diterapkan dalam pembelajaran adalah metode eksplorasi, diskoveri, pemecahan masalah, komando, latihan sirkuit, latihan berbeban, latihan interval dan tugas.
- 7) Penilaian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih ditekankan pada penilaian proses, namun demikian penilaian hasil juga perlu diperhatikan.

- 8) Aspek yang dinilai dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek kognitif, psikomotor dan afektif.
- 9) Teknik penilaian dilakukan dengan melalui tes dan pengukuran, dan melalui pengamatan (Depdiknas, 2006,viii)

2.5 Pentingnya Modifikasi Senam Tongkat Untuk Siswa Sekolah Dasar

2.5.1 Modifikasi Senam Tongkat Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Modifikasi dalam kamus besar bahasa Indonesia (2007:662) adalah perubahan, sedangkan (dalam <http://www.total.or.id,2010>) modifikasi diartikan sebagai perubahan. Dalam penelitian ini modifikasi diartikan sebagai perubahan dalam melaksanakan proses pembelajaran senam tongkat pada materi aktivitas ritmik yang menggunakan alat.

Senam ritmik merupakan salah satu jenis materi dari aktivitas ritmik yang dapat digunakan sebagai materi pembelajaran dalam penjasorkes. Selain itu perlunya pengembangan senam tongkat dalam penjasorkes sebagai alternatif dari materi aktivitas ritmik terstruktur yang mana saat ini guru Penjas di sekolah telah disurvei menggunakan media senam SKJ sebagai pembelajaran aktivitas ritmik. Dengan adanya penelitian pengembangan senam tongkat, siswa dapat mempelajari materi aktivitas ritmik terstruktur. Sebab setiap partisipasinya mendorong untuk bekerja sama dan merasa senang. Seperti yang dikemukakan spesialis psikologi olahraga Mary Duquin (dalam Siedentop, 2004:15) pengalaman olahraga seharusnya : 1) menyenangkan dan nyaman bagi partisipan,

2) memberikan tujuan yang aman untuk mengembangkan keterampilan aktivitas, 3) membantu perkembangan sensitivitas moral dan kepedulian, 4) mewujudkan kesenangan dan keindahan keterampilan gerak, 5) melatih semangat kreativitas, petualangan dan penemuan, dan 6) menginspirasi sebuah perasaan dalam kelompok.

Penelitian pengembangan ini, materi pembelajaran senam tongkat dalam pendidikan olahraga menekankan totalitas dalam pengalaman olahraga. Pembelajaran Penjasorkes dilaksanakan melalui senam tongkat yang menekankan partisipasi dan pengalaman bagi siswa.

Kelas Penjasorkes dalam materi senam tongkat dibuat dengan kelompok kecil, dimana setiap kelompok saling berkompetisi. Kompetisi adalah dasar bagi keberhasilan model pengajaran ini memberikan unsur kesenangan, informasi, dan meningkatkan pembelajaran. Pengembangan pembelajaran senam tongkat berfokus pada pengembangan tentang makna dari pembelajaran gerak.

Pemikiran tentang pengembangan model senam tongkat pada penelitian ini berdasar pada kendala yang ditemui dilapangan (seperti yang dikemukakan pada latar belakang). Berikut adalah tabel yang menyajikan landasan modifikasi senam tongkat.

Tabel 2.2 Landasan modifikasi senam tongkat sebagai materi pembelajaran

Kondisi Faktual	Hambatan	Solusi
<p>1) Sekolah - sekolah yang diamati pada materi aktivitas ritmik, guru hanya menggunakan media SKJ untuk pembelajaran aktivitas ritmik.</p>	<p>1) Jika guru menggunakan media SKJ untuk pembelajaran materi aktivitas ritmik, maka pada materi aktivitas ritmik terstruktur yang menggunakan alat belum dilaksanakan.</p>	<p>1) Guru Penjasorkes sekolah dasar dapat menggunakan senam tongkat yang telah dimodifikasi disesuaikan dengan karakteristik siswa untuk pembelajaran Penjasorkes pada aktivitas ritmik terstruktur yang menggunakan alat.</p>
<p>2) Sekolah - sekolah belum memiliki sarana dan prasarana dan belum melaksanakan pembelajaran materi aktivitas ritmik yang menggunakan alat.</p>	<p>2) Tidak tersedianya sarana dan prasarana untuk pembelajaran materi aktivitas ritmik terstruktur yang menggunakan alat.</p>	<p>2) Guru Penjasorkes dapat memodifikasi alat tongkat sebagai media pembelajaran aktivitas ritmik terstruktur yang menggunakan alat.</p>

Tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa solusi yang diberikan berdasarkan kondisi faktual dan hambatan yang ditemui dilapangan dimana materi aktivitas ritmik terstruktur yang menggunakan alat belum diajarkan, sehingga materi yang diterima oleh siswa dirasa masih kurang dan untuk prasarana dan sarana/fasilitas yang akan digunakan dapat digambarkan sebagai berikut :

1) Tongkat

Tongkat yang digunakan untuk pegangan siswa terbuat dari bambu atau kayu dengan ukuran panjang tongkat 160 cm. Tongkat tersebut dapat dibeli di toko-toko kelontong sehingga tidak susah untuk mendapatkannya. Penggunaan tongkat dengan panjang yang sudah disesuaikan dengan tumbuh kembang siswa, memungkinkan siswa dapat melakukan gerakan dengan baik. Harga tongkat yang digunakan sebagai media terjangkau bagi sekolah ataupun siswa.

2) Lapangan

Lapangan dapat menggunakan halaman sekolah sehingga tidak menghambat aktivitas pembelajaran.

2.5.2 Pengembangan Senam Tongkat

Senam tongkat yang dikembangkan ini diciptakan sendiri dan menggunakan senam yang sudah ada terdapat beberapa teknik yang digunakan untuk senam tongkat itu sendiri. Teknik yang ada sedikit mengalami modifikasi dari teknik sesungguhnya namun tujuannya sama. Beberapa teknik dalam senam tongkat ini adalah :

1. Pelurusan Persendian Tubuh (*body allignment*).
2. Langkah dasar (*basic steps*).
3. Gerak dan ayunan lengan (*arm movements*).
4. Musikalitas (*musicality*).

Penelitian ini menitikberatkan pada pengembangan senam tongkat untuk pembelajaran yang dikembangkan untuk pembelajaran Penjasorkes siswa SD. Pengembangan senam tongkat ini sebagai alternatif pembelajaran aktivitas ritmik terstruktur yang menggunakan alat dan memberikan peluang bagi siswa untuk mempraktikkan teknik gerak dalam situasi yang sesuai dengan tingkat pelajaran dan kemampuan mereka dan memungkinkan mereka untuk mengembangkan ke arah yang lebih kompleks.

2.6 Kerangka Berfikir

Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah dasar akan mempermudah bagi pengelola pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi tantangan hidup, yaitu kualitas lulusan yang tidak hanya pandai dibidang akademik, tetapi juga memiliki kualitas dibidang keterampilan serta sehat jasmani dan rohani. Cakupan untuk kelompok pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di jenjang sekolah dasar menurut kerangka dasar kurikulum adalah mata pelajaran yang memiliki cakupan pengembangan dan pembinaan fisik, penanaman jiwa jujur, disiplin, sportivitas dan pola hidup sehat.

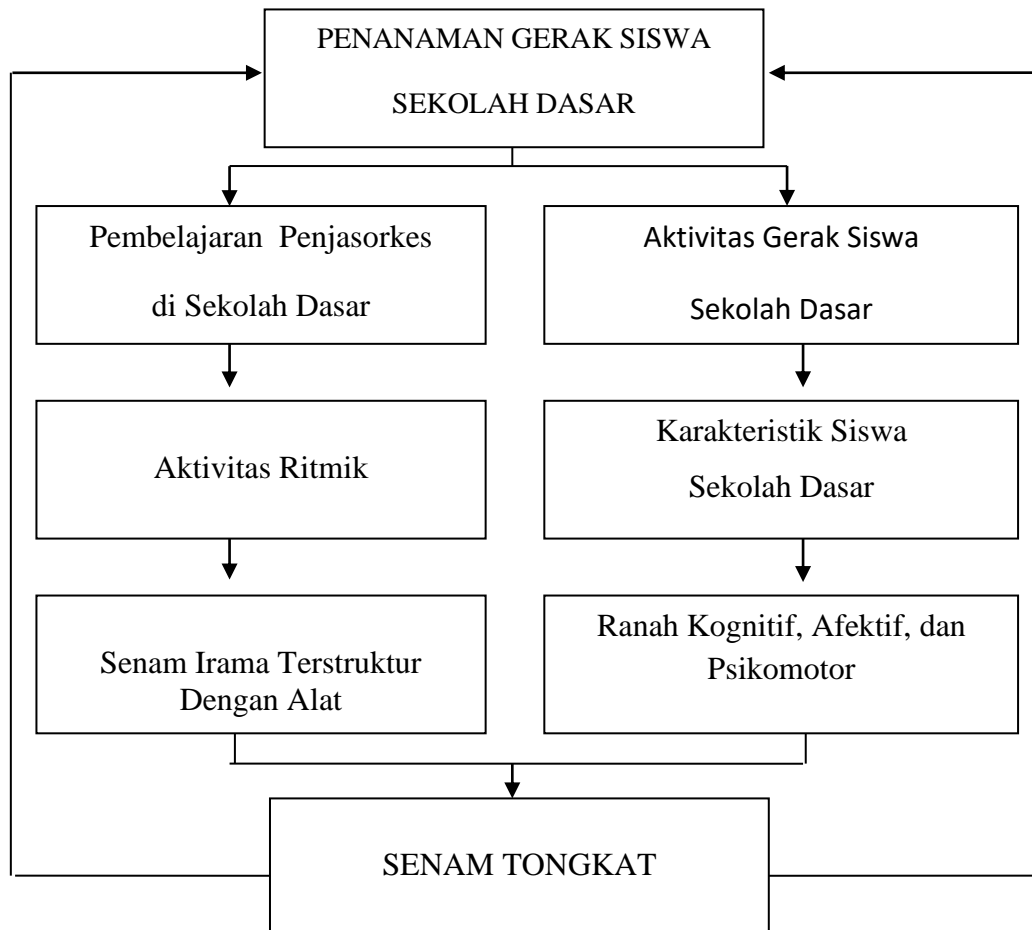
Penjasorkes merupakan salah satu pembelajaran melalui aktivitas fisik dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan

jasmani. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai melalui Penjasorkes mencakup pengembangan individu secara menyeluruh, artinya cakupan Penjasorkes tidak hanya pada aspek jasmani saja akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, dan spritual. Dengan memahami karakteristik siswa dapat kita pilih dan tentukan materi dan keterampilan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan gerakanya.

Senam tongkat untuk siswa SD dalam proses pembelajarannya disesuaikan agar bisa efektif dan efisien dengan pemahaman tentang pertumbuhan dan kematangan. Model pengembangan senam tongkat dalam penelitian ini untuk mengakomodasi aktivitas yang dibutuhkan siswa sekolah dasar dengan memahami permasalahan yang dihadapi siswa ketika mencoba mempelajari ketrampilan baru. Senam tongkat dalam kompleks Penjasorkes di sekolah dasar, dapat berperan lebih efektif hanya bila dilaksanakan dalam bentuk modifikasi.

Thomas (2003:319) menyatakan bahwa sebagai bahan pertimbangan untuk memutuskan kesesuaian dari suatu aktivitas adalah ukuran anak, kelas dan fasilitas. Tentunya, model senam tongkat harus disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan gerak siswa sekolah dasar, ukuran kemampuan, usia, teknik, intensitas, dan ketepatan gerakan dengan hasil pembelajaran, serta tidak mengabaikan nilai-nilai dan prinsip-prinsip olahraga itu sendiri. Pengembangan senam tongkat untuk sekolah dasar dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi siswa untuk belajar gerak yang efektif dan efisien, sehingga anak dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Sehingga kerangka berfikirnya dapat di gambarkan sebagai berikut :

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Pengembangan Senam Tongkat



Sumber: Konseptual Penelitian 2016

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengembangan senam tongkat maka dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut :

5.1 Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti telah melakukan pengembangan senam tongkat yang sesuai sebagai media pembelajaran Penjasorkes untuk siswa SD dan dapat dilaksanakan di semua sekolah dasar dengan fasilitas yang minimal
2. Model pengembangan melakukan pengembangan senam tongkat efektif untuk membuat siswa bergerak secara aktif, hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan kemampuan psikomotorik, afektif dan kognitif siswa pada uji coba skala kecil dan uji coba lapangan.
3. Model pengembangan senam tongkat dapat diterima oleh siswa dan guru Penjasorkes, hal ini dapat dilihat dari keikutsertaan siswa dalam penelitian dan berbagai saran yang diberikan demi sempurnanya pengembangan senam ritmik.

5.2 Saran

Saran yang dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Guru agar lebih memperhatikan siswa dalam mencapai pemahaman dengan mengingatkan untuk mencatat materi atau urutan gerakan sehingga dapat dipelajari dimanapun.
2. Disarankan sekolah agar menyediakan peralatan yang memadai sebagai satu upaya meningkatkan pembelajaran senam ritmik aktivitas ritmik dalam proses pembelajaran penjasorkes.
3. Bagi peneliti lain dalam mengembangkan kegiatan senam irama yang lebih kreatif dan lebih bervariasi agar anak tidak bosan dan lebih bersemangat dalam melakukan kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Mardiana, dkk.2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas
- Addriana Bulu Baan, 2012. "The Development Of Physical Education Teacher Professional Standards Competency." *Journal Of Physical Education And Sports*. 1 (1) : 14-21. ISSN 2252-6900
- Agus Mahendra.2009. *Senam*. Jakarta:Depdikbud.
- Agus Pribadi.2015. *Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung bagi Lansia*. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11 No.2.
- Athanasia Chatzipanteli dan Nikolaos Digelidis, 2011. The Influence of Metacognitive Prompting on Students' Performance in Motor Skills Test in Physical Education. *International Journal of Sport Science and Engineering*, pp. 093-098.
- Ath-Thoriq Avip, 2013. "Pengembangan Permainan Tenis Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas". *Journal Of Physical Education And Sports*.2 (1) :221-226. ISSN 2252-648X.
- Bambang Sujiono, dkk.2005. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Barbora Novotna, dan Michaela Slovakova. 2016. "Intervention Motion Program Of Rhythmic Gymnastics And Impact On the Development Of Motor Abilities. " *European Scientific Journal*, May 2016 Edition Vol.12 No.14
ISSN: 1857-7881 (Print)E=ISSN 1857-7431.
- Brick. Lyne.2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*.Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Budi Setiawan, Sulaiman, Eunike Raffy Rustiana, 2014. "Pengembangan *Self Massage* Dan Terapi Latihan Pada Cedera Ankle (Pergelangan Kaki)". *Journal Of Physical Education And Sports*. 3 (1) : 24-26. ISSN 2252-648X.
- David L. Gallahue dan John C. Ozmun 2002. *Understanding Motor Development*. America. The McGraw-Hill Companies.
- Depdiknas. 2004. *Pengkajian Sport Development Index (SDI)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Lemlit UNESA.
- _____. 2006. Permendiknas No.22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Depdiknas.
- _____. 2006. *Standar Isi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Lemlit UNESA.
- _____. 2010. *Model Bahan Ajar Internalisasi Nilai-nilai Karakter Dalam Mata Pelajaran Penjasorkes*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum.
- Du Toit, Dorita. Anita E. Pienaar & Leani Truter. 2011. Relationship Between Physical Fitness And Academic Performance In South African Children. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 33(3). ISBN: 0379-9069.
- Eko Wibby Julianto. 2009. *Hubungan Antara Motivasi dan Motor educability Dengan Hasil Belajar Senam Irama Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Jakarta*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Ermawan Susanto, 2012. Model Pembelajaran Akuatik Siswa Prasekolah. *Journal*

Of Physical Education And Sports.1 (1):37-47. ISSN 2252-648X.

Galih Tri Utomo, Said Junaidi, Setya Rahayu.2012. *Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak dan Kolestrol*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 1(1).

Imam Hidayat. 1985 . *Senam dan Metodik Senam Irama*. Jakarta : PT. Dulang Mas Kerta.

Inci Kesilmis, Mehmet Melih Kelsilmis, Manola, 2017. "The Correlation Between Ankle Range Of Motion And Dynamic Balance Ability In Rhythmic Gymnastics. " *International Journal Of Physiotherapy And Research, Int J Physiother Res 2017*, Vol.5 (4) : 2265-2270.

Ita Dianawati, Harry Pramono & Oktia Woro Kasmini Handayani. 2017. "Pengembangan Alat Sensor Gerak pada Garis Servis *Double Event* dalam Permainan Sepak takraw ". *Journal of Physical Education and Sports*. 6 (3) : 272-278. [p-ISSN 2252-648X](#).

Ivo Van Hilvoordevu Rudolf (Ruud) Stokvis. 2012. *Fitness Industry*. Universitas Amterdam.

Jaywant, P.J. 2013. *Effect of Aerobic Dance n the Body Fat Distributiton and ardiovascular Endurane in Middle Aged Women*. *Journal of Exercise Science and Physioherapy*. 161.9 No 1 : 6-10.

Karmen Sibanc, 2013 "How P.E. Students Evaluate Their Interest and Poplarity Of Artistic Gymnastics. " *Science Of Gymnastics Journal*. Vol.5 Issue 1. 49-60.

- Kemenegpora. (2005). *Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta:Kemenegpora RI.
- Kementerian Pendidikan Nasional. 2011 *Panduan Pelaksanaan Pendidikan Karakter*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
- Kizzy Fernandes Antualpa, Roberto Rodrigues Paes. 2013. "Structure Of Rhythmic Gymnastics Trainings Center In Brazil. " *Science Of Gymnastics Journal*. Vol.5 (1) : 71-79.
- Kuno Hottenrott, Sebastian Ludyga, and Stephan Schulze. 2012. *Effect of High Intensity Training on Aerobic Capacity and Continuons Endurance Training an Aerobic Capacity and Body Compositin in Rereationally Ative Runners*. *Journal of Sport Science and Medicine* 11, 483-488.
- Kusmiyati, Soegiyanto, Setya Rahayu. 2014. Pengembangan Model Modifikasi Permainan Bolavoli Mini ”Serpasing” Pembelajaran Penjasorkes SD Kelas V. *Journal Of Physical Education And Sports*. 3 (2) : 74-77. ISSN 2252-648X.
- Leila Ghabari Navan. 2013. The Effect of Aerobic Exercises on Cardiovascular Risk Taking Factors in Hypertension Men. *International Journal of Sport Science*. Vol-2 No.15.
- Lin Wang dan Ping-Sing Tsai, 2010: Color of Rhythm-A 3-D Visual Representation. *International Journal of Sports Sience and Engineering*. 04, pp. 246-250.
- Liska Sukiyandari, Soegiyanto. 2014 "Pengembangan Multimedia Pembelajaran

- Materi Bola Voli Dalam Mata Pelajaran Penjasorkes Bagi Siswa SMA Se-Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta." *Journal Of Physical Education And Sports*. 3(2):79-82. ISSN 2252-648X.
- Lutan, 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta Pusat. Dirjen Olahraga. Depdikbud.
- M. Heydari, J. Freund, and S.H Boucher. 2012. *The Effect of High-Intensity Intermittent Exercise on Body Compositin*. Journal of Obesity Volume 2012 Article ID 480467 8 pages.
- Mahammad Mehrtash, Hadi Rohani, Esmail Farzaneh, Rasoul Nasir, 2014. "The Effects Of 6 Months Specific Aerobic Gymnastic Training On Motor Abilities In 10-12 Years Old Boys." *International Journal of Sport Science and Engineering*, Vol.7 Issue 1: pp 51-60.
- Margiani Wismayanti. 2013. *Pengaruh Hasil Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dan Senam Aerobik terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa*. Skripsi. FIK UNNES.
- Margono. 2005. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. FIK UNNES.
- Mark Hamer, Andrian Taylor, Andrew Steptoe. 2005. *The Effect of Acute Aerobic Exercise on Stress Related Blood Pressure Responses: Asystematic Review and Meta Analisis*. Article in press avaiable on line at www.sciencedirect.com
- Martin Sudarmono, Tandiyo Rahayu, Setya Rahayu, 2013. "Pengembangan Permainan Bavors Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Journal Of Physical Education And Sports*. 2 (1) : 175-180. ISSN 2252-648X.

- Mirdayani Pauweni, 2012. " Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di Kota Gorontalo." *Journal Of Physical Education And Sports*. 1 (1) : 61-67. ISSN 2252-648X.
- Muftah Mohamed S. Belhaj, Soegiyanto , Taufiq Hidayah. 2015. "Pengembangan Model Permainan Sepakbola Empat Gawang Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Journal of Physical Education and Sports*. 4 (2) : 122-128. ISSN 2252 – 6420.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SD*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad Ripki Setiawan, Soekardi, Rumini. 2015. "Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Ritmik Berbasis Multimedia Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kabupaten Ogan Komering Ulu (Oku) Selatan Provinsi Sumatera Selatan." *Journal Of Physical Education And Sports* 4 (1) : 12-20 ISSN 2252-648X.
- Muhidin, Sambas Ali dan Abdurahman, Maman. 2009. *Analisis Korelasi, Regresi Dan Jalur Dalam Penelitian (Dilengkapi Aplikasi Program SPSS)*. Bandung. Pustaka Setia.
- Mulyaningsih, F. 2008. *Efektivitas Pembelajaran Senam Pada Prodi PJKR UNY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mutohir, Toho Cholik, Maksum, Ali. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Indeks.
- Naheria, Soegiyanto, Wahyu Lestari, 2015. "Pengembangan Permainan Bintang

- Gedalo Dalam Pembelajaran Atletikbagi Siswa Sekolah Dasar" *Of Physical Education And Sports*. 4 (2) :129-135. ISSN 2252 – 6420.
- Nora Lita Deritani, Soegiyanto, dan Sulaiman, 2014. "Pengembangan Permainan Tradisional *Ekar Mix* Dalam Pembelajaran Penjasorkes". *Journal Of Physical Education And Sports*. 3 (1) : 42-45. ISSN 2252-648X.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. 2008. Physical Fitness In Childhood and Adolescence: A Powerful Marker of Health. *International Journal of Obesity*. 32(1).
- Pagani, L. S., & Messier, S. 2012. Links between Motor Skills and Indicators of School Readiness at Kindergarten Entry in Urban Disadvantaged Children. *Journal of Educational and Developmental Psychology*. 2(1). <http://doi.org/10.5539/jedp.v2n1p95>.
- Pangrazi, Robert P. 2004. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Paul J. Arcier, Christoper L. Gentile, Roger Martin-Pressman, Michael J.Ormsbee, Meghan Everett, Lauren Zwicky and Cchristine A. Steele. 2006. Increased Dietary Protein and ombined High Intensity Aerobic and Cardiovascular Risk Factors. *Internasional Journal of Sport Nutrition and Exercise Metablism*. 16, 373-392.
- Purwanto. 2011. *Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit*.Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol I Edisi 1.

- Rein Jensen Brogger Gunnar Mathisen Svein Arre Pettersen. 2013. *Effect of High Intensity Activity on Children's Aerobic Power*. Journal of Physical Education and Sport 13(4) Art 80pp 511-516.
- Rovegno, I., Nevett, M., Brock, S., & Barbiaz, M. (2001b). Teaching and learning of basic invasion game tactics in fourth grade: A descriptive study from a situated theoretical perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 370-388.
- Ruiz, J.R., Castro-Piñero, J., Artero, E.G., Ortega, F.B., Sjöström, M., Suni, J., et al. 2009. Predictive Validity of Health-Related Fitness in Youth: a Systematic Review. *British Journal of Sports Medicine*. 43(12).
- Ruiz, J.R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E.G., Ortega, F.B., Cuenca, M.M., et al. 2011. Field Based Fitness Assessment in Young People: The ALPHA Health-Related Fitness Test Battery for Children And Adolescents. *British Journal of Sports Medicine*. 45 (6).
- S. Usha Rani and Satyander Pal Sing. 2013. Effect of Selected Yogic Practices and Arobic Dance on Health Related Physical Education, *Journal Fitness and Sports Vol-2 No.4*.
- S. Usha Rani and Satyander Pal Sing. 2013. *Effect of Selected Yogic Practices and Arobic Dance on Health Related Physical Education, Fitness and Sports Vol-2 No.4*.
- Samsudin. 2008. *Penelitian Pendidikan*. Semarang: UNNES.
- _____. 2009. *Pemanfaatan Lingkungan Dalam Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Siedentop, Daryl. 2004. *Complete Guide to Sport Education*. Human Kinetics.
- Slamet Santoso, Tandiyo Rahayu, Soegiyanto KS. 2012. Pengembangan *Hole Ball* Sebagai Permainan Bola Kecil Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Siswa Sd Kelas V. *Journal of Physical Education and Sports*. 1 (2) : 99-105. ISSN 2252-641.
- Soegiyanto KS & Soekardi, Sukardi. 2015. "Senam Dayu Dalam Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Siswa Sekolah Dasar." *Journal of Physical Education and Sports*. 4(1):44-50.
- Sugiyanto, 2002. *Perkembangan Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. 2003. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suharyanto. 2007. Animasi Komputer pada Pembelajaran Fisika SMA". *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, Volume 8 No. 1. Hlm. 43-58.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Thomas, Katherine T., Amelia M. Lee & Jerry R. Thomas. 2003. *Physical Education Methods for Elementary Teachers*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tim Abdi Guru, 2007. *Penjasorkes Untuk SD Kelas V*. Semarang: Erlangga.

- Tsui Er Lee. 2013. Effects of Aerobic Intervention on Health-Related Physical Fitness and Exercise Behavior of the Middle – Aged elderly People. *International Journal Sport and Exercise Science*. 5(1):1-6.
- Umang Vats, Prosenjit Patra. 2015. *Effect of Moderate Intensity Aerobic Exercises on Vital Capacity and Quality of Life n Asymptomaticc Subjects With Sedentary Lifestyle*.Internasinal Juornal of Medical and Health Sciences. Vol -4 Issue-1.
- Wasis D. Dwiyoogo. 2004. *Konsep Penelitian dan Pengembangan*. Pusat Kajian Kebijakan Olahraga LEMLIT UMS.
- Winda Prasepty , Sugiharto & Rumini. 2017 Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. *Journal of Physical Education and Sports*. 6 (2) : 205-210. [p-ISSN 2252-648X](#)
- Wulandari, F., Dewi, N.R., & Akhlis, I. 2013. " Pengembangan CD Interaktif Pembelajaran Terpadu Tema Energi Dalam Kehidupan Siswa SMP" *Unnes Science Education Journal*, 2(2):262-268.