

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Aktivitas Ritmik

a. Pengertian Aktivitas Ritmik

Sebelum istilah aktivitas ritmik muncul dalam kurikulum pendidikan jasmani, ada istilah senam irama, yaitu gerak-gerak senam yang diiringi oleh irama, sehingga hanya sebatas gerak senam, seperti yang dikemukakan oleh Toho Cholik dan Rusli Lutan (1997: 58), bahwa senam irama merupakan sebuah corak senam yang menekankan irama dalam pelaksanaan gerakannya. Senam irama sangat erat hubungannya dengan bidang seni yaitu seni musik dan seni tari, seperti dikemukakan oleh Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 118), bahwa perkembangan senam irama itu mulai timbul bersamaan dengan adanya perubahan di dalam bidang seni panggung, seni musik, dan seni tari. Pengertian aktivitas ritmik lebih luas, yaitu mencakup semua rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik (Agus Mahendra, 2008). Aktivitas ritmik memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, sehingga pemba hasan aktivitas ritmik disandar kan pada teori tari atau dansa.

Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Menurut Sayuti Syahara (2004) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap anak diberi

kesempatam untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak.

b. Elemen Irama

Elemen Irama Aktivitas ritmik sangat mengandalkan keserasian antara gerakan tubuh dengan irama. Ada empat aspek dalam struktur irama yang meliputi:

1) Ketukan(pulse beat)

Ketukan adalah nada atau bunyi yang mendasari struktur irama. Pengenalan ketukan terhadap anak dapat melalui bunyi dari langkah, berdetiknya jarum jam, metronome, tepukan tangan, dan sebagainya. Ketukan dapat terjadi dalam tempo yang cepat, sedang, atau lambat, serta dalam tingkat kecepatan yang tetap maupun berubah-ubah.

2) Aksent.

Aksent atau tekanan adalah suatu suara keras ekstra atau gerakan keras ekstra. Dapat pula dalam bentuk kumpulan suku kata yang diberi tekanan atau satuan ketukan yang diberi tekanan atau diaksentuasi.

3) Pola irama.

Pola irama adalah rangkaian suara atau gerakan pendek yang diletakkan di atas ketukan yang mendasari. Pola irama ini dapat bersifat rata dan dapat pula tidak rata. Contoh dari pola irama yang rata seperti gerak jalan, lari, lompat, hop, leap, dan waltz. Sedangkan contoh dari pola irama yang tidak rata seperti berderap, skip, langkah-tutup-langkah.

4) Birama musik(phrase).

Birama adalah pengelompokan alami dari satuan ukuran untuk memberikan rasa tergenapi sementara. Birama sedikitnya terdiri dari dua ukuran panjang dan merupakan ekspresi dari gagasan atau konsep yang utuh dari musik. Satu rangkaian gerak dibuat untuk setiap birama musik.

c. Kebugaran Jasmani

Menurut Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia(2012:V) berpendapat bahwa :

commit to user

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Komponen dasar kualitas fisik dalam senam terdiri dari:

- 1) Ketahanan jantung.
- 2) Ketahanan otot.
- 3) Kekuatan otot.
- 4) Kelenturan otot dan persendian.

d. Komponen Kualitas Fisik

Menurut Hendra Agusta (2009:2) komponen kualitas fisik yang diperlukan dalam senam adalah sebagai berikut:

- 1) Daya tahan umum.
- 2) Daya tahan otot.
- 3) Kekuatan.
- 4) Power.
- 5) Kelenturan.

Selain itu, masih banyak kualitas fisik lain yang dapat dikembangkan, seperti: koordinasi, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan waktu reaksi. Untuk memudahkan pemahaman tentang pengertian dari kelima komponen tersebut, kelima ini ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 2.1 Komponen Kualitas Fisik

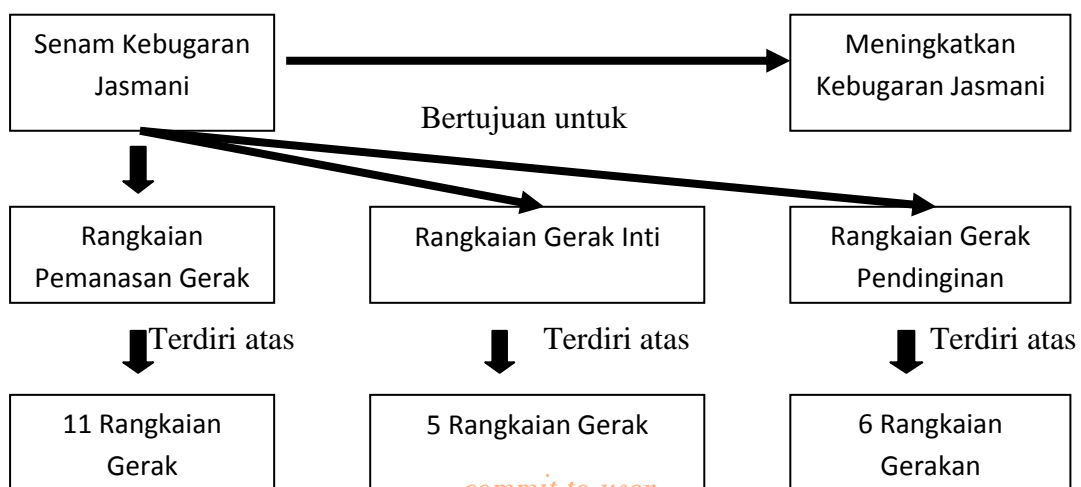
Daya tahan umum (disebut juga sebagai kebugaran aerobik)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Daya tahan umum adalah kapasitas jantung dan paru-paru untuk menjaga tubuh bergerak dalam waktu lama. 2. Kegiatan seperti berlari, jalan cepat, berenang, permainan memerlukan dan mengembangkan daya tahan umum. 3. Diukur dengan kaitannya
--	---

	dengan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen.
Daya tahan otot	<ol style="list-style-type: none"> 1. Daya tahan otot dihubungkan dengan kemampuan dari sekelompok otot khusus, misalnya otot punggung. 2. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk menampilkan pengulangan gerak atau keterampilan secara terus menerus tanpa kelelahan berarti.
Kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kekuatan adalah jumlah daya maksimum yang dikeluarkan otot atau sejumlah otot. 2. Kekuatan diukur dalam sejumlah unit daya.
Power	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan yang penuh power bisa meledak. 2. Power melibatkan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. 3. Power adalah tingkat kecepatan dalam mengerjakan sesuatu.
Kelentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelentukan adalah jarak gerak disekitar persendian atau beberapa persendian. 2. Dicatat sebagai banyaknya

	<p>derajat gerak.</p> <p>3. Jarak pasif adalah jarak gerak yang dicapai dengan menerapkan daya dari luar.</p> <p>4. Jarak aktif merupakan jarak gerak yang dicapai oleh kontraksi otot yang disadari.</p>
--	---

e. Senam Kebugaran Jasmani 2012

Senam Kebugaran Jasmani 2012 dikeluarkan oleh Deputy Menteri Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda Dan Olahraga. Senam Kebugaran Jasmani itu sendiri merupakan program olahragamasyarakat yang telah menjadi kalender kerja untuk setiap 4 tahun sekali menyusun dan merangkai Senam Kebugaran Jasmani untuk melengkapi Senam Kebugaran Jasmani yang sebelumnya. Menurut Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2012:V) berpendapat, bahwa “Senam Kebugaran Jasmani 2012 adalah rangkaian gerakan senam yang telah ditetapkan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani seseorang”. Sedangkan menurut Khairul Hadziq (2014:114) berpendapat, bahwa “Senam Kebugaran Jasmani 2012 bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani”.



Gambar 2.1. Peta Konsep Senam Kebugaran Jasmani 2012

(Sumber: Khairul Hadziq 2014:114)

f. Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani 2012

Menurut Deputi Menteri Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda Dan Olahraga (2012:IV) secara garis besar Senam Kebugaran Jasmani 2012 meliputi :

<p>1) Gerakan Pemanasan, terdiri dari :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Sikap Awal. b) Gerakan 1 (2x8 hitungan). c) Gerakan 2 (4x8 hitungan). d) Gerakan 3 (4x8 hitungan). e) Gerakan 4 (4x8 hitungan). f) Gerakan 5 (4x8 hitungan). g) Gerakan 6 (4x8 hitungan). h) Gerakan 7 (4x8 hitungan). i) Gerakan 8 (4x8 hitungan). j) Gerakan 9 (2x8 hitungan). k) Gerakan 10(2x8 hitungan). l) Gerakan 11(2x8 hitungan). 	<p>2) Gerakan Inti, terdiri dari :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Gerakan Peralihan (10x8 hitungan). b) Gerakan Inti 1 (10x8 hitungan). c) Gerakan Inti 2 (10x8 hitungan). d) Gerakan Inti 3 (10x8 hitungan). e) Gerakan Inti 4 (10x8 hitungan). f) Gerakan Inti 5 (10x8 hitungan). 	<p>3) Gerakan Pendinginan, terdiri dari :</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Gerakan 1 (4x8 hitungan). b) Gerakan 2 (4x8 hitungan). c) Gerakan 3 (4x8 hitungan). d) Gerakan 4 (2x8 hitungan). e) Gerakan 5 (2x8 hitungan). f) Gerakan 6 (1x8 hitungan).
--	--	--

Pelaksanaan gerakan-gerakan dalam Senam Kebugaran Jasmani 2012.

Terdiri dari pemanasan, inti, pendinginan yaitu:

1) Pembelajaran Teknik Dasar Pemanasan Sikap Awal

Tujuan: menunjukkan dan memperbaiki postur tubuh.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Berdiri tegak.
- b. Tumit rapat ujung telapak kaki selebar kepalan tangan.

- c. Pandangan lurus kedepan.
- d. Lengan disamping paha.
- e. Jari-jari rapat



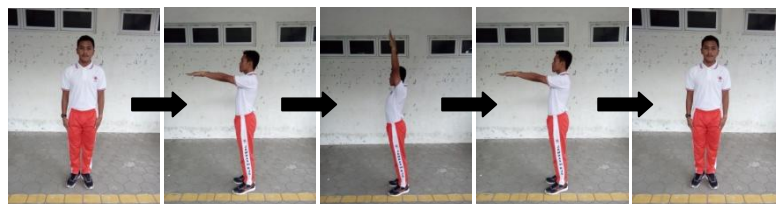
Gambar 2.2 Sikap Awal
(Sumber: Kreativitas Guru)

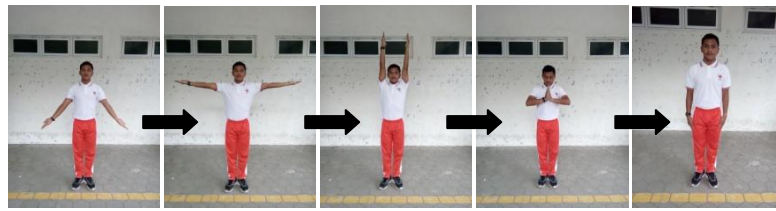
2) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 1

Tujuan: melakukan pernapasan dan melakukan sikap hormat.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a. Ayunkan kedua lengan lurus dari bawah hingga lurus keatas melalui depan, jari rapat menghadap keatas. Saat lurus keatas telapak tangan menghadap kedalam.
- b. Turunkan kembali melalui depan hingga kembali kesikap awal.
- c. Ayunkan kedua lengan keatas hingga kedua telapak tangan rapat, melalui samping.
- d. Turunkan kedua telapak tangan rapat didepan dada.
- e. Tekuk kedua lutut mengeper, sambil menundukkan kepala, kedua telapak tangan tetap didepan dada (sikap hormat)





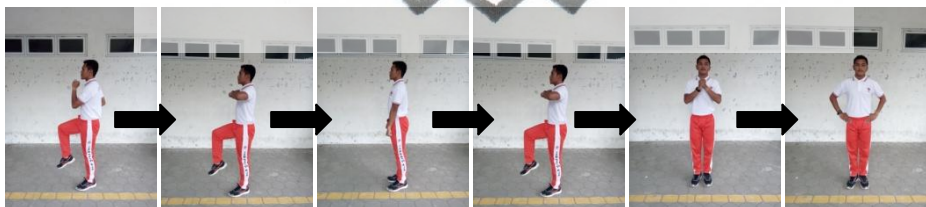
Gambar 2.3 Gerak Pemanasan 1
(Sumber : Kreativitas Guru)

3) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 2

Tujuan: melakukan tahap *isolation* untuk mengawali aktivitas senam.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Jalan ditempat, mengayunkan kepala tangan menyiku dari pinggang ke arah dagu.
- Posisi tangan menggenggam.
- Jalan ditempat, dorongkan kedua kepala tangan dari depan ke bawah.
- Jalan ditempat, kedua tangan menepuk di depan dagu (telapak tangan menyilang).
- Jalan ditempat, kedua tangan di pinggang (jari-jari rapat) sambil berteriak "Ha".



Gambar 2.4. Gerak Pemanasan 2
(Sumber : Kreativitas Guru)

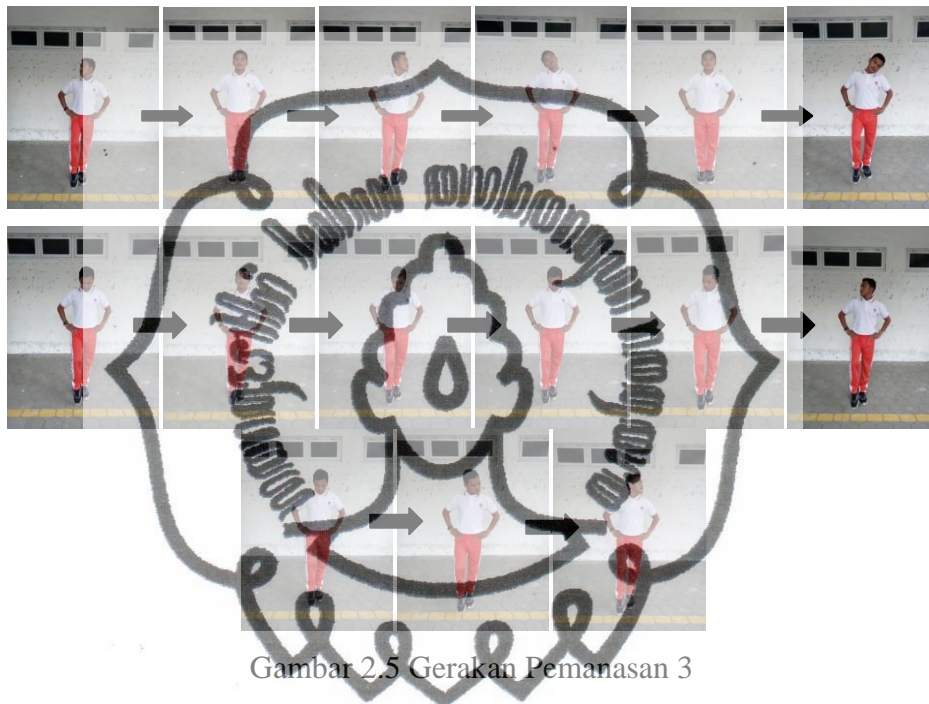
4) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 3

Tujuan: melatih otot bagian leher.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Jalan ditempat tangan di pinggang, kepala menengok ke kanan dan ke kiri.
- Jalan ditempat tangan di pinggang, kepala menggeleng ke kanan dan ke kiri.
- Hitungan 1, 3, 5, 7: jalan ditempat tangan di pinggang, kepala menunduk.

- d. Hitungan 2, 4, 6, 8: jalan ditempat tangan dipinggang, kepala kembali menghadap kedepan.
- e. Jalan ditempat tangan dipinggang, kepala diayunkan kekanan dan ke kiri hingga menoleh kesamping, pada hitungan ke-8 kembali menghadap kedepan.



Gambar 2.5 Gerakan Pemanasan 3
(Sumber: Kreativitas Guru)

5) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 4

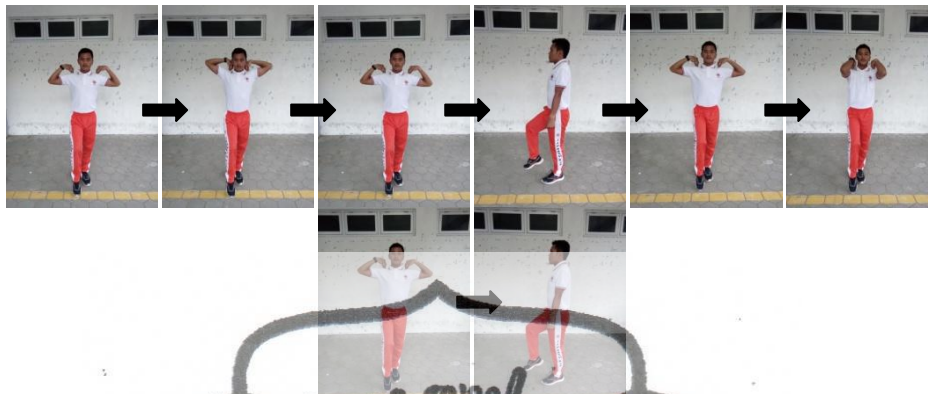
Tujuan: melatih otot bahu , melemaskan otot dan melatih persendian.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Letakkan ujung kaki kedepan kaki tumpu bergantian. Ayunkan kedua siku bersama-sama dari samping badan keatas, kedua ujung jari tangan menempel dibahu.
- b. Jalan ditempat. Putarkan bahu kedepan, lengan lurus kebawah.
- c. Letakkan ujung kaki kedepan kaki tumpu bergantian. Ayunkan siku dari samping badan setinggi bahu kedepan sampai bertemu di depan dada. Kedua ujung jari-jari menempel dibahu. Jalan ditempat, putarkan bahu ke belakang, lengan lurus kebawah rileks.

commit to user

d. Setelah hitungan 8 terakhir sikap gerakan ke-5.



Gambar 2.6 Gerakan Pemanasan 4

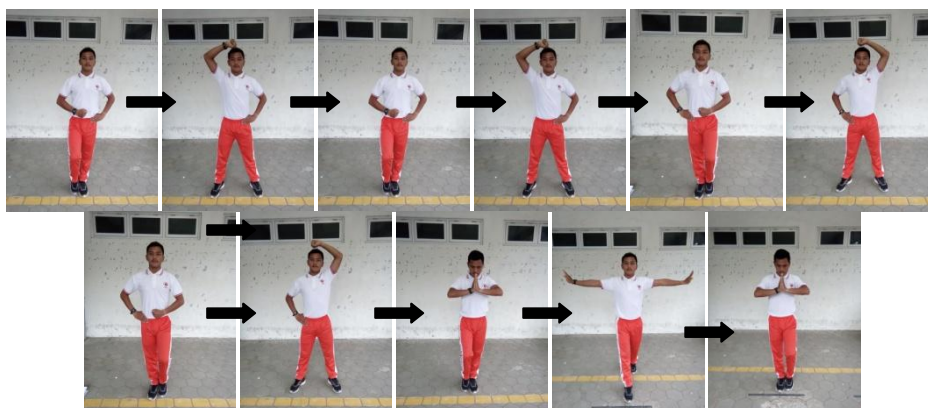
(Sumber: Kreativitas Guru)

6) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 5

Tujuan: melatih otot dada bagian atas.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Hitungan 1, 2, 5, 6: melangkah dua langkah kekanan, tangankanan ayunkan kepalan tangan dari depan pusar keatas kepala, tangan kiri dipinggang.
- Hitungan 2, 4, 7, 8 melangkah dua langkah ke kiri. Tangan kiria yunkan kepalan tangan dari depan pusar keatas kepala, tangankanan dipinggang.
- Melangkah satu langkah kedepan/ kebelakang.
- Membuka kedua tangan dari depan dada.
- Telapak tangan berhadapan hingga lurus kesamping setinggibahu.



Gambar 2.7 Gerakan Pemanasan 5

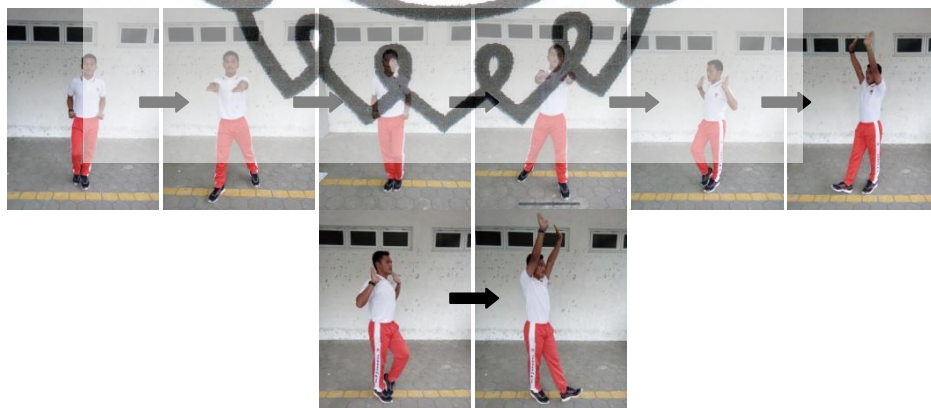
(Sumber: Kreativitas Guru)

7) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 6

Tujuan: melatih otot lengan dan otot dada.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Melangkah zig zag kedepan, dorongkan kedua lengan daripinggang (tangan mengepal) hingga lurus kedepan setinggi dan selebar bahu (tangan membuka dan jari jari rapat).
- Melangkah zig zag kembali kebelakang, dorongkan kedua lengandari pinggang (tangan mengepal) hingga lurus kedepan setinggidan selebar bahu (tangan membuka dan jari-jari rapat).
- Letakkan tumit kesamping depan dan kembali ujung kaki merapatjinjit disamping kaki lainnya dengan dua hitungan serong kekanandan serong kekiri.
- Dorongkan kedua telapak tangan dari depan bahu hingga luruskeatas. Jari-jari rapat sedikit ditekuk, badan tetap tegak.



Gambar 2.8 Gerakan Pemanasan 6

(Sumber: Kreativitas Guru)

8) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 7

Tujuan: melatih otot paha dan dada.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Hitungan 1x8 pertama: angkat kaki menyiku setinggi rata-rata airsecara bergantian dari kaki kanan terlebih dahulu baru kaki kiri. Telapak kaki

rileks. Kedua kepalan tangan diangkat dari depanpaha kedepan dada. Badan tetap tegak.

- b. Hitungan 1x8 kedua: buka kaki kiri selebar bahu sambilmengeper. Telapak kaki kiri menapak, kaki kanan jinjit lakukansecara bergantian.
- c. Ayunkan kedua lengan kekanan dan kekiri dari depan pahahingga kesamping atas, satu tangan didepan dada lengan bawahsearah dengan lengan yang lurus.
- d. Hitungan 2x8 kedua: ulangi gerakan yang sama seperti padahitungan 2x8 pertama.



Gambar 2.9 Gerakan Pemanasan 7
(Sumber: Kreativitas Guru)

9) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 8

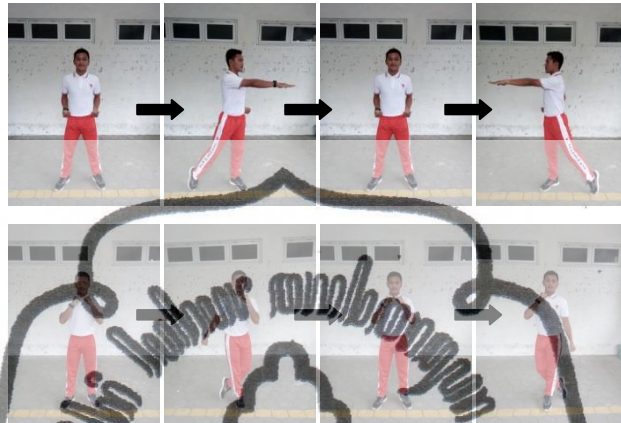
Tujuan: melatih otot lengan dan pinggang.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Hitungan 1x8 pertama: kaki dibuka selebar bahu sambil mengeper,telapak kaki kiri menapak dan kaki kanan jinjit.
- b. Dorong lengan kanan dari pinggang kearah serong kiri setinggibahu. Telapak tangan terbuka jari-jari rapat, tangan kiri mengepaldipinggang, ulangi secara bergantian.
- c. Hitungan 1x8 kedua, pada hitungan 1, 3, 5, 7: silangkan kaki kanankebelakang kaki kiri, meluruskan lengan kiri kesamping kiri bawahdengan tangan kanan mengepal didepan dada. Hitungan 2, 4, 6,

8 Silangkan kaki kiri ke belakang kaki kanan, meluruskan lengan kanan kesamping kanan bawah dengan tangan kiri mengepal di depan dada.

d. Hitungan 2x8 kedua: ulangi gerakan yang sama pada hitungan 2x8 pertama.



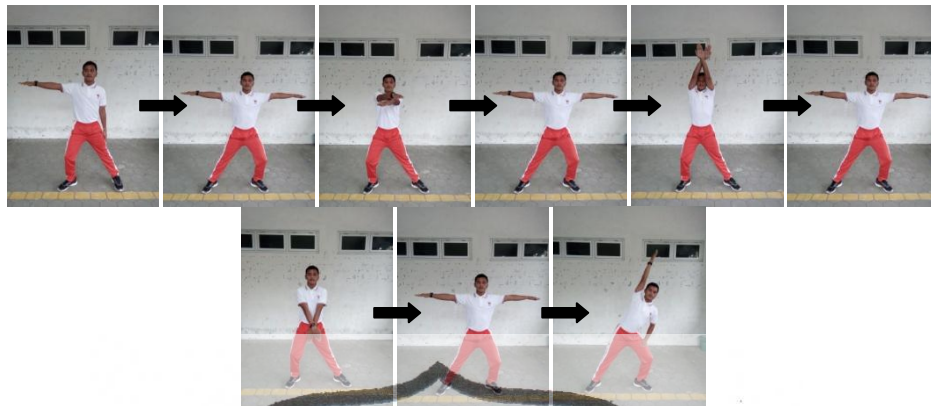
Gambar 2.10 Gerak Pemanasan 8
(Sumber: Kreativitas Guru)

10) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 9

Tujuan: meregangkan otot bahu bagian luar dan punggung.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Melangkahkan kaki kiri kesamping kiri sambil mengeper ke kiri dan kanan.
- Ayunkan tangan kanan ke atas, kesamping, menyilang serong ke kiri, dan kembali kesamping, tangan kiri menempel di paha.
- Lakukan sama arah sebaliknya.
- Hitungan 1, 3, 5, 7: kedua kaki terbuka selebar bahu lurus, kedua tangan direntangkan kesamping setinggi bahu, telapak tangan terbuka (jari-jari rapat).
- Hitungan 2, 4, 6, 8: kedua kaki terbuka mengeper, ayunkan kedua lengan dari samping kedepan sampai kedua telapak tangan menempel.



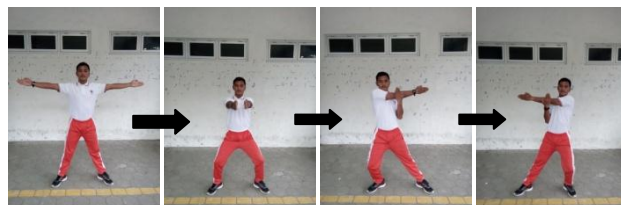
Gambar 2.11 Gerakan Pemanasan 9
(Sumber: Kreativitas Guru)

11) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 10

Tujuan: meregangkan otot bahu bagian luar dan punggung.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kaki terbuka selebar bahu, ayunkan badan kekanan dan kekiri, tangan kanan tarik lurus kesisi kiri (jari-jari rapat).
- Tangan kiri menarik tangan kanan disiku, ayunkan lutut kearahkanan dan kiri.
- Pada hitungan ke-8 badan tegap kaki tetap terbuka , kedua tangandirentangkan.
- Ulangi gerakan kearah sebaliknya.



Gambar 2.12. Gerakan Pemanasan 10
(Sumber: Kreativitas Guru)

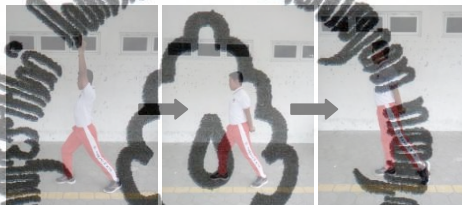
12) Pembelajaran Pemanasan Gerakan 11

Tujuan: meregangkan otot lengan bagian luar dan pergelangan tangan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

commit to user

- a. Hitungan 1, 3, 5, 7: letakkan kaki kanan ke belakang hingga telapak kaki menapak, lutut kaki kiri menekuk.
- b. Kedua tangan lurus ke atas, lengan lurus.
- c. Telapak tangan disilangkan, ibu jari berkaitan.
- d. Hitungan 2, 4, 6, 8: dorongkan kaki kanan hingga jinjit, lutut kaki kiri lurus, sikap lengan tetap.
- e. Hitungan 1, 3, 5, 7: letakkan kaki kiri ke belakang hingga telapak kaki menapak, lutut kaki kanan menekuk, kaitkan kedua jari-jari tangan di belakang badan, sikap lengan lurus.



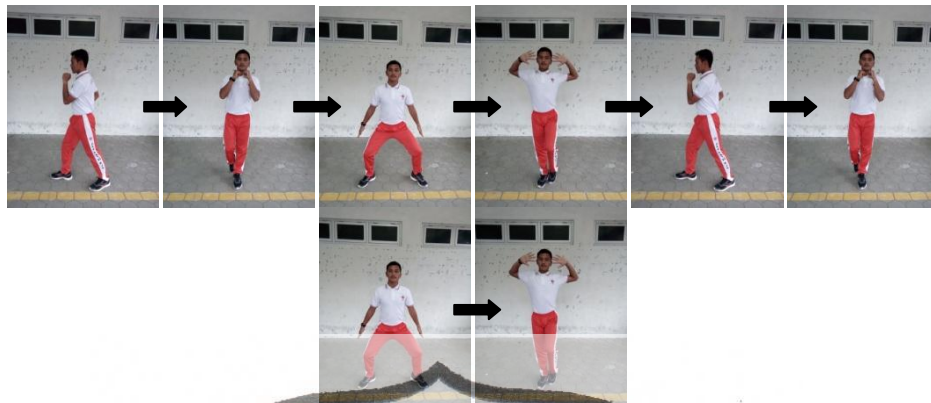
Gambar 2.13 Gerakan Pemanasan 11
(Sumber: Kreativitas Guru)

13) Pembelajaran Gerakan Peralihan (GP)

Tujuan: *interval* antar gerakan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Hitungan 1 dan 2: melangkah kedepan 4 langkah, kedua tangan diayun menyiku dan mengepal.
- b. Hitungan 3: buka kaki kanan selebar bahu, ayunkan kedua tangan dari depan dagu mengepal kebawah sampai belakang pinggul (jari-jari terbuka)
- c. Hitungan 4 dan 8: kaki kembali rapat. Kedua tangan disamping telinga (jari-jari terbuka lebar) sambil teriak “Ha..”.
- d. Pandangan mata lurus ke depan.



Gambar 2.14 Gerakan Peralihan (GP)

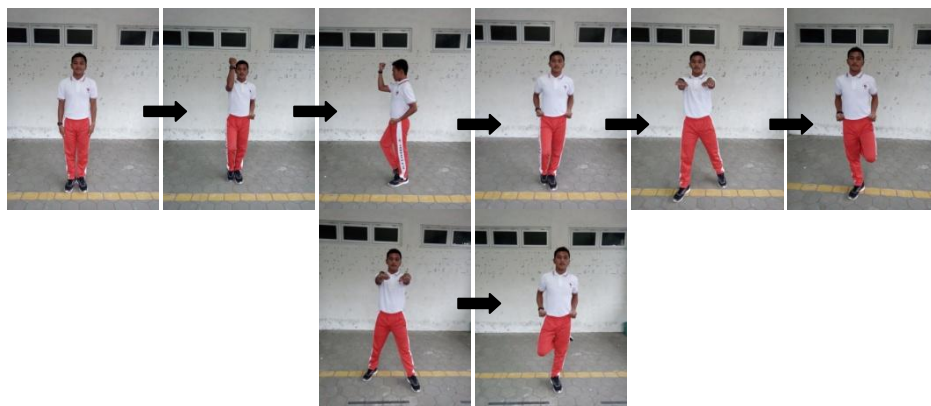
(Sumber: Kreativitas Guru)

14) Pembelajaran Gerakan Inti 1

Tujuan: latihan otot dada bagian atas, lengan atas bagian luar dan latihan otot paha bagian belakang, bahu dan lengan atas bagian belakang.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a. Hitungan 1-4: letakkan ujung kaki kedepan kaki tumpu sambil melangkah kedepan bergantian. Ayunkan kepala tangan tangan menyiku dari pinggang kedepan setinggi bahu.
- b. Hitungan 1, 3, 5, 7: buka kaki kanan selebar bahu, angkat tungkai kiri kearah silang kearah pinggul.
- c. Dorongkan kedua tangan dari pinggang mengepal, kearah depan setinggi bahu, (telapak tangan terbuka, jari-jari rapat) kembali ke pinggang.
- d. Hitungan 2, 4, 6, 8: lakukan gerakan yang sama kesisi kiri.



Gambar 2.15 Gerakan Inti 1

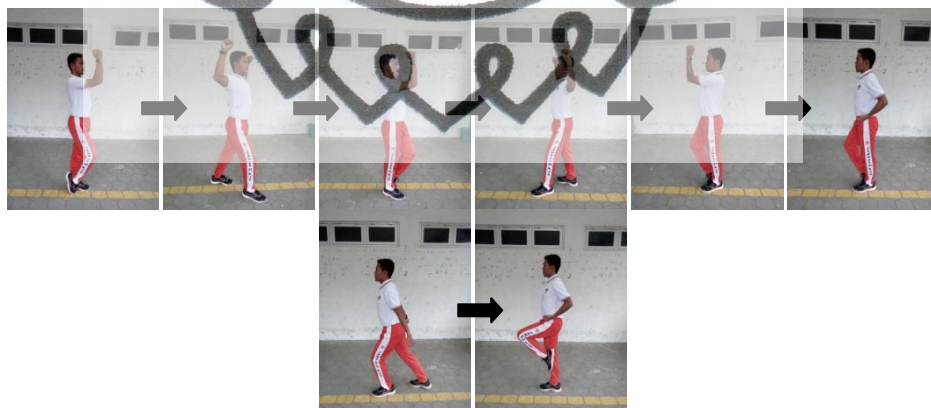
(Sumber: Kreativitas Guru)

15) Pembelajaran Gerakan Inti 2

Tujuan: melatih koordinasi langkah kaki dan gerakan tangan melatih otot dada dan punggung. Melatih otot paha bagian luar, bahu.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Hitungan 1-4: langkahkan kaki kanan menyilang ke kiri kemudian kembali, ayunkan kedua tangan menyiku dari depan kesamping.
- Hitungan 5-8: lakukan gerakan seperti pada hitungan 1-4, kesisi sebaliknya, setelah hitungan 8, kaki rapat kedua lengan menekuk di depan dada, jari-jari berhadapan.
- Hitungan 1, 2, 5, 8: dorongkan kaki kanan ke belakang dua kali, mendorongkan kedua tangan dari pinggang (mengepal) ayunkan kedua lengan bawah hingga lurus (lengan atas tidak bergerak) jari-jari mengepal.
- Hitungan 3, 4, 7, 8: lakukan gerakan seperti pada hitungan 1, 2, 5, 6 gerakan kaki kiri yang mendorong ke belakang.



Gambar 2.16. Gerakan Inti 2

(Sumber: Kreativitas Guru)

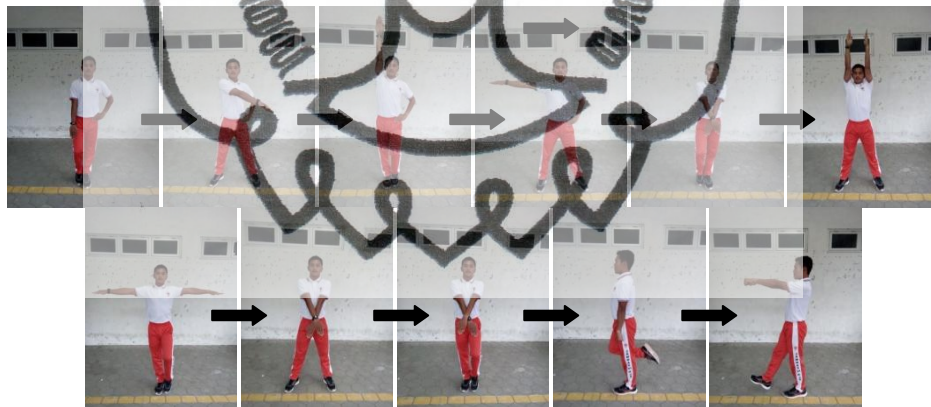
16) Pembelajaran Gerakan Inti 3

Tujuan: melatih otot kaki, dan koordinasi tangan kaki.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

commit to user

- a. Hitungan 1 dan 2: melangkah dua langkah kekanan. Putarkan tangan kanan lurus kekanan, tangan kiri dipinggang, jari-jari rapat didepan, ibu jari dibelakang.
- b. Hitungan 3 dan 4: lakukan gerakan sama seperti hitungan 1 dan 2 ke sisi kiri.
- c. Hitungan 5-8: melangkah dua langkah kesamping, putarkan kedua tangan bersilangan kedalam (saat melangkah kekanan, posisi silangan kanan didepan dan sebaliknya).
- d. Pada hitungan 8 kedua kaki rapat, kedua kepala tangan disamping paha.
- e. Hitungan 1-8: ayunkan tumit ke belakang ke arah pinggul, kemudian tendangkan kedepan bergantian, saat menendang ujung kaki runcing, ayunkan kedua kepala tangan dari belakang pinggul kedepan hingga setinggi bahu.



Gambar 2.17 Gerakan Inti 3

(Sumber: Kreativitas Guru)

17) Pembelajaran Gerakan Inti 4

Tujuan: melatih otot bahu, sisi badan dan kaki, dan melatih otot paha

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Hitungan 1 dan 2 : lakukan langkah segitiga atau "v step", gerak tangan mengangkat lengan kanan dari samping paha lurus ke atas melalui depan dada. Hitungan 2: lakukan tangan kiri seperti pada hitungan 1 hingga membentuk huruf V.

commit to user

- b. Hitungan 3 dan 4: turunkan kedua lengan bawah menumpuk didepan dada (lengan kanan diatas lengan kiri). Hitungan 4: kedua tangan kembali kesamping paha. (Pada versi lomba gerak tangkuban dilakukan dengan cepat).
- c. Hitungan 1-8: mengangkat lutut bergantian ke arah serong (samping depan), menekuk kedua lengan dari samping paha ke atas, tangan mengepal (lengan atas tidak bergerak).
- d. Setelah hitungan ke 8 kembali ke sikap awal.



Gambar 2.18. Gerakan Inti 4
(Sumber: Kreativitas Guru)

18) Pembelajaran Gerakan Inti 5

Tujuan: melatih otot bahu, sisi badan pengenalan arah gerak.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a. Hitungan 2 x 8 pertama : melangkah dua langkah arah serong kanan, ayunkan lengan dari samping ke atas kepala bergantian (sikap lengan menyiku, kepala tangan menghadap kedepan). Hitungan 3, 4: melangkah dua langkah arah serong kiri, gerakan lengan sama seperti pada hitungan 1, 2 kemudian lakukan gerak yang sama ke arah mundur.
- b. 2 x 8 kedua: hitungan 1, 2, 5, 6: silangkan kaki kanan kedepan lewat kaki tumpu, dorongkan kepala tangan dari depan dada ke arah silang kanan dan hitungan 3, 4, 7, 8: lakukan gerakan sisi sebaliknya.
- c. Hitungan 6 x 8: gerakan tersebut digabungkan.

d. Setelah hitungan ke-8 terakhir kembali kesikap awal.



Gambar 2.19 Gerakan Inti 5
(Sumber: Kreativitas Guru)

19) Pembelajaran Gerakan Pendinginan 1

Tujuan: meregangkan otot kaki, sisi badan dan lengan.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Hitungan 1, 2, 5, 6: buka kaki kanan serong belakang kanandengan kaki kanan ditekuk dan kaki kiri diluruskan, dorongkantan kanan dari bawah keatas belakang secara diagonal,ayunkan tangan kiri dari depan dada kebawah. Pandangan kearah tangan yang dibawah.
- b. Hitungan 3, 4, 7, 8: lakukan gerakan seperti diatas kesisisebaliknya.
- c. Hitungan 1-7: kaki kanan masih terbuka serong belakang ditekuk,kaki kiri lurus, tangan kanan lurus diagonal kesisi kanan belakangsetinggi bahu, tangan kiri diletakkan pada paha sebelah kanan,arah pandangan kesamping bawah.
- d. Hitungan 8 kembali kesikap awal, kemudian ulangi gerakankearah samping kiri.



Gambar 2.20 Gerakan Pendinginan 1

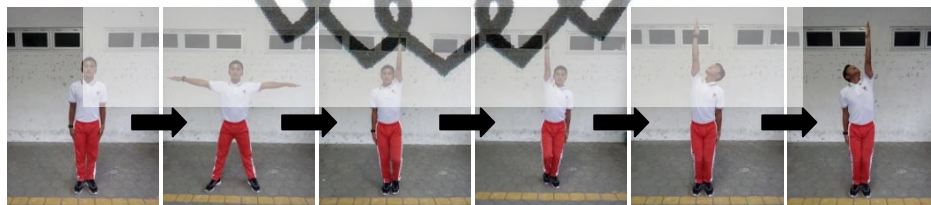
(Sumber: Kreativitas Guru)

20) Pembelajaran Gerakan Pendinginan 2

Tujuan: meregangkan otot sisi badan dan leher.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Hitungan 1: buka kaki kanan selebar bahu, rentangkan kedua lengan setinggi bahu (telapak tangan menghadap kebawah).
- b. Hitungan 2: rapatkan kaki kiri sambil mengeper, ayunkan lengan kiri hingga lurus keatas, turunkan lengan kanan hingga kesampingpaha.
- c. Hitungan 3: kaki tetap, lengan kembali direntangkan dan pada hitungan 4 turunkan kedua lengan lurus kebawah disamping paha.
- d. Hitungan 5-8: lakukan gerakan seperti pada hitungan 1-4 kesisikiri.
- e. Hitungan 2-7: rapatkan kaki kiri, ayunkan lengan kiri hingga lurus keatas, turunkan lengan kanan hingga kesamping paha. Pandangan menengok keujung jari tangan kanan.
- f. Hitungan 8: turunkan lengan kanan kesamping paha, pandangan kembali lurus kedepan (kembali kesikap awal).



Gambar 2.21 Gerakan Pendinginan 2

(Sumber: Kreativitas Guru)

21) Pembelajaran Gerakan Pendinginan 3

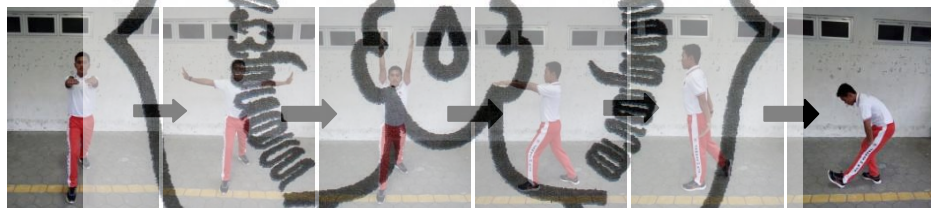
Tujuan: meregangkan otot paha dan betis, dan otot dada.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Hitungan 1: langkahkan kaki kanan kedepan (kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus), ayunkan kedua lengan kedepan hingga setinggi bahu.
- b. Hitungan 2: kaki tetap, kedua lengan ayunkan hingga lurus kesamping, tekuk pergelangan tangan.

commit to user

- c. Hitungan 3: kaki tetap, luruskan kedua lengan dari samping hingga lurus keatas. Hitungan 4 kembali kesikap awal.
- d. Hitungan 5-8: lakukan gerakan seperti pada hitungan 1-4 kesisikiri. Hitungan 1: langkahkan kaki kanan kebelakang (kaki kanan lurus, kaki kiri ditekuk), ayunkan kedua lengan dari samping pahahingga lurus kedepan setinggi bahu.
- e. Hitungan 2-4: luruskan kaki kiri, kaki kanan jinjit, tarik kedua lengan hingga dibelakang pinggul (kedua pergelangan tangan ditekuk).
- f. Hitungan 5-7: Tarik badan kebelakang, kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus, tekuk telapak kaki kiri, condongkan badan kedepan, letakkan kedua tangan dipaha.



Gambar 2.22 Gerakan Pendinginan 3
(Sumber: Kreativitas Guru)

22) Pembelajaran Gerakan Pendinginan 4

Tujuan: meregangkan otot lengan, paha bagian depan dan sisi leher.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Hitungan 1: buka kaki kanan selebar bahu (kaki kanan ditekuk, kaki kiri lurus). Condongkan badan kanan, ayunkan lengan kiri hingga arah diagonal, lengan kanan menekuk disamping kepala (jari-jari rapat), pandangan kearah ujung jari kiri.
- b. Hitungan 2: luruskan kedua kaki, badan tegap, luruskan kedua lengan keatas.
- c. Hitungan 3-4: lakukan kesisi kiri seperti pada hitungan 1-2.
- d. Hitungan 5-7: tekuk kedua kaki, letakkan jari dan tangan dikepala, tarik kepala kekanan lengan kiri lurus setinggi bahu. Hitungan ke-8 kembali kesikap awal.

commit to user



Gambar 2.23 Gerakan Pendinginan 4

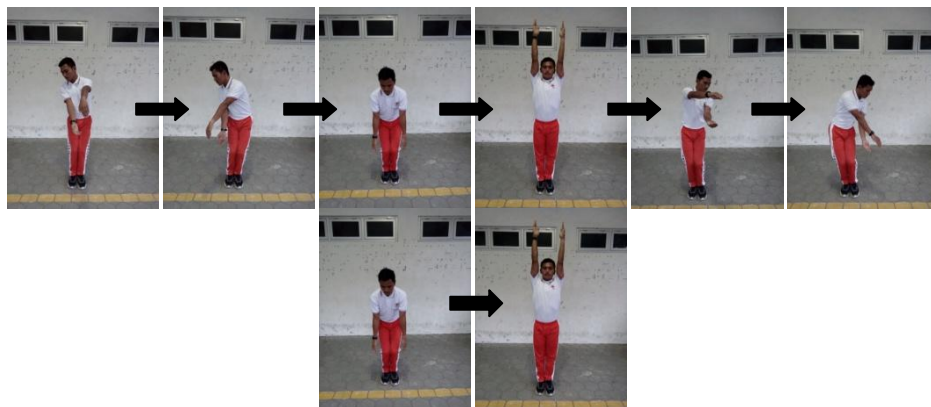
(Sumber: Kreativitas Guru)

23) Pembelajaran Gerakan Pendinginan 5

Tujuan: melemaskan otot pinggang, lengan dan tungkai.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Hitungan 1x8 pertama: hitungan 1-2: kaki mengeper turun, ayunkan kedua lengan rileks dari depan ke belakang melalui sisikanan, pandangan mengikuti kedua ujung jari tangan.
- Hitungan 3-4: luruskan kedua kaki pelan-pelan ayunkan kedua lengan dari belakang hingga lurus keatas, arah pandangan lurus kedepan.
- Hitungan 1x8 kedua: hitungan 1-4: tekuk kedua kaki pelan-pelan, ayunkan kedua kaki pelan-pelan dari atas hingga kebawahbelakang, diikuti menundukkan badan rileks.
- Hitungan 5-7: luruskan kembali kedua kaki, menegakkan badandan ayunkan kembali kedua lengan dari bawah belakang hingga lurus keatas.
- Hitungan 8: turunkan kedua lengan disamping paha melaluisamping (kembali kesikap awal).



Gambar 2.24 Gerakan Pendinginan 5

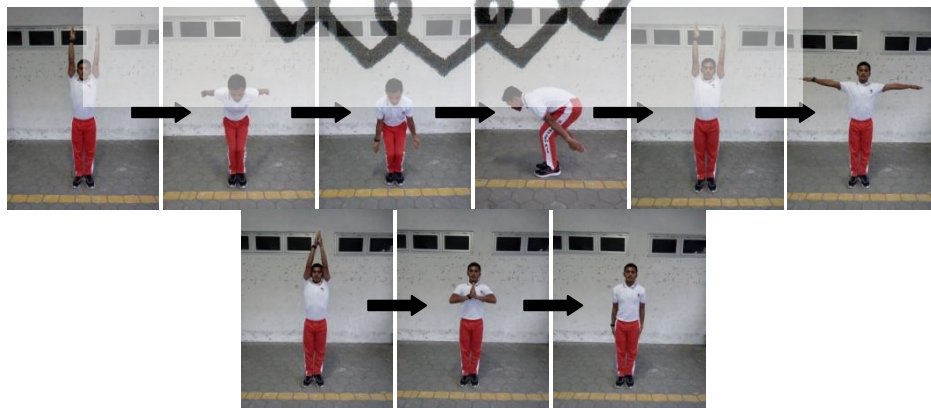
(Sumber: Kreativitas Guru)

24) Pembelajaran Gerakan Pendinginan 6

Tujuan: mengambil napas untuk mengembalikan pada kondisi awal serta sikap hormat.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a. Hitungan 1-2: kaki mengeper, ayunkan kedua lengan dari samping paha hingga lurus keatas melalui depan (telapak tangan mulai dari menghadap kedepan).
- b. Hitungan 3-4: turunkan kedua lengan hingga lurus kesamping (sambil memutar telapak tangan) setinggi bahu (telapak tangan menghadap kebawah), pandangan lurus kedepan.
- c. Hitungan 5-6: angkat kembali kedua lengan keatas hingga kedua telapak tangan bertemu.
- d. Hitungan 7: turunkan telapak tangan didepan dada, lengan bawah horizontal (rata-rata air) kedua kaki mengeper, pada hitungan ke-8 kembali ke sikap awal.



Gambar 2.25 Gerakan Pendinginan 6

(Sumber: Kreativitas Guru)

Pelaksanaan Senam Kebugaran Jasmani 2012 secara keseluruhan dalam sekali latihan berdurasi 15 menit. Dengan durasi tersebut Senam Kebugaran Jasmani 2012 memiliki manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang relatif tinggi.

commit to user

2. Belajar

a. Pengertian Belajar

Belajar adalah kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan, hal ini berarti keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan sangat tergantung pada keberhasilan proses belajar peserta didik di sekolah dan lingkungan sekitarnya. Menurut Abdillah (2002) dalam (Aunurrahman 2016: 35) menyatakan bahwa “belajar adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek- aspek kognitif, afektif dan psikomotorik untuk memperoleh tujuan tertentu.

Slameto (2002: 2) mengemukakan bahwa “Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Suyono & Hariyanto (2005 :9) menyatakan bahwa “belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan ketrampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengokohkan kepribadian. Dari berbagai pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses yang kompleks dan terjadi pada semua orang dan ditandai adanya perubahan perilaku dalam dirinya, meliputi perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang mengarah pada tujuan.

b. Prinsip-Prinsip Belajar

Dalam pendapat yang dikemukakan William Burton yang dikutip oleh Hamalik (2001: 31) menyimpulkan uraiannya tentang prinsip-prinsip belajar sebagai berikut :

- 1) Proses belajar ialah pengalaman, berbuat, mereaksi, dan melampaui.
- 2) Pengalaman belajar secara maksimum bermakna bagi kehidupan murid.
- 3) Proses belajar dan hasil usaha belajar disyarati oleh hereditas dan lingkungan

- 4) Proses belajar yang terbaik apabila murid mengetahui status dan kemajuan
- 5) Proses belajar dan hasil usaha belajar secara materiil dipengaruhi oleh perbedaan-perbedaan individual di kalangan murid-murid.
- 6) Proses belajar merupakan kesatuan fungsional dari berbagai prosedur.
- 7) Hasil-hasil belajar secara fungsional bertalian satu sama lain, tetapi dapat didiskusikan secara terpisah.
- 8) Proses belajar berlangsung secara efektif di bawah bimbingan yang merangsang dan membimbing tanpa tekanan dan paksaan
- 9) Hasil-hasil belajar diterima oleh murid apabila memberi kepuasan pada kebutuhannya dan berguna serta bermakna baginya
- 10) Hasil-hasil belajar itu lambat laun dipersatukan menjadi kepribadian dengan kecepatan yang berbeda-beda
- 11) Hasil-hasil belajar dilengkapi dengan jalan serangkaian pengalaman-pengalaman yang dapat dipersamakan dan dengan pertimbangan yang baik.

c. Hasil Belajar

Menurut pendapat Nawawi dalam Susanto (2012: 5) menyatakan bahwa "hasil belajar dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi tertentu". Dalam penilaian hasil belajar penilaian dibagi menjadi beberapa ranah sesuai karakteristiknya masing-masing. Sudjana (2012: 22) berpendapat bahwa: Dalam sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan, baik tujuan kurikuler maupun tujuan intruksional menggunakan klasifikasi hasil belajar dari Benjamin Bloom yang secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotoris.

Jadi kesimpulannya hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Dimana siswa sebagai objek penilaian, baik itu penilaian proses maupun hasil akhir semua akan dibagi menjadi tiga ranah, yakni kognitif, afektif dan psikomotor dan setiap ranah memiliki karakteristiknya masing-masing.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Wasliman mengemukakan pendapatnya dalam (Susanto 2013: 12) bahwa "Hasil belajar yang *comput to user* dicapai oleh peserta didik merupakan hasil

interaksi antara berbagai faktor yang memengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal yang memengaruhi hasil belajar. Secara perinci, uraian mengenai faktor internal dan eksternal “, sebagai berikut :

- 1) Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari dalam peserta didik yang memengaruhi kemampuan belajarnya. faktor internal ini meliputi :

- a) Kecerdasan

Kemampuan inteligensi seseorang sangat memengaruhi terhadap cepat dan lambatnya penerimaan informasi serta terpecahkan atau tidaknya suatu permasalahan. Kecerdasan siswa sangat membantu pengajar untuk menentukan apakah siswa itu mampu mengikuti pelajaran yang diberikan dan untuk meramalkan keberhasilan siswa setelah mengikuti pelajaran yang diberikan meskipun tidak akan terlepas dari faktor lainnya.

- b) Minat dan Perhatian

Secara sederhana, minat berarti kecenderungan atau keinginan yang besar untuk meraih sesuatu. Seorang siswa yang menaruh minat besar terhadap pelajaran akan memusatkan perhatiannya lebih banyak daripada siswa lainnya.

- c) Motivasi belajar

Motivasi di dalam kegiatan belajar merupakan kekuatan yang dapat menjadi tenaga pendorong bagi siswa untuk mendayagunakan potensi-potensi yang ada pada dirinya dan potensi di luar dirinya untuk mewujudkan tujuan belajar. Siswa yang memiliki motivasi belajar akan nampak melalui kesungguhan untuk terlibat di dalam proses belajar.

- d) Ketekunan

Ketekunan dalam belajar juga memengaruhi hasil belajar siswa yang memiliki tingkat ketekunan yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran pastinya akan mendapat hasil yang lebih baik dari siswa yang lainnya.

- e) Kebiasaan belajar

Kebiasaan belajar adalah perilaku belajar seseorang yang telah tertanam dalam waktu yang relatif lama sehingga memberikan ciri alam aktivitas belajar yang dilakukannya.

- 2) Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri peserta didik yang memengaruhi hasil belajar, faktor eksternal ini meliputi :

- a) Keluarga

Keadaan keluarga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Keluarga yang morat-marit keadaan ekonominya pertengkaran suami istri kurangnya perhatian orang tua terhadap anaknya, serta kebiasaan sehari-hari berperilaku yang kurang baik dari orang tua terhadap anak berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

- b) Sekolah

Sekolah merupakan sistem sosial dimana setiap orang yang ada di dalamnya terikat oleh norma-norma dan aturan-aturan sekolah yang disepakati sebagai pedoman untuk mewujudkan ketertiban. Lingkungan sekolah juga dapat memberi pengaruh yang positif dan dapat pula memberi pengaruh yang negatif terhadap siswa.

c) Masyarakat

Dalam masyarakat terdapat berbagai macam tingkah laku manusia dan berbagai macam latar belakang pendidikan. Oleh karena itu, pantaslah dalam dunia pendidikan lingkungan masyarakat pun akan ikut memengaruhi kepribadian siswa.

e) **Pengertian Pembelajaran**

Menurut Gagne, Briggs, dan Wagner dalam buku Rosidiani (2014: 73) menyatakan bahwa pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa.

Menurut UU Nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas, bahwa “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar” (Rosidiani 2014: 73).

Sedangkan menurut Dini Rosidiani “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar” (2014: 73).

Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses belajar pada diri peserta didik.

Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran harus dilaksanakan secara interaktif, inspiratif dalam suasana yang menyenangkan, menggairahkan, menantang memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Dalam pembelajaran juga melalui mekanisme yang harus dilalui, yaitu:

1) Tahap persiapan

Persiapan proses pembelajaran menyangkut penyusunan desain (rancangan) kegiatan belajar mengajar, tujuan, metode, media, sumber, evaluasi, dan kegiatan belajar siswa.

2) Tahap Pelaksana

Keberhasilan proses pembelajaran banyak bertumpu pada sikap dan cara belajar siswa, baik perorangan maupun kelompok. Memelihara suasana pembelajaran yang dinamis dan menyenangkan merupakan kondisi esensial yang perlu tercipta dalam setiap proses pembelajaran.

3) Tahap Evaluasi

Evaluasi merupakan laporan akhir dari proses pembelajaran, khususnya tentang kemajuan dan prestasi belajar siswa. Evaluasi yang baik adalah yang menggunakan alat ukur yang tepat (valid), dapat dipercaya (reliable), dan memadai (adequate). Pengukuran tingkat keberhasilan siswa dapat dilakukan dengan menggunakan tes tertulis, tes lisan, dan ataupun tes praktik.

4) Tahap Tindak Lanjut

Dilakukan dengan dengan dua cara, yaitu:

- a) Promosi adalah penetapan untuk melangkah dan peningkatan lebih lanjut atas keberhasilan siswa. Bentuk promosi itu bisa berupa melanjutkan bahasan atau keputusan tentang kenaikan kelas,
- b) Rehabilitasi adalah perbaikan atas kekurangan yang telah terjadi dalam proses pembelajaran bentuknya berupa remedial Rosidiani, (2014: 113-114).

g. Ciri-Ciri Pembelajaran

Menurut Sutikno (2014: 14) bahwa pembelajaran memiliki ciri-ciri, yaitu :

- 1) Mengaktifkan motivasi
- 2) Memberitahu tujuan belajar
- 3) Mengarahkan perhatian
- 4) Merangsang ingatan *commit to user*

- 5) Menyediakan bimbingan belajar;
- 6) Meningkatkan retensi (kemampuan untuk mengingat pengetahuan yang telah dipelajari)
- 7) Melancarkan transfer belajar
- 8) Memperlihatkan penampilan dan memberikan umpan balik.

Menurut pendapat yang dikemukakan Oemar Hamalik (1999) yang dikutip oleh Sutikno (2014:14) menjelaskan ada tiga ciri khas yang terkandung dalam pembelajaran, yaitu sebagai berikut :

- a) Rencana. Rencana ialah penataan ketenagaan, material, dan prosedurn, yang merupakan unsur-unsur sistem pembelajaran dalam suatu rencana khusus.
 - b) Kesalingtergantungan. Ciri itu adalah mengenai kesalingtergantungan diantara unsur-unsur sistem pembelajaran yang serasi dalam suatu keseluruhan. Tiap unsur bersifat esensial dan masing-masing memberikan sumbangan kepada sistem pembelajaran.
 - c) Tujuan. Sistem pembelajaran mempunyai tujuan tertentu yang hendak dicapai.
- Berdasarkan pendapat diatas dapat diartikan bahwa seorang dapat dikatakan sebagai proses pembelajaran apabila kegiatan belajar tersebut direncanakan, adanya proses interaksi diantara pelaku belajar, dan mempunyai tujuan belajar yaitu perubahan tingkah laku, ketrampilan, dan pengetahuan yang lebih baik dari sebelumnya.

h. Komponen Belajar-Mengajar

Kegiatan belajar-mengajar sebagai suatu sistem, mengandung sejumlah komponen yang meliputi: tujuan, bahan pembelajaran, kegiatan belajar-mengajar, metode, media atau alat peraga, sumber dan evaluasi. Suryani (2012: 39) menyatakan bahwa untuk lebih memahami masing-masing komponen belajar-mengajar, ikuti penjelasan berikut:

1) Tujuan

Tujuan adalah suatu cita-cita yang ingin dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan. Tujuan dalam proses belajar-mengajar merupakan komponen pertama yang harus ditetapkan dalam proses pembelajaran berfungsi sebagai indicator keberhasilan pembelajaran.

2) Bahan Pelajaran

Bahan pelajaran adalah substansi yang akan disampaikan dalam proses belajar-mengajar. Tanpa bahan pelajaran, proses belajar-mengajar tidak akan berjalan, karena itu guru yang akan mengajar pasti memiliki

dan menguasai bahan pelajaran yang akan disampaikan pada peserta didik.

3) Kegiatan Belajar-Mengajar

Kegiatan belajar-mengajar adalah inti kegiatan dalam pendidikan yang berlangsung dikelas atau diluar kelas. Segala sesuatu yang telah deprogram akan dilaksanakan dalam proses kegiatan belajar-mengajar. dalam belajar-mengajar akan menentukan sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan dapat dicapai.

4) Metode

Metode adalah sesuatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam kegiatan belajar-mengajar, metode diperlukan oleh guru guna mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Seorang guru tidak akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik, tanpa menguasai satu pun metode mengajar yang telah dirumuskan dan dikemukakan oleh para ahli psikologi dan pendidikan.

Dalam praktik pembelajaran guru tidak harus terpaku dengan menggunakan satu metode, melainkan menggunakan beberapa metode. Tujuan dari prnggunaan beberapa metode atau metode yang bervariasi, agar jalannya tidak membosankan melainkan menarik perhatian peserta didik. Oleh karena itu, dalam hal ini kompetensi guru diperlukan dalam pemilihan metode yang tepat, agar pembelajaran berhasil guna dan berdaya guna.

5) Media/alat

Yang dimaksud dengan media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan sebagai alat bantu dalam rangka mendukung usaha-usaha pelaksanaan proses belajar-mengajar yang menjurus kepada pencapaian tujuan pembelajaran. Adapun fungsi media pembelajaran antara lain:

- a) Dapat membantu kemudahan belajar bagi siswa dan kemudahan mengajar bagi guru.

- b) Melalui alat bantu, pembelajaran konsep/tema pelajaran yang abstrak dapat diwujudkan dalam bentuk konkret.
- c) Jalannya pelajaran tidak membosankan dan tidak monoton dan lebih dapat menarik perhatian dan minat siswa.

Dengan demikian penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar-mengajar adalah untuk menarik perhatian dan minat siswa, meningkatkan efektivitas dan menciptakan situasi belajar yang baik oleh karena itu dinyatakan bahwa kedudukan media dalam proses belajar-mengajar sebagai alat bantu dalam mencapai tujuan pembelajaran.

6) Sumber Pembelajaran

Sumber belajar adalah bahan atau materi untuk menambah ilmu pengetahuan yang mengandung hal-hal baru bagi pelajar (peserta didik).

7) Evaluasi

Istilah evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data yang berkaitan dengan kapasitas siswa untuk mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa.

Evaluasi mempunyai fungsi antara lain sebagai berikut:

- a) Untuk memberikan umpan balik (feed back) kepada guru sebagai dasar untuk memperbaiki proses belajar-mengajar, serta mengadakan perbaikan program bagi siswa.
- b) Untuk memberikan angka yang tepat tentang kemajuan atau hasil belajar siswa, antara lain laporan kemajuan belajar siswa kepada orang tua, penentuan kenaikan kelas, serta penentuan lulus tidaknya seorang siswa.
- c) Untuk mengetahui latar belakang (psikologis, fisik, dan lingkungan) siswa yang mengalami kesulitan-kesulitan belajar, dan nantinya dapat dipergunakan sebagai dasar dalam pemecahan kesulitan-kesulitan belajar yang muncul Suryani (2012: 39).

i. Kriteria Pembelajaran Yang Berhasil

Seorang peserta didik dinyatakan berhasil dalam proses pembelajaran apabila peserta didik mencapai batas ketuntasan minimal yang telah ditentukan. Menurut Heinich menyatakan bahwa pembelajaran yang berhasil terdiri dari beberapa kriteria:

- 1) Peran aktif siswa (active participation). Proses belajar akan berlangsung efektif jika siswa terlibat secara aktif dalam tugas-tugas yang bermakna, dan berinteraksi dengan materi pelajaran secara intensif.
- 2) Latihan (practice). Latihan yang dilakukan dalam berbagai konteks dapat memperbaiki tingkat daya ingat. Latihan juga dapat memperbaiki kemampuan siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan dan ketrampilan yang baru dipelajari.
- 3) Perbedaan individual (individual differences). Setiap individu memiliki karakteristik unik yang membedakannya dengan individu lain.
- 4) Umpan balik (feedback). Umpan balik sangat diperlukan oleh siswa untuk mengetahui kemampuan dalam mempelajari materi pelajaran yang benar. Umpan balik dapat diberikan dalam bentuk pengetahuan tentang hasil belajar (learning outcomes) yang telah dicapai siswa setelah menempuh program dan aktivitas pembelajaran informasi dan pengetahuan tentang hasil belajar akan memacu seseorang untuk berprestasi lebih baik lagi.
- 5) Konteks nyata (realistic context). Siswa perlu mempelajari materi yang berisi pengetahuan dan ketrampilan yang dapat diterapkan dalam sebuah situasi yang nyata.
- 6) Interaksi sosial (social interaction). Interaksi sosial sangat diperlukan oleh siswa agar dapat memperoleh dukungan sosial dalam belajar interaksi yang berkesinambungan dengan sejawat atau sesama siswa akan memungkinkan siswa untuk melakukan konfirmasi terhadap pengetahuan dan ketrampilan yang sedang dipelajari (Pribadi 2011: 19).

Menurut Smith dan Ragan mengemukakan bahwa, “beberapa indikator yang dapat digunakan untuk menentukan keberhasilan proses pembelajaran, faktor – faktor tersebut adalah efektif, efisien, dan menarik” (Pribadi, 2011: 18).

Jadi dapat disimpulkan bahwa seorang yang dikatakan berhasil dalam proses pembelajaran adalah peserta didik yang mampu menyelesaikan indikator indikator yang ditentukan dengan hasil nilai akhir.

3. Model Pembelajaran

a. Pengertian Model Pembelajaran

commit to user

Model pembelajaran ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas maupun tutorial. Model pembelajaran merupakan landasan praktik pembelajaran hasil penurunan teori psikologi pendidikan dan teori belajar yang dirancang berdasarkan analisis terhadap implementasi kurikulum dan implikasinya pada tingkat operasional di kelas. Agus Suprijono (2012:46) berpendapat, bahwa “Model pembelajaran dapat diartikan pula sebagai pola yang digunakan untuk penyusunan kurikulum, mengatur materi, dan memberi petunjuk kepada guru di kelas”.

Arends (1997) menerangkan bahwa model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, termasuk didalamnya tujuan-tujuan pengajaran, tahap-tahap dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas (Trianto, 2007:1).

Berdasarkan uraian diatas, model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan para guru dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran.

b. Karakteristik Model Pembelajaran

Menurut Rusman (2013:136) karakteristik model pembelajaran adalah sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar para ahli tertentu.
- 2) Memiliki misi atau tujuan pendidikan tertentu.
- 3) Dapat dijadikan pedoman untuk perbaikan kegiatan belajar mengajar di kelas.
- 4) Memiliki bagian-bagian model yang dinamakan: (1) urutan langkah-langkah pembelajaran (*syntax*); (2) adanya prinsip reaksi; (3) adanya sistem sosial; (4) sistem pendukung. Keempat bagian tersebut merupakan pedoman praktis bila guru akan melaksanakan suatu model pembelajaran.
- 5) Memiliki dampak sebagai akibat terapan model pembelajaran. Dampak tersebut meliputi : (1) dampak pembelajaran yaitu hasil belajar yang diukur; (2) dampak pengiring yaitu hasil belajar jangka panjang.
- 6) Membuat persiapan mengajar (desain instruksional) dengan pedoman model pembelajaran yang dipilihnya.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran mempunyai karakteristik tertentu yang perlu diperhatikan secara menyeluruh oleh

guru dalam penyampaianya, agar dalam pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan dengan baik untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

c. Model Pembelajaran *Project Based Learning*

Menurut Ngalimun (2012: 185) *Project Based Learning (PjBL)* atau pembelajaran berbasis proyek dipandang tepat sebagai satu model untuk pendidikan teknologi untuk merespon isu – isu peningkatan kualitas pendidikan dan teknologi dan perubahan – perubahan besar yang terjadi di dunia kerja. *Project Based Learning* adalah model pembelajaran yang berfokus pada konsep – konsep dan prinsip – prinsip utama (*central*) dari suatu disiplin , melibatkan siswa dalam kegiatan pemecahan masalah dan tugas – tugas bermakna lainnya, memberi peluang siswa bekerja secara otonom mengkonstruksi belajar mereka sendiri, dan puncaknya menghasilkan produk karya siswa bernilai, dan realistik menurut BIE (dalam Ngalimun, 2012: 185). Pembelajaran berbasis proyek adalah proyek perseorangan atau kelompok yang dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu guna menghasilkan sebuah produk, kemudian hasilnya ditampilkan atau dipresentasikan itu merupakan pengertian pembelajaran berbasis proyek menurut Sumarmi (2012: 171). Sedangkan pengertian model pembelajaran *project based learning (PjBL)* menurut Hardini (2011: 123) adalah model pembelajaran yang memberikakesempatan kepada guru untuk mengelola pembelajaran di kelas dengan melibatkan kerja proyek. Berbeda dengan model – model pembelajaran tradisional yang umumnya bercirikan praktik kelas yang berdurasi pendek, terisolasi/ lepas – lepas , dan aktivitas pembelajaran berpusat pada guru ; model *Project Based Learning* menekankan kegiatan belajar yang relatif berdurasi panjang, *holistik – interdisipliner*, terpusat pada siswa , dan terintegrasi dengan praktik dan isu – isu dunia nyata. Siksen, (2013) berpendapat bahwa:

Project based learning (PjBL) has been found to be effective to increase student learning achievement, acquiring knowledge through active learning, gaining inter disciplinary and multidisciplinary knowledge, takingresponsibility for the learning, acquiring communication skills and methods of decision making, and also enhancing student selfesteem, but

PjBL can be conducted in a variety of discipline areas, meanwhile Multiple intelligence (MI) is a psychological theory that addresses what the human brain does with information.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran berbasis proyek dinilai efektif untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik karena dengan pembelajaran ini dapat melakukan pembelajaran secara aktif, meningkatkan kedisiplinan, dan keterampilan berkomunikasi, serta PjBL dapat diterapkan diberbagai disiplin ilmu. Kemudian menurut Chu, Tse, & Chow (dalam Hung, Hwang, dan Huang: 2012) menyatakan bahwa:

Project-based learning is an instructional strategy that, via participating in a project, appeals to students due to learning by way of problem solving, data collection, and discussion, as well as the presentation of the results as reports.

Pembelajaran berbasis proyek adalah strategi pembelajaran yang membuat peserta didik berpartisipasi dalam sebuah proyek, menarik bagi siswa karena pembelajaran dilakukan dengan cara pemecahan masalah, pengumpulan data, dan diskusi, serta presentasi hasil sebagai laporan. Brophy (1998: 151) menyatakan bahwa:

There are two essential components to project : 1) they require a question or problem that organized and drives activities, and 2) the activities result in a series of products that culminate in a final product that addresses the driving question.

Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dua komponen penting untuk membuat sebuah proyek : (1) mereka memerlukan pertanyaan atau masalah yang terorganisir dan mendorong kegiatan, dan (2) kegiatan menghasilkan serangkaian produk yang berujung pada produk akhir. Secara teoritis dan konseptual, pendekatan belajar berbasis proyek ini juga didukung oleh teori aktivitas menurut Hung dan Wong (dalam Ngalimun, 2012: 187) yang menyatakan bahwa dasar suatu kegiatan terdiri atas : (a) tujuan yang ingin dicapai dengan, (b) subyek yang berada di dalam konteks, (c) suatu masyarakat di mana pekerjaan itu dilakukan dengan perantara, (d) alat – alat , (e) peraturan

kerja, dan (f) pembagian tugas. Dalam penerapannya dikelas bertumpu pada kegiatan belajar yang lebih menekankan pada kegiatan aktif dalam bentuk melakukan sesuatu (*doing*) daripada kegiatan pasi “menerima” transfer pengetahuan dari pengajar. Berdasarkan hasil penelitian Grand (dalam Sumarmi, 2012: 172), pembelajaran berbasis proyek ini dapat : (a) mengembangkan *multiple intelegence*; (b) meningkatkan sistem pengetahuan, domain pengetahuan, dan metakognisi pengetahuan. Metakognisi ini meliputi proses memilih, mencari, beratnya, membagi, menyusun hipotesis, dan proses pembuatan keputusan. Sebagai sebuah model pembelajaran, menurut Thomas (dalam Hardini, 2011: 128-129), pembelajaran berbasis proyek (*project based learning*) mempunyai beberapa perinsip, yaitu sebagai berikut :

1) Perinsip Senteralis

Perinsip sentralis menegaskan bahwa kerja proyek merupakan esensi dari kurikulum. Model ini merupakan pusat strategi pembelajaran, di mana siswa belajar konsep utama dari suatu pengetahuan melalui kerja proyek.

2) Perinsip Pertanyaan Pendorong / Penuntun

Perinsip ini berarti bahwa kerja proyek berfokus pada “pertanyaan atau permasalahan” yang dapat mendorong siswa untuk berjuang memperoleh konsep atau perinsip utama suatu bidang tertentu. Jadi, dalam hal ini kerja sebagai *external motivation* yang mampu menggugah siswa untuk menumbuhkan kemandiriannya dalam mengerjakan tugas – tugas pembelajaran.

3) Perinsip Investigasi Konstruktif

Perinsip investigasi konstruktif merupakan proses yang mengarah kepada pencapaian tujuan, yang mengandung kegiatan inkuiri, pembangunan konsep, dan resolusi. Dalam investigasi memuat proses perancangan, pembuatan keputusan, penemuan masalah, pemecahan masalah, *discovery*, dan pembentukan model.

4) Perinsip Otonomi

Perinsip otonomi dalam pembelajaran berbasis proyek dapat diartikan sebagai kemandirian siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran, yaitu bebas

menentukan pilihan sendiri, bekerja dengan minimal supervisi, dan bertanggung jawab.

5) Perinsip Realistik

Perinsip realistik berarti bahwa proyek merupakan sesuatu yang nyata, bukan seperti di sekolah. Pembelajaran berbasis proyek harus dapat memberikan perasaan realistis kepada siswa, termasuk dalam memilih topik, tugas, dan peran konteks kerja, kolaborasi kerja, produk, pelanggan, maupun standar produknya.

Pendekatan pembelajaran berbasis proyek juga didukung teori belajar konstruktivisme. Konstruktivisme adalah teori belajar yang mendapat dukungan luas yang berdasar pada ide bahwa siswa membangun pengetahuannya sendiri di dalam konteks pengalamannya sendiri menurut Murphy (dalam Ngalimun, 2012: 188). Pendekatan pembelajaran berbasis proyek dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan penciptaan lingkungan belajar yang dapat mendorong siswa mengkonstruksi pengetahuan dan keterampilan secara personal. Ketika pendekatan proyek ini dilakukan dalam modus belajar kolaboratif dalam kelompok kecil siswa, pendekatan ini juga dapat mendapat dukungan teoritis yang bersumber dari konstruktivisme sosial Vygotsky yang memberikan landasan pengembangan kognitif melalui peningkatan intensitas interaksi antarpersonal menurut Vygotsky (dalam Ngalimun, 2012: 188).

Pendekatan pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning*) memiliki potensi yang besar untuk membuat pengalaman belajar yang menarik dan bermakna bagi pembelajar dewasa ini untuk memasuki lapangan kerja. Menurut pengalaman Gear (dalam Ngalimun, 2012: 189), didalam *project based learning* yang diterapkan untuk mengembangkan kompetensi para pekerja perusahaan, peserta penelitian menjadi lebih aktif didalam belajar mereka, dan banyak keterampilan tempat kerja yang berhasil dibangun dari proyek didalam kelasnya, seperti keterampilan membangun tim, membuat keputusan kooperatif, pemecah masalah kelompok, dan pengelolaan tim.

Pembelajaran berbasis proyek (*Project based learning*) adalah sebuah model atau pendekatan pembelajaran yang inovatif, yang menekankan belajar

kontektual melalui kegiatan – kegiatan yang kompleks menurut Carol (dalam Ngalimun, 2012: 190). Fokus pembelajaran terletak pada konsep – konsep dan prinsip – prinsip inti dari suatu disiplin studi, melibatkan pembelajaran dalam investigasi pemecah masalah dan kegiatan tugas – tugas bermakna yang lain, yang memberi kesempatan pelajar bekerja secara otonom mengkonstruksi pengetahuan mereka sendiri, dan mencapai puncaknya menghasilkan produk nyata menurut Thomas (dalam Ngalimun, 2012: 190).

Menurut Sumarmi (2012: 175) *project based learning* dalam pembelajaran geografi sebaiknya (a) harus mengangkat sesuatu permasalahan yang bermakna bagi kehidupan siswa, (b) harus mengangkat isu – isu penting dan baru, (c) mengangkat permasalahan yang diangkat harus relevan dengan siswa, baik dari sisi pedagogis maupun konteks siswa, (e) permasalahan yang diangkat sebaiknya original.

Model pembelajaran berbasis proyek memiliki beberapa langkah – langkah pelaksanaannya dalam proses pembelajaran menurut Daryanto (2013: 20) antara lain sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan
2. Tahap Perencanaan
3. Tahap Pelaksanaan
4. Penilaian
5. Mengevaluasi Pengalaman

Sedangkan langkah – langkah pembelajaran berbasis proyek menurut Sumarmi (2012: 179) antara lain sebagai berikut :

1. Menetapkan tema proyek
Tema proyek hendaknya memenuhi indikator – indikator (a) memuat gagasan umum dan orisinal, (b) penting dan menarik, (c) mendeskripsikan masalah kompleks, (d) mencerminkan hubungan berbagai gagasan, dan (e) mengutamakan pemecahan masalah *will defined*.
2. Menetapkan konteks belajar
Konteks belajar sebaiknya memenuhi indikator – indikator (a) pertanyaan – pertanyaan proyek mempersoalkan masalah dunia nyata, (b) mengutamakan otonomi siswa, (c) melakukan inquiry dalam konteks masyarakat, (d) siswa mampu mengelola waktu secara efektif dan efisien, (e) siswa belajar penuh dengan kontrol diri, (f) menyimulasikan kerja secara profesional.
3. Merencanakan aktivitas – *aktivitas to user*

Pengalaman belajar yang terkait dengan merencanakan proyek adalah (a) membaca, (b) meneliti, (c) observasi, (d) interview, (e) merekam, (f) mengunjungi obyek berkaitan dengan proyek, dan (g) akses internet.

4. Memproses aktivitas – aktivitas

Indikator – indikator dalam memproses aktivitas meliputi (a) membuat sketsa, (b) melukis analisis, (c) menghitung, (d) membuat generalisasi, dan (e) membuat prototipe.

5. Penerapan aktivitas – aktivitas untuk menyelesaikan proyek

Langkah – langkah yang dilakukan adalah (a) mencoba mengerjakan proyek berdasarkan sketsa, (b) menguji langkah – langkah yang telah dikerjakan dan hasil yang diperoleh, (c) mengevaluasi hasil, (d) merevisi hasil, (e) melakukan daur ulang proyek yang lain, dan (f) mengklasifikasi hasil terbaik.

4. Pembelajaran berbasis proyek memiliki beberapa keuntungan menurut Moursund (dalam Hardini, 2011: 130) antara lain sebagai berikut : (1) *increased motivation*, (2) *increased problem-solving ability*, (3) *improved library research skills*, (4) *increased collaboration*, (5) *increased resource-management skills*.

d. Metode Pembelajaran Keseluruhan (*Whole Method*)

Metode keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari. Berkaitan dengan metode keseluruhan Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktikkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Menurut Andi Suhendro (1999: 56) bahwa, “Metode keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Dalam metode keseluruhan, peserta didik dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari. Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana. Seperti dikemukakan Harsono (1988: 142) bahwa, “Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila peserta didik atau subyek selalu

membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut”. Sedangkan Rusli Lutan (1988: 411) menyatakan, “Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”.

Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat diajarkan secara khusus apabila peserta didik seringkali melakukan kesalahan.

e. Metode Pembelajaran Bagian (*Part Method*)

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula peserta didik diarahkan untuk mempraktikkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikkannya secara keseluruhan”. Menurut Andi Suhendro (1999: 56) bahwa, “Metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode bagian merupakan cara mengajar suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan bagian per bagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan. Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Harsono (1988: 142) menyatakan, “Pada umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan *part method*, hal ini disebabkan karena: (1) peserta didik belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan, (2) agar peserta didik melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru”. Menurut Rusli Lutan (1988: 411) bahwa, “Metode bagian atau parsial dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga

kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih”. Sedangkan Sugiyanto (1996: 67) berpendapat, “Yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan”.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut menunjukkan, metode bagian diterapkan terutama untuk peserta didik pemula dan belum mengetahui keterampilan yang dipelajari. Di samping itu, metode bagian diterapkan untuk mempelajari keterampilan yang lebih kompleks. Suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik, jika tiap-tiap bagian dipelajari secara runtut dan dilakukan secara sistematis dan kontinyu.

B. Kerangka Berfikir

Penelitian bermula dari rendahnya hasil belajar peserta didik kelas VII A SMP Negeri I Kartasura terhadap pembelajaran penjasorkes khususnya pembelajaran Aktivitas Senam materi Senam Kebugaran Jasmani 2012. Mereka tidak memiliki waktu tatap muka yang banyak dalam pembelajaran Senam Kebugaran Jasmani 2012 sehingga peserta didikpun kurang menguasai gerakan gerakan keseluruhan Senam Kebugaran Jasmani 2012 serta tidak mampu menghafalkan gerakan senam SKJ 2012. Hal tersebut yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian ini.

Penerapan integrasi model *project based learning* dan *part-whole* akan membantu sekali untuk peserta didik dalam mengikuti gerakan Senam SKJ tanpa kesulitan dan ketitidak hafalan gerakan Senam SKJ 2012. Ditambah lagi adanya bantuan audio visual untuk mempermudah proses pembelajaran aktivitas senam, maka peserta didik akan lebih cepat mengerti akan gerakan-gerakan yang akan disampaikan. Dengan adanya audio visual yang memuat gerakan dan irama sesuai dengan gerakan, maka peserta didik akan mampu menerima pembelajaran lebih meningkat mencapai 85% dari pembelajaran tersebut. Sebab jika media pembelajaran itu sederhana, minat peserta didik terhadap pembelajaran tersebut terasa jenuh dan kurang berminat serta kurang bergairah untuk melakukan

pembelajaran aktivitas senam tersebut. Maka untuk memaksimalkan proses pembelajaran aktivitas senam harus menggunakan model pembelajaran yang lebih sedikit berbeda dari pembelajaran sebelumnya. Sehingga melalui model ataupun cara pembelajaran yang telah dijelaskan diatas proses pembelajaran aktivitas senam dapat dilakukan secara maksimal dengan hasil belajar yang memuaskan. Ditinjau dari sarana dalam proses pembelajaran aktivitas senam maka peserta didik diharapkan dapat dengan mudah menguasai keseluruhan gerakan dan dapat hafal gerakan Senam SKJ 2012 secara keseluruhan sehingga peserta didik dapat meningkatkan hasil belajarnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini secara skematis sebagai berikut:

