



Implementasi Model Pendidikan Gerak Dalam Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pola Langkah Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar

Nenda Yulfita¹, Agus Mahendra, ¹Dodo Nahduddin²

¹Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

²SDN Pada Asih

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari

Disetujui Maret 2018

Dipublikasikan Mei 2018

Keywords: Model Pendidikan Gerak, Aktivitas Ritmik, pola langkah (Movement education model, rhythmical activities, step patterns)

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pertanyaan apakah pembelajaran aktivitas ritmik pola langkah dapat diterapkan melalui model pendidikan gerak pada siswa kelas 5 SDN Padaasih. Hal ini didasari kenyataan bahwa pembelajaran aktivitas ritmik pola langkah masih amat jarang dilakukan, untuk tidak mengatakan tidak pernah sama sekali. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan analisisnya digunakan teknik persentase. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 SDN Padaasih tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 43 siswa, terdiri dari 21 siswa putera dan 22 siswa putri. Hasil penelitian pada siklus I tindakan I menunjukkan pemahaman siswa dalam pembelajaran aktivitas ritmik pola langkah mencapai rata-rata persentase (37,86%). Pada siklus I tindakan II mengalami peningkatan rata-rata persentase menjadi (49,58%) Pada siklus II tindakan I menunjukkan peningkatan rata-rata persentase yaitu (63,53%). Pada siklus II tindakan II menunjukkan peningkatan rata-rata persentase yaitu (80,56%). Penelitian ini menyimpulkan bahwa model pendidikan gerak dapat diimplementasikan pada pembelajaran aktivitas ritmik pola langkah pada siswa kelas 5 SDN Padaasih Tahun Ajaran 2018/2019.

Abstract

This research is driven by the question whether the learning of rhythmic activity on step patterns could be implemented by using movement education or not. This is because the subject of step pattern learning has never or almost never been carried out at all in the school, especially at SDN Pada Asih, Bandung. Therefore, researchers are interested in conducting a study by using Classroom Action Research (CAR) methods, by employing movement education model in the subject. The participants in this study were fifth grade students of Padaasih, totaling 43 students, consisting of 21 male students and 22 female students. The data is collected by means of an observational sheet and analyzed by procentage tendencies. The results of the research in terms of understanding and students ability in performing the steps are as follows: in the first cycle of action I, the average percentage was (37.86%). In cycle I action II, the percentage was (49.58%). In cycle II action I, the average percentage has increased to (63.53%), and in the cycle II action II, the average percentage was (80.56%). It can be concluded that the movement education model can be implemented in the learning of the step pattern to the students of grade 5.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah dari mulai SD – SMA. Hal ini dinyatakan secara tegas dalam Kurikulum Nasional 2013, yang memasukkan penjas sebagai salah satu mata pelajaran, di samping mata pelajaran lainnya seperti: Pendidikan agama, Pendidikan pancasila dan kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Matematika, Ilmu pengetahuan alam, Ilmu pengetahuan sosial, Seni budaya dan prakarya (Permendikbud, 2014).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tenang melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Mahendra, 2015a). Melalui pendidikan jasmani yang baik, anak dibantu untuk mengembangkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan motorik, dan memahami konsep dan prinsip gerak (Mahendra, 2015a). Kesemua itu dapat diterjadikan melalui pembelajaran Penjas dalam berbagai aktivitas (Kulinna, 2008) seperti Aktivitas PGD, Aktivitas Permainan dan Olahraga, Aktivitas Kebugaran, Aktivitas Senam, Aktivitas Ritmik, dan Aktivitas Aquatik.

Melalui pengamatan intensif selama penulis melakukan PPL di sekolah, ditemukan fakta bahwa pembelajaran aktivitas ritmik belum dilaksanakan sebagaimana mestinya. Jikapun ada, materi yang diajarkan lebih berupa pembelajaran senam ritmik atau SKJ (Syahara, 2004), sehingga mengabaikan materi lain yang lebih sesuai bagi siswa SD. Dikhawatirkan, hal itu akan berakibat pada miskinya pengalaman gerak anak dalam materi-materi lain yang seharusnya tercakup dalam aktivitas ritmik.

Fakta lain yang ditemukan di sekolah juga menunjukkan bahwa banyak guru penjas yang melaksanakan proses pembelajaran dengan cara tradisional, dengan menitik beratkan materi dan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada cabang olahraga. Sehingga secara tidak langsung guru dalam proses ini bukan memberikan pembelajaran tetapi lebih kepada melatih siswa untuk menguasai tugas gerak yang berupa teknik dasar olahraga. Padahal dalam pendidikan jasmani, siswa SD tidak diharuskan atau belum saatnya untuk menguasai teknik dasar tersebut, melainkan lebih menekankan pada pembelajaran komponen gerak dasar, yang didasari oleh konsep gerak yang benar (Mahendra, 2015b).

Untuk mencapai tujuan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, salah satu materi

ajar yang berada dalam wilayah pembelajaran aktivitas ritmik adalah materi pola langkah, yang terdiri dari pola langkah 1, pola langkah 2, pola langkah 3 dan pola langkah 4 (Mahendra, 2005b). Untuk menerapkannya, perlu juga dipertimbangkan penggunaan model pembelajaran (Juliantine, 2015) dan strategi yang tepat, sehingga di samping mempelajari konten geraknya, siswa pun sekaligus mempelajari konten dari wilayah kognitif dan afektif.

Penanaman nilai-nilai dan perilaku positif di antaranya dapat dilakukan melalui model pendidikan gerak yang menekankan keasadaran diri untuk bereksplorasi (Mahendra, 2017), termasuk di dalamnya mengembangkan nilai kognitif, dengan berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan (Budiman dan Hidayat, 2011), kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan pemahaman terhadap konsep pola langkah (Ozbar, 2016).

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research/CAR*). Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah sebuah kajian sistematis tentang meningkatkan mutu praktik pembelajaran oleh sekelompok masyarakat melalui tindakan praktis dan reflektif atas hasil tindakan tersebut (Subroto, dkk. 2016; Sugiyono, 2012; Sugiyono, 2016).

Partisipan

Partisipan atau subjek penelitian merupakan peserta didik di kelas 5 SDN Padaasih, dengan jumlah 43 peserta didik yang terdiri dari 21 peserta didik laki-laki dan 22 peserta didik perempuan. Pemilihan partisipan dilakukan dengan cara *purposive sample*.

Instrument Penelitian

Instrument adalah alat bantu untuk mengumpulkan informasi, melakukan pengukuran atau mengumpulkan data (Nofriati, 2015).

Lembar Observasi

Lembar observasi merupakan teknik mengumpulkan data dengan cara mengamati setiap kejadian yang sedang berlangsung dan mencatatnya dengan alat observasi tentang hal-hal yang akan diamati atau diteliti.

Tabel 1. Lembar observasi

No	aspek yang dinilai	skor					skor
		1	2	3	4	5	
1	Penguasaan koordinasi gerak langkah						
2	Penguasaan gerak keseluruhan						
3	Ekspresi dan penghayatan						
4	Kesungguhan pelaksanaan gerakan						
5	Kesan keseluruhan						
6	Skor Maksimal: 25						

Sumber: Mahendra, 2015b

Catatan lapangan

gan

Catatan lapangan merupakan salah satu alat yang dibutuhkan untuk mencatat apa saja yang terjadi selama proses pembelajaran penjas berlangsung dalam penelitian tindakan kelas.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data akan dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data kuantitatif deskriptif. Adapun kegiatan analisis data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Penetapan skor dari masing-masing siswa dengan rumus:

$$\frac{NP_1 + NP_2 + NP_3 + NP_4 + \dots + NP_5}{5} = 4$$

(misal)

Jadi nilai akhir praktek (NAP)

$$\frac{NP \times 100}{5} = \frac{4 \times 100}{5} = 80$$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

- 90 % - 100 % = Baik sekali
- 80 % - 90 % = Baik
- 70 % - 80 % = Sedang
- 70 % = Kurang

Mencari nilai rata-rata dari seluruh siswa dengan rumus:

Mencari nilai rata-rata (X)

$$X = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

- X = Nilai rata-rata dicari
- $\sum x$ = Jumlah skor (x)
- N = Banyaknya Subjek
- X = Skor setiap subjek

Membuat persentase

Setelah seluruh data dihitung, maka dicari persentasinya untuk menentukan apakah penelitian bisa dihentikan atau dilanjutkan dalam siklus berikutnya. Apabila presentasi yang diperoleh menunjukkan angka lebih dari 70% maka penelitian dapat dihentikan. Rumus yang digunakan untuk menentukan persentase penelitian adalah sebagai berikut:

Mencari skor persentase:

$$\frac{\text{skor yang didapat}}{\text{jumlah siswa} \times \text{skor maks}} \times 100\%$$

(Sugiyono, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari pelaksanaan tindakan yang dilakukan oleh peneliti dalam proses pembelajaran aktivitas ritmik pola langkah melalui model pendidikan gerak dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar, di peroleh temuan-temuan sebagai berikut:

Pada saat pengambilan data awal peneliti memberikan materi ajar tentang pembelajaran aktivitas ritmik pola langkah dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pada saat pembelajaran siswa tidak antusias karena siswa tidak memahami tugas gerak yang peneliti tugaskan.

Pada saat pembelajaran materi siklus I tindakan I, peneliti memberikan materi aktivitas ritmik tentang pola langkah, peningkatan pembelajaran aktivitas ritmik tentang pola langkah dengan menggunakan model pendidikan gerak ini meningkat sebesar 11,72%, peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbandingan hasil persentase observasi awal 37,85% dengan hasil persentase siklus I tindakan I 49,58%. Berdasarkan hasil tersebut, siswa belum menguasai

tugas gerak yang di perintahkan oleh peneliti terutama pada siswa yang berada paling belakang sehingga pada saat peneliti menjelaskan, siswa tidak dapat mendengarkan dengan baik, sehingga siswa belum terlihat keterampilan gerak dasarnya.

Pada siklus I tindakan II, peneliti kembali memberikan materi aktivitas ritmik pola langkah, pembelajaran aktivitas ritmik tentang pola langkah menggunakan model pendidikan gerak ini meningkat sebesar 25,68%, peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbandingan hasil observasi awal 37,85% dengan hasil persentase siklus I tindakan II 63,53%, walaupun belum mencapai dengan apa yang diharapkan siswa merasa senang dan antusias pada saat melakukan tugas gerak walaupun siswa belum memahami tugas gerak tersebut dan hanya sebagian yang sudah memahami.

Dalam siklus II Tindakan I peneliti kembali memberikan materi aktivitas ritmik pola langkah, peningkatan pembelajaran aktivitas ritmik pola langkah menggunakan model pendidikan gerak ini meningkat sebesar 35,55% , peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbandingan hasil persentase observasi awal 37,85% dengan hasil persentase siklus II tindakan I 73,40%. Setelah adanya siklus II tindakan I ini siswa sudah mulai memahami dan mencapai apa yang diharapkan walaupun ada beberapa siswa yang belum memahaminya dan dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan siswa, lalu suasana pembelajaran menjadi menarik dan kemampuan keterampilan gerak dasar siswa mengalami peningkatan yang cukup baik

Pada siklus II tindakan II siswa sebagian besar sudah mulai memahami tugas gerak yang di berikan peneliti, sehingga terjadi peningkatan sebesar 42,71%, peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbandingan hasil persentase observasi awal 37,85% dengan hasil persentase siklus II tindakan II 80,56%, dari tindakan II peneliti sangat puas dengan peningkatan yang didapatkan. Dari hasil tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap antusias siswa sehingga suasana pembelajaran menjadi menarik dan dan semakin baik.

Jika dilihat dari hasil temuan setiap tindakan dapat mempengaruhi pembelajaran aktivitas ritmik pola langkah pada siswa dengan menggunakan model pendidikan gerak dari tahap ke tahap, karena model pendidikan gerak ini lebih menekankan pada pengajaran konsep dan komponen gerak. Berbeda dengan model pelajaran penjas yang umumnya mengajarkan berbagai cabang olahraga dengan seluruh teknik

dasar, peraturan serta strateginya, dalam pendidikan gerak anak tidak diperkenalkan dengan konsep dan komponen olahraga.

Berdasarkan temuan diatas, dapat disimpulkan bahwa model pendidikan gerak dapat diimplementasikan pada pembelajaran aktivitas ritmik pola langkah dengan menerapkan model pendidikan gerak (Altinkok, 2016). Model pendidikan gerak dapat meningkatkan suasana pembelajaran menjadi menarik pada siswa kelas 5. Hal ini sesuai dengan hipotesis tindakan yang telah peneliti sebutkan.

KESIMPULAN

Implementasi model pendidikan gerak dalam aktivitas ritmik dapat mengubah suasana pembelajaran penjas menjadi menarik bagi siswa. Model pendidikan gerak dapat diimplementasikan pada pembelajaran aktivitas ritmik pola langkah dan siswa memperoleh manfaat baik secara motoric maupun secara jognitif, bahkan afektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Altinkok M. (2016). The Effect Of Coordination and Movement Education on Pre School Children's Basic Motor Skills Improvement. DOI: 10.13189/ujer.2016.040515
- Budiman, D., & Hidayat, Y. (2011). *Psikologi Anak Dalam Pendidikan Jasmani*.
- Juliantine, Tite dkk. (2015). *Model – Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Kulinna. (2008). Models For Curriculum and Pedagogy in Elementary School Physical Education. Doi.org/10.1086/529104
- Mahendra, A. (2015a). *Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar*. Bandung: CV Bintang WarliArtika.
- Mahendra, A. (2015b). *Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar*. Bandung: CV Bintang WarliArtika.
- Mahendra, A. (2017). *Model Pendidikan Gerak Implementasi Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Bandung: FPOK UPI
- Nofriati, N, F. (2015). *Instrument Penelitian Tindakan Kelas*. [Online]. Diakses dari: <https://www.slideshare.net/ucasari/instrumen-penelitian-tindakan-kelas>.
- Ozbar, dkk. (2016). The Effect of Movement Education Program on Motor Skills of Children. Doi.org/10.1080/09735070.2016.11905518
- Syahara, Sayuti. (2004). *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Depdiknas.
- Subroto, T., Yudiana, Y. & Hidayat, Y. (2016). *Penulisan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA