

## PENERAPAN METODE BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA

**Wahyuningtyas Puspitorini<sup>1</sup>**

Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.10 Jakarta Timur.  
tyashs@yahoo.co.id

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Kebon Kosong 15 Pagi, Jalan Ketapang Baru II Kebon Kosong Kemayoran Jakarta Pusat melalui Model bermain. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Pada penelitian ini, peran peneliti adalah sebagai pemeran aktif, meneliti dan terlibat langsung dalam keseluruhan proses belajar mengajar (penelitian), mulai dari kegiatan pra observasi, perencanaan, sampai pada tahap refleksi dalam setiap perlakuan. Selain itu, peneliti bertindak sebagai perencana, pelaksana, pengolah, dan penganalisis data. Tempat: SDN Kebon Kosong 15 Pagi, Jalan Ketapang Baru II Kebon Kosong Kemayoran Jakarta Pusat. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas 5 dengan keseluruhan rombongan belajar 68 siswa. Peneliti menggunakan beberapa alat pengumpul data yang mendukung tercapainya hasil yang maksimal. Alat pengumpul data yang akan digunakan yakni peneliti sebagai instrumen utama, format pengamatan, catatan lapangan, daftar wawancara, dokumentasi, serta tes kemampuan senam irama. Analisis data dalam penelitian tindakan dilakukan secara deskriptif kuantitatif maupun kualitatif. Hasil penelitian ini diperoleh kondisi awal nilai persentase ketuntasan sebesar 23% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 16 orang, hasil siklus I dengan persentase ketuntasan 65% jumlah siswa yang tuntas sebanyak 44 orang, dan hasil siklus II persentase ketuntasan 88% jumlah siswa yang tuntas sebanyak 60 orang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa; dengan metode bermain hasil belajar senam irama meningkat.

**Kata Kunci:** Metode Bermain, Senam Irama.

### PENDAHULUAN

Pembelajaran Senam Irama dalam pendidikan jasmani merupakan materi yang menyenangkan. Kenyataannya, banyak siswa Sekolah Dasar tersebut melakukannya senam irama kurang menguasainya dan cenderung hanya meniru guru. Situasi tersebut mendorong guru pendidikan jasmani harus mempunyai ide-ide kreatif dalam memilih aktivitas pembelajaran, maka pemilihan penerapan metode pembelajaran yang tepat merupakan hal yang mutlak dengan melihat karakteristik siswa Sekolah dasar yang suka dengan bermain.

Metode bermain merupakan suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Permainan kecil ini

dapat digunakan untuk mengajar Atletik, senam dan cabang olahraga lainnya yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani. Menurut Imam Soejoedi dalam bukunya menjelaskan bahwa melalui kegiatan-kegiatan bermain dapat ditanamkan rasa percaya kepada kemampuan diri pribadi.

Bermain merupakan salah satu kegiatan yang menuntut jasmani untuk bergerak seuai dengan keinginan diri sendiri (individu) tanpa adanya paksaan dari orang lain, hal ini menunjukkan bahwa dengan bermain berarti jasmani pun melakukan kegiatan olahraga. Seperti yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari manusia agar memperoleh kesenangan dan kesehatan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk menerapkan metode bermain untuk meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa Kelas 5 SDN Kebon Kosong

15 Pagi, Jalan Ketapang Baru II Kebon Kosong Kemayoran Jakarta Pusat.

Berdasarkan Latar Belakang di atas, maka dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah Penerapan Metode Bermain dapat Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Kebon Kosong 15 Pagi, Jalan Ketapang Baru II Kebon Kosong Kemayoran Jakarta Pusat.

Penelitian ini bertujuan untuk Untuk meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Kebon Kosong 15 Pagi, Jalan Ketapang Baru II Kebon Kosong Kemayoran Jakarta Pusat melalui Model bermain.

Penelitian ini Sebagai bahan referensi Guru pendidikan jasmani dalam memilih metode pembelajaran, khususnya materi senam irama. Guru pendidikan jasmani dapat mengembangkan kreativitas dan idenya dalam melaksanakan pembelajaran.

Penelitian dirasa perlu dilakukan secara mendesak karena, dalam pencapaian hasil belajar senam irama banyak siswa yang tidak bisa melakukan gerakan dan merangkai gerakan senam irama.

Metode bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Permainan kecil ini dapat digunakan untuk mengajar Atletik, senam dan cabang olahraga lainnya yang ada hubungannya dengan pendidikan jasmani. Menurut Imam Soejoedi dalam bukunya menjelaskan bahwa melalui kegiatan-kegiatan bermain dapat ditanamkan rasa percaya kepada kemampuan diri pribadi.

Sifat bermain :

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
2. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

**Senam Irama.** Senam irama merupakan gerakan senam ataupun gerakan bebas yang dibarengi dengan musik atau nyanyian sesuai dengan irama yang mengikutinya. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam senam irama meliputi: keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, loncat, serta ayunan, dan putaran tangan

Dewasa ini latihan fisik berupa Senam irama sudah menjadi suatu kebutuhan khususnya di berbagai instansi baik perusahaan negeri, swasta, dilingkungan kampus maupun di seluruh lapisan masyarakat umum. Hal ini bisa kita liat di sejumlah tempat ketika hari jumat ataupun minggu pagi. Hampir disetiap instansi pemerintahan dan perusahaan melaksanakan Senam irama bersama sebelum mengawali aktifitas kerja. Telah diketahui bahwa Senam irama ini sangat memberikan manfaat kesehatan pada tubuh karena secara fisiologis dapat mengaktifkan berfungsinya organ-organ tubuh sehingga seseorang meningkat kebugarannya.

Seperti halnya yang dikemukakan oleh Santoso Giri Wijoyo bahwa Senam irama adalah olahraga kesehatan bertingkat sasaran III (olahraga aerobik) yang wujudnya adalah gerakan-gerakan senam. Sementara Lynne Brick menjelaskan: Senam irama suatu aktifitas fisik yang disertai dengan suatu gerakan dinamis yang dapat dimodifikasi seperti gerakan suatu tarian, dengan irama dan durasi tertentu sehingga penggunaan energi dilakukan secara proses oksidasi lemak dan sakharida. Senam irama ini dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (kelompok). Ketika melakukan gerakan Senam irama hendaknya mengacu pada sistematika Senam irama.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajare senam irama dengan penerapan Metode Bermain pada siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Kebon Kosong 15 Pagi, Jalan Ketapang Baru II Kebon Kosong Kemayoran Jakarta Pusat.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Pada penelitian ini, peran peneliti adalah sebagai pemeran aktif, meneliti dan terlibat langsung dalam keseluruhan proses belajar mengajar (penelitian), mulai dari kegiatan pra observasi, perencanaan, sampai pada tahap refleksi dalam setiap perlakuan. Selain itu, peneliti bertindak sebagai perencana, pelaksana, pengolah, dan penganalisis data.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dan kuantitatif yang bersifat partisipatif, kualitatif menjelaskan peristiwa yang dilakukan dalam penelitian ini sehingga mendapat gambaran dan penjelasan yang lengkap dalam pelaksanaan penelitian tindakan. Kuantitatif digunakan untuk menganalisa data hasil proses belajar

mengajar atau membandingkan nilai siswa sebelum dan sesudah penelitian tindakan dilakukan. Nilai ini akan diuji kebenarannya melalui metode tersebut untuk melihat seberapa besar signifikannya nilai sebelum dan sesudah dilakukan.

Tempat: SDN Kebon Kosong 15 Pagi, Jalan Ketapang Baru II Kebon Kosong Kemayoran Jakarta Pusat.

Subyek penelitian adalah peserta didik kelas 5 dengan keseluruhan rombongan belajar 68 siswa.

Peneliti menggunakan beberapa alat pengumpul data yang mendukung tercapainya hasil yang maksimal. Alat pengumpul data yang akan digunakan yakni peneliti sebagai instrumen utama, format pengamatan, catatan lapangan, daftar wawancara, dokumentasi, serta tes kemampuan senam irama.

## **HASIL PENELITIAN**

- ⊙ Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan di SDN Kebon Kosong 15 Pagi, Jalan Ketapang Baru II Kebon Kosong Kemayoran Jakarta Pusat
- ⊙ Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran di kelas 5, yaitu pada hari senin tanggal 1 Mei sampai dengan 9 Juni 2018. Dimana dalam proses pembelajarannya dibagi kedalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II, dimana pada masing-masing siklus 6 kali pertemuan.
- ⊙ Hasil luaran yang dicapai terdiri dari: A. Deskripsi hasil penelitian, yakni: 1) Kondisi awal dan observasi siklus I yang meliputi (a) Observasi Awal (b) Perencanaan (c) Pelaksanaan (d) Observasi (e) Refleksi Tindakan, (f). Test 2). Data siklus II yang meliputi : (a) Perencanaan (b) pelaksanaan (c) Observasi (d) Refleksi Tindakan

(e) Tes B. Pembahasan Hasil Penelitian, dan C. Analisis Data.

## Deskripsi Hasil Penelitian

### A. Siklus I:

**Tabel 1. Data Siklus I**

No	Rentang skor	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	21 – 22	21,5	6	8.82%	Sedang
2	23 – 24	23,5	8	11.76 %	Cukup
3	25 – 26	25,5	20	29.41 %	Cukup baik
4	27 – 28	27,5	14	20.58%	Baik
5	29 – 30	29,5	12	18%	Baik sekali
6	31 – 32	31,5	8	12%	Prima
Jumlah			64	100%	

### B. Siklus II:

No	Rentang skor	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Kategori
1	22 – 23	22,5	2	2.94%	Sedang
2	24 – 25	24,5	6	8.82 %	Cukup
3	26 – 27	26,5	10	14.70 %	Cukup baik
4	28 – 29	28,5	12	18%	Baik
5	30 – 31	30,5	8	12%	Baik sekali
6	32 – 33	32,5	30	44%	Prima
Jumlah			64	100%	

## KESIMPULAN DAN SARAN

**Kesimpulan.** Metode Bermain dapat meningkatkan hasil belajar Senam Irama Siswa kelas 5 SDN Kebon Kosong 15 Pagi, Jalan Ketapang Baru II

Kebon Kosong Kemayoran Jakarta Pusat.

### Saran.

1. Bagi guru

Dapat menerapkan metode bermain sebagai salah satu alternatif pilihan penerapan metode dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani

2. Bagi sekolah

Sebagai masukan di dalam merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan serta mengambil kebijakan strategi yang menunjang keberhasilan pembelajaran.