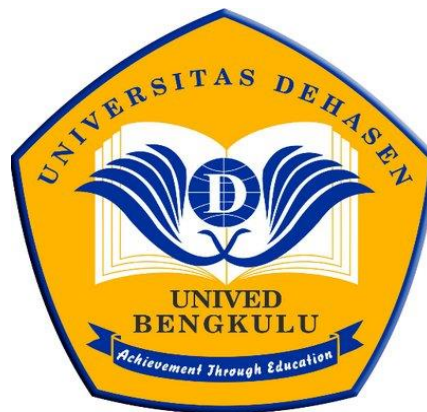


**ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM IRAMA
MENGUNAKAN LANGKAH DAN AYUNAN TANGAN
DI SD NEGERI 60 SELUMA**



SKRIPSI

OLEH :

YEZA TACHYA PUTRI
NPM. 18190043

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM IRAMA
MENGUNAKAN LANGKAH DAN AYUNAN TANGAN
DI SD NEGERI 60 SELUMA

SKRIPSI

OLEH:

YEZA TACHYA PUTRI

NPM. 18190043

Telah Dibaca dan Ditinjau

Oleh Dosen Pembimbing Utama Disetujui

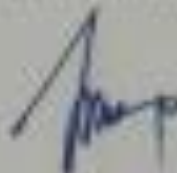
Bengkulu,

Pembimbing I



Martiani, M.TPd
NIDN. 0202039210

Pembimbing II



Erly Elra Perdana, M.Pd, AIFO
NIDN. 0227074001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dharma Bengkulu



Martiani, M.TPd
NIDN. 0202039210

LEMBAR PENGESAHAN

ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM IRAMA MENGUNAKAN LANGKAH DAN AYUNAN TANGAN DI SD NEGERI 60 SELUMA



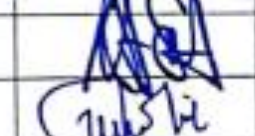

SKRIPSI

OLEH:

YEZA TACHYA PUTRI
NPM. 18190043

*Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 21 Agustus 2023
Dan dinyatakan Lulus*

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No.	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Ketua	Martiani, M.TPd	0202039202		09/08/2023
2.	Sekretaris	Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO	0227079001		09/08/2023
3.	Penguji I	Ajis Sumantri, M.Pd. AIFO	0202018604		09/08/2023
4.	Penguji II	Azizatul Banat, SS., M.TPd	0226118501		09/08/2023

Bengkulu, Agustus 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu




Drs. Yanawati, S.Kom., M.Kom
NIDN. 0221066601

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yeza Tachya Putri

NPM : 18190043

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini saya tulis benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutif dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiat, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Agustus 2023

Yang Menyatakan

Yeza Tachya Putri

MOTTO

- "Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya"
- "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai dalam suatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain"

PERSEMBAHAN

- Dengan mengucapkan Alhamdulillah atas semua limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya, dengan tulus kupersembahkan skripsi ku ini untuk orang-orang yang aku cintai sepenuh hati:
- Kedua orang tuaku tersayang, ayah dan ibuku yang senantiasa mendoakan yang terbaik sehingga terselesaikan skripsi ku ini. Terimakasih.
- Ayuk ayuk ku dan mamas kakak iparku yang selalu mendukungku dalam mengerjakan skripsi ku ini.
- Teman-teman Penjaskes A3 angkatan 18 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih semuanya telah berjuang bersama sama di bangku pendidikan. Terimakasih banyak doa saya semoga kita selalau sukses di dunia maupun di akhirat nanti aamin ya robbal alamin.
- Pembimbing I Ibu Martiani, M.TPd dan Pembimbing II Bapak Feby Elra Perdima, M.Pd.AIFO yang penuh kesabaran membimbingku untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Penguji I Bapak Ajis Sumatri, M.Pd.AIFO dan Ibu Azizul Banat, SS., M.TPd yang telah memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

Bengkulu, Agustus 2023

Yeza Tachya Putri

ABSTRAK

ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM IRAMA MENGUNAKAN LANGKAH DAN AYUNAN TANGAN DI SD NEGERI 60 SELUMA

Yeza Tachya Putri

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan analisis keterampilan gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma. Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian adalah deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma sebanyak 28 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi, wawancara, angket atau kuisioner serta dokumentasi. Analisis data yang digunakan pada penelitian kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman berupa pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar senam dengan menggunakan langkah masuk dalam kategori “Baik” berdasarkan hasil rekapitulasi data yang diperoleh dengan hasil kategori Sangat Baik sebesar 16%, kategori Baik sebesar 63%, kategori Cukup Baik sebesar 18% dan kategori Kurang Baik sebesar 2% sedangkan pada keterampilan ayunan tangan dalam kategori “Baik” berdasarkan hasil rekapitulasi data yang diperoleh dengan hasil kategori Sangat Baik sebesar 20%, kategori Baik sebesar 63%, kategori Cukup Baik sebesar 15% dan kategori Kurang Baik sebesar 2%.

Kata Kunci: Keterampilan, Gerak Dasar Senam, Langkah dan Ayunan Tangan

ABSTRACT

ANALYSIS OF RHYTHMIC GYMNASTICS BASIC MOVEMENT SKILLS USING STEP AND HANDS SWING IN SD NEGERI 60 SELUMA

Yeza Tachya Putri

The purpose of this study was to describe the analysis of the basic movement skills of rhythmic gymnastics using steps and hand swings at SD Negeri 60 Seluma. In this study used a qualitative descriptive research method. The subjects of this study were 28 students of class V at SD Negeri 60 Seluma. Data collection techniques used in research are observation sheets, interviews, questionnaires or questionnaires and documentation. The data analysis used in the qualitative research used the Miles and Huberman model in the form of data collection, data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results showed that the basic movement skills of gymnastics using steps were included in the "Good" category based on the results of the data recapitulation obtained with the results of the Very Good category of 16%, the Good category of 63%, the Fairly Good category of 18% and the Poor category of 2 % while the hand swing skills are in the "Good" category based on the results of the data recapitulation obtained with the results of the Very Good category of 20%, the Good category of 63%, the Fairly Good category of 15% and the Poor category of 2%.

Keywords: Skills, Basic Gymnastic Movements, Steps and Hand Swings

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Durian Bubur, 5 Juli 1999. Anak ketiga dari tiga saudara ini mengawali pendidikan dasarnya di Sekolah Dasar (SD) Negeri 34 Seluma. Tahun 2014 Penulis melanjutkan jenjang pendidikan tingkat pertamanya di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) Negeri 27 Seluma.

Tiga tahun berikutnya penulis melanjutkan pendidikan tingkat atasnya di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Seluma dan menamatkan pendidikannya tahun 2017. Pada tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikannya di sebuah perguruan tinggi swasta Universitas Dehasen (UNIVED) Bengkulu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani. Pengalaman organisasi yang pernah penulis lalui adalah aktif sebagai Pengurus OSIS di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, berkat limpahan rahamat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul *‘Analisis Keterampilan Gerak Dasar Senam Irama Menggunakan Langkah dan Ayunan Tangan di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma ‘*.

Dalam kesempatan ini, Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberi bantuan dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, ucapan terima kasih penulis berikan kepada:

1. Yth. Bapak Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si, Ak, CA, CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Martiani, M.TPd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Dehasen dan sekaligus sebagai Pemimbing I yang selalu ahan dalam memperbaiki penulisan skripsi ini
4. Feby Elra Perdima, M.Pd. AIFO selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan banyak bimbingan dan petunjuk dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Ajis Sumantri, M.Pd. AIFO selaku Penguji I yang telah banyak memberikan banyak bimbingan dan petunjuk dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Azizatul Banat, SS. M.TPd selaku Penguji II yang telah banyak memberikan banyak bimbingan dan petunjuk dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini

7. Tatang Azwardi, S.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Guru Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam membantu dalam pembuatan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Karyawan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu serta Rekan-rekan Mahasiswa dan semua pihak yang telah ikut membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini

Bengkulu, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Keterampilan	6
2. Gerak Dasar Senam Irama	8
3. Metode Demonstrasi	18
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	22

C. Kerangka Berfikir	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	25
B. Tempat, Waktu dan Populasi Penelitian	25
C. Metode Penelitian.....	26
D. Analisis Data	27
E. Metode Pengumpulan Data	27
F. Instrumen Penelitian	29
G. Pemeriksaan Keabsahan Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V PENUTUP	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1. Gerak Langkah Biasa	11
2.2. Gerak Langkah Kaki Rapat.....	12
2.3. Gerak Langkah Kaki Depan.....	13
2.4. Gerak Langkah Kaki Samping	13
2.5. Gerak Langkah Kaki Keseimbangan	14
2.6. Gerak Langkah Biasa Ayunan Satu Lengan	15
2.7. Gerak Langkah Kedepan Dengan Ayunan Lengan Dalam Putaran Lengan.....	16
2.8. Gerak Langkah ke Samping Dengan Ayunan Lengan	17
2.9. Alur Kerangka Berpikir.....	23
3.1. Kerangka Analisis Interaktif (Miles dan Huberman).....	31
3.2. Uji Keabashan Dalam Penelitian Kualitatif	34
4.1. Grafik Presentasi Keterampilan Gerak Senam Irama Menggunakan Langkah.....	37
4.2. Grafik Presentasi Keterampilan Gerak Senam Irama Menggunakan Ayunan Tangan	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
4.1. Rekapitulasi Hasil Perolehan Keterampilan Gerak Langkah Senam Irama Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma	36
4.2. Rekapitulasi Hasil Perolehan Keterampilan Gerak Ayunan Tangan Senam Irama Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma.....	38

ABSTRAK

ANALISIS KETERAMPILAN GERAK DASAR SENAM IRAMA MENGUNAKAN LANGKAH DAN AYUNAN TANGAN DI SD NEGERI 60 SELUMA

Yeza Tachya Putri

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan analisis keterampilan gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma. Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian adalah deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma sebanyak 28 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi, wawancara, angket atau kuisisioner serta dokumentasi. Analisis data yang digunakan pada penelitian kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman berupa pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar senam dengan menggunakan langkah masuk dalam kategori “Baik” berdasarkan hasil rekapitulasi data yang diperoleh dengan hasil kategori Sangat Baik sebesar 16%, kategori Baik sebesar 63%, kategori Cukup Baik sebesar 18% dan kategori Kurang Baik sebesar 2% sedangkan pada keterampilan ayunan tangan dalam kategori “Baik” berdasarkan hasil rekapitulasi data yang diperoleh dengan hasil kategori Sangat Baik sebesar 20%, kategori Baik sebesar 63%, kategori Cukup Baik sebesar 15% dan kategori Kurang Baik sebesar 2%.

Kata Kunci: Keterampilan, Gerak Dasar Senam, Langkah dan Ayunan Tangan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Sementara itu, berdasarkan Permendiknas No.22 Tahun 2006: 194) dinyatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu matapelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat.

Senam gerak irama merupakan suatu gerakan senam yang diperagakan dengan irama musik. Gerak berirama dilakukan dengan menggunakan media musik supaya gerakan yang dilakukan menjadi lebih indah dilihat dan didengar. Selain menggunakan musik, senam irama dapat juga dilakukan dengan menggunakan alat peraga seperti tongkat pendek yang berukuran lebih kurang 25 cm yang sudah di modifikasi seperti paralon, atau di tambah menggunakan balon. Pada aktivitas gerak berirama ini siswa harus memiliki

kelenturan badan khususnya dalam ayunan lengan dan langkah kaki yang bisa menyesuaikan tempo irama ketukan musik.

Materi gerak senam irama merupakan salah satu materi pembelajaran pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang diberikan kepada siswa kelas V di SD Negeri 60 Seluma. Guru memegang peran utama dalam pembangunan pendidikan, khususnya yang diselenggarakan secara formal disekolah. Guru juga sangat menentukan keberhasilan peserta didik, terutama dalam kaitannya tingkat pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menguasai materi pembelajaran dalam proses belajar mengajar.

Berdasarkan pengamatan penulis, gerak dasar senam irama yang dilaksanakan dalam pembelajaran di kelas V di SD Negeri 60 Seluma, terlihat siswa kurang bersemangat dan kurang terampilnya kemampuan siswa terhadap kegiatan yang dilaksanakan selama proses pembelajaran. Hal yang mendasari siswa kurang berminat dan terampil dalam melaksanakan kegiatan senam irama diantaranya adalah: 1) kurangnya pengetahuan siswa dalam melaksanakan gerak dasar senam irama, 2) kurangnya kreatifnya guru dalam menerapkan model-model pembelajarans, 3) kurang efektifnya pelaksanaan pembelajaran penjaskes di SD Negeri 60 Seluma dan 4) belum adanya pengembangan pembelajaran materi gerak dasar senam irama yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani.

Guru berupaya untuk meningkatkan keterampilan pada gerak dasar senam irama siswa dengan disesuaikan pada karakteristik siswa dan sekolah

sebagai lembaga pendidikan. Strategi maupun inovasi guru dalam pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi dapat diterapkan dalam proses pembelajaran gerak dasar senam irama. Melalui pendekatan demonstrasi yang dilakukan oleh guru akan memberikan rasa senang, tidak bosan serta siswa lebih aktif dengan demonstrasi atau gerakan yang diperagakan oleh guru. Hal ini dapat menunjang peningkatan keterampilan dan kebugaran jasmani serta pengembangan nilai-nilai karakter yang terkandung didalam senam irama. Di samping itu, melalui demonstrasi yang dilakukan dalam proses pembelajaran sangat dibutuhkan oleh guru pendidikan jasmani sebagai bentuk pengembangan guru dalam melaksanakan pembelajaran. Guru melakukan demonstrasi dengan guru memperagakan, mencontohkan melalui gerakan ataupun secara langsung bergerak mempraktikkan gerakan senam di depan peserta didik memberikan semangat kepada siswa untuk mengikuti apa yang telah di demonstrasikan guru.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “**Analisis Keterampilan Gerak Dasar Senam Irama Menggunakan Langkah dan Ayunan Tangan Di SD Negeri 60 Seluma**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, identifikasi permasalahan pada penelitian ini adalah:

1. Kurangnya kreativitas guru dalam memodifikasi gerak dasar senam irama guru dalam pembelajaran.
2. Kurangnya keterampilan siswa terhadap gerak dasar senam irama siswa di SD Negeri 60 Seluma.
3. Belum adanya upaya pengembangan pembelajaran gerak dasar senam irama yang dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas V di SD Negeri 60 Seluma.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan permasalahan berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, yaitu:

1. Proses kegiatan pembelajaran gerak dasar senam irama menggunakan pendekatan langkah dan ayunan tangan menggunakan metode demonstrasi.
2. Pembelajaran gerak dasar senam irama dilaksanakan di kelas V SD Negeri 60 Seluma
3. Pembelajaran pendidikan jasmani di fokuskan pada keterampilan gerak dasar senam irama.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat Keterampilan Gerak Dasar Senam Irama Menggunakan Langkah dan Ayunan Tangan Di SD Negeri 60 Seluma?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan dengan metode demonstrasi pada siswa kelas V di SD Negeri 60 Seluma.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.

Adapun manfaat secara teoritis dapat menambah pengetahuan dalam analisis keterampilan gerak dasar senam irama menggunakan pendekatan langkah dan ayunan tangan siswa kelas V di SD Negeri 60 Seluma.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dari penelitian ini penulis dapat menambah pengetahuan tentang analisis keterampilan gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan.

b. Bagi Guru

Sebagai bahan untuk mengembangkan kreativitas dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani pada materi gerak dasar senam irama.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan acuan dalam mendukung kegiatan guru dalam mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 60 Seluma.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Keterampilan

Menurut Hurlock (1978: 150) keterampilan gerak tubuh dapat disebut pula dengan keterampilan motorik. Keterampilan motorik merupakan keterampilan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Hal itu diperkuat dengan pendapat Laura E. Berk dalam Kusnendi dan Suyadi (2010: 67) menjelaskan perkembangan fisik-motorik pada anak usia dini dengan melakukan pengamatan terhadap anak-anak yang sedang bermain di halaman sekolah atau pusat-pusat permainan edukatif lainnya. Hasil pengamatannya menunjukkan bahwa ketika anak-anak bermain, akan muncul adanya keterampilan motorik baru yang masing-masing membentuk pola kehidupannya. Ia menyatakan, *“You will see that an explosion of new motor skills occurs in early childhood, each of which build on the simpler movement patterns of toddlerhood”* (Anda akan melihat adanya keterampilan motorik baru yang muncul pada anak-anak yang masing-masing membentuk pola kehidupan).

Menurut Bambang Wahyudi keterampilan adalah kecakapan atau keahlian untuk melakukan suatu pekerjaan yang hanya diperoleh dalam praktek.

Menurut Robbins (2000) pada dasarnya keterampilan dapat dikategorikan menjadi empat yaitu sebagai berikut:

- a. Keterampilan Dasar (*Basic Literacy Skill*) Keterampilan dasar merupakan keahlian seseorang yang pasti dan wajib dimiliki oleh kebanyakan orang seperti membaca, menulis, mendengar dan lain-lain.
- b. Keahlian Teknik (*Technical Skill*) Keahlian teknik merupakan keahlian seseorang dalam pengembangan teknik yang dimiliki seperti menghitung secara cepat, mengoperasikan komputer dan lain-lain.
- c. Keahlian Interpersonal (*Interpersonal Skill*) Keahlian interpersonal merupakan kemampuan seseorang secara efektif untuk berinteraksi dengan orang lain maupun dengan rekan kerja seperti menjadi pendengar yang baik, menyampaikan pendapat secara jelas dan bekerja sama dalam suatu tim.
- d. Menyelesaikan Masalah (*Problem Solving*) Menyelesaikan masalah adalah proses aktivitas untuk menjalankan logika, berargumentasi dalam penyelesaian masalah serta kemampuan untuk mengetahui penyebab, mengembangkan alternatif dan menganalisa serta memilih penyelesaian yang baik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu bentuk kemampuan menggunakan pikiran, nalar, dan perbuatan dalam mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien.

2. Gerak Dasar Senam Irama

a). Pengertian Gerak Dasar

Gerak adalah rangsangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan bagi anak, semakin banyak ia bergerak, semakin banyak juga hal yang ditemui dan dijelajahi, kian baik pula kualitas pertumbuhannya. Piaget, seorang psikolog pembelajaran memandang bahwa gerak adalah sarana yang efektif dalam mengembangkan struktur kognitif (pengetahuan) anak, karena menurutnya, melalui geraklah anak *mengetahui* dunianya. Hal ini akan dapat terjadi Karena menurut Piaget, agar anak dapat mengembangkan struktur kognitifnya benar-benar secara sensory-motor (Mahendra, 2015).

Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan pada kesempatan kali ini, gerak yang dimaksud adalah gerak yang berkaitan dengan aktivitas pendidikan jasmani atau olahraga. Ritmik sendiri berasal dari kata *Rhythm* dari Bahasa Inggris yang berarti ketukan atau irama. Respon terhadap ritme berarti bahwa respon terhadap elemen irama yang dihasilkan oleh musik, dimana tempo menjadi irama yang ada

dalam musik dalam ukuran *Beat Per Minute* (BPM), yang mana diidentifikasi sebagai karakteristik utama dalam musik yang memunculkan respon fisik. (Benham & Benham, 2014).

Gerak sendiri bila dilihat dari bidang gerakanya terdiri atas beberapa macam. Untuk mudahnya gerakan dapat di kategorikan menjadi beberapa macam seperti gerak ke arah depan, belakang, samping kiri, samping kanan, atas dan bawah, sedangkan menurut ilmu kinesiologi sendiri, gerakan-gerakan tersebut disebut menjadi; Anterior-posterior, medial-lateral, dan superior-inferior.

b). Senam Irama

Senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh Madijono (2010: 1). Pendapat lain dikemukakan Imam Hidayat dalam Agusta (2009: 9) Menyatakan bahwa “senam adalah suatu bentuk latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Menurut Alwiyah (2019) senam ritmik atau senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Pendapat lain dikemukakan oleh

Arisandy (2008) yang menyatakan bahwa senam irama adalah senam yang mengutamakan kesamaan gerak, bisa diiringi musik atau lagu, hitungan bahkan ketukan.

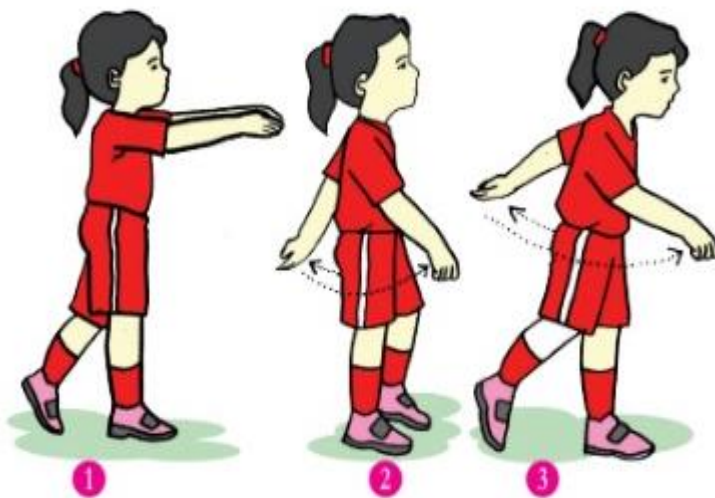
Senam irama juga dapat diartikan sebagai salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian yang kemudian terbentuk suatu koordinasi gerak antara gerakan anggota badan dengan alunan irama. Senam irama termasuk kedalam jenis olahraga senam umum, karena memiliki ciri-ciri mudah untuk diikuti, tidak membutuhkan biaya yang mahal, melibatkan banyak peserta, dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Ahmad, 2007: 24).

Senam irama sangatlah menarik untuk dipelajari karena diiringi oleh musik atau ketukan irama namun terkadang untuk menyelaraskan antara gerakan dan ketukan irama sangatlah sulit. Dibutuhkan kreativitas dalam merangkai gerakan-gerakan senam yang akan dipadukan dengan irama. Kendala selama ini dalam pembelajaran senam ritmik adalah siswa kesulitan merangkai gerakan-gerakan dasar senam yang dipadukan dengan musik atau irama. Dengan demikian maka dibutuhkan sebuah media pembelajaran yang mampu mengatasi permasalahan siswa khususnya belajar senam ritmik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa senam irama adalah olahraga yang terbentuk melalui suatu koordinasi gerakan anggota badan seperti, tangan, kaki dan kepala dengan alunan irama,

baik berupa musik atau ketukan dan dapat dilakukan secara bersama-sama dan dipandu oleh seorang instruktur senam. Manfaat senam irama adalah sebagai berikut:

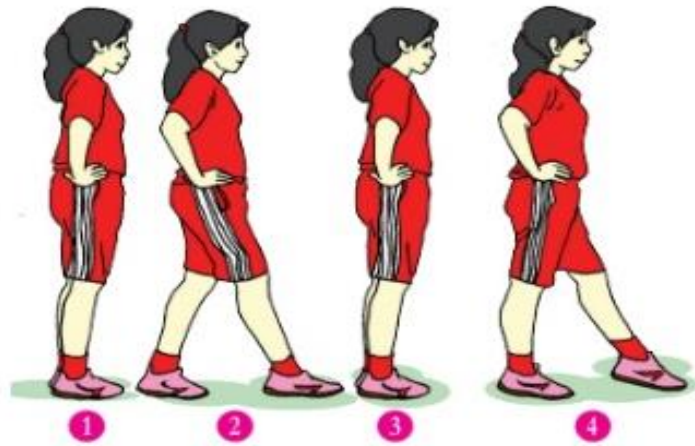
- 1) Manfaat fisik. Orang melakukan senam irama secara rutin akan mengembangkan kemampuan daya tahan, otot, kekuatan, tenaga kelenturan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan.
 - 2) Manfaat Mental. Orang yang melakukan senam irama mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara aktif dan kreatif melalui pemecahan masalah gerak.
 - 3) Manfaat Sosial. Kegiatan senam irama yang dilakukan bersama-sama dalam hal ini maka terwujud interaksi sosial. Pada prinsipnya, senam irama sama dengan senam-senam lainnya, tetapi pada senam ini disertai dengan irama (*ritme*).
- c). Gerak Langkah dan Ayunan Senam Irama
- 1). Gerak Langkah Kaki Dalam Senam Irama
 - a. Gerak Langkah Biasa



Gambar 2.1. Gerak Langkah Biasa

Berdiri dengan posisi tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kanan ke depan dengan posisi tumit terlebih dahulu menyentuh lantai. Lakukan gerakan ini dengan posisi lutut ditekuk sedikit. Kemudian, langkahkan kaki kiri seperti langkah kaki kanan. Lakukan gerakan seperti berjalan. Ulangi gerakan secara bergantian sesuai hitungan atau irama pengiring. Lakukan gerak langkah biasa dengan hitungan. Gerakan dapat diiringi musik atau ketukan. Lakukan gerakan dengan semangat dan percaya diri

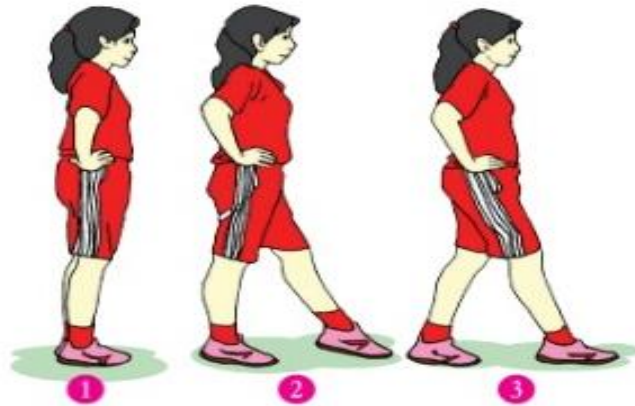
b. Gerak Langkah Kaki Rapat



Gambar 2.2. Gerak Langkah Kaki Rapat

Langkahkan kaki kanan ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kiri ke depan sejajar dengan kaki kanan. Langkahkan kaki kiri ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke depan. Lalu, rapatkan kaki kanan dan kiri. Lakukan gerakan tersebut sesuai hitungan atau irama. Lakukan gerak langkah rapat dengan hitungan. Gerakan dapat diiringi musik atau ketukan. Lakukan gerakan dengan semangat dan percaya diri.

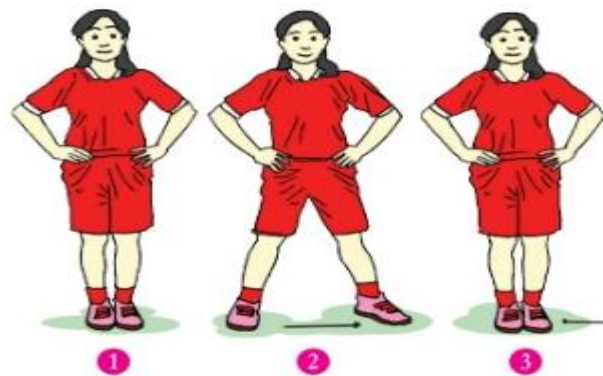
c. Gerak Langkah Kaki Depan



Gambar 2.3. Gerak Langkah Kaki Depan

Gerak langkah ke depan dilakukan dengan mengambil sikap berdiri tegak. Kedua tangan berada di pinggang. Kaki ilangkahkan ke depan secara bergantian. Diawali dengan kaki kanan maju satu langkah. Kemudian, disusul kaki kiri. Pada saat melangkah, posisi tubuh harus dipertahankan. Gerakan dilakukan berulang-ulang ntuk menyesuaikan gerak langkah dengan ketukan atau irama.

d. Gerak Langkah Kaki Samping



Gambar 2.4. Gerak Langkah Kaki Samping

Gerakan langkah samping dilakukan dengan melangkahkan kaki ke samping kanan dan kiri. Gerakan dilakukan secara bergantian diawali dengan melangkah kaki kanan ke samping kanan. Kemudian, kaki kiri ditarik mendekati kaki kanan. Gerakan yang sama dilakukan ke samping kiri. Gerak langkah dilakukan berulang-ulang sesuai hitungan atau irama.

e. Gerak Langkah Kaki Keseimbangan



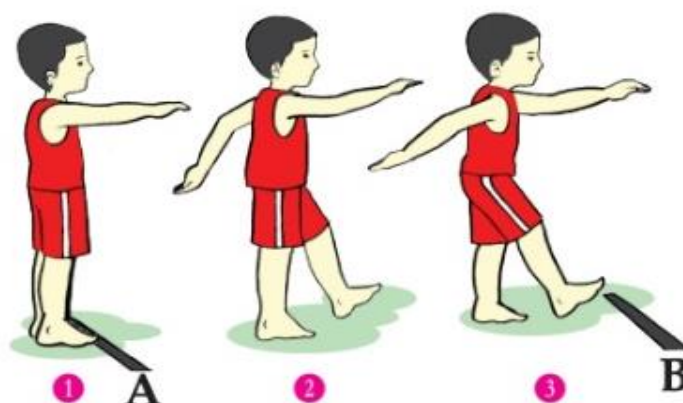
Gambar 2.5. Gerak Langkah Kaki Keseimbangan

Berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Langkahkan kaki kiri ke depan. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke depan mengikuti kaki kiri. Saat tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kanan mundur diikuti kaki kiri. Posisi akhir, kaki rapat dan kedua tangan di pinggang. Praktikkan gerak langkah keseimbangan sesuai hitungan atau irama

2). Kombinasi Ayunan Lengan

a. Kombinasi Gerak Langkah Biasa dengan Ayunan Satu Lengan

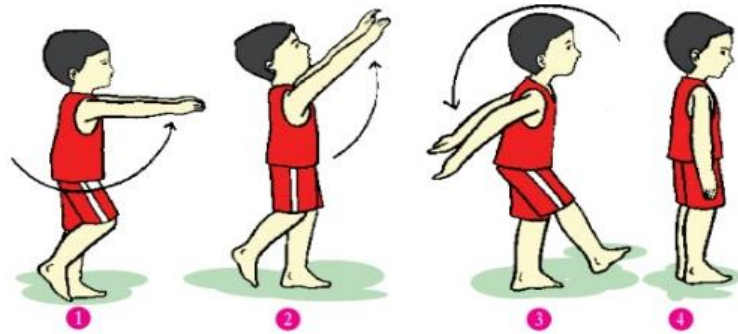
Gerak langkah kaki biasa dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersamaan.



Gambar 2.6. Gerak Langkah Biasa Ayunan Satu Lengan

Pada gambar, tampak anak mempraktikkan gerak langkah ke depan. Gerakan ini dikombinasikan dengan ayunan lengan di samping badan. Gerakannya diawali dengan berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan. Selanjutnya, melangkah ke depan dari garis A ke garis B sejauh 5 meter. Kaki kiri melangkah ke depan dikombinasikan ayunan lengan kanan. Lengan kanan diayunkan di samping badan. Kaki kanan melangkah ke depan dikombinasikan ayunan lengan kiri. Lengan kiri diayunkan ke depan di samping badan. Lakukan gerakan secara berulang-ulang.

b. **Kombinasi Gerak Langkah ke Depan dengan Ayunan Lengan dalam Dua Putaran Lengan.**

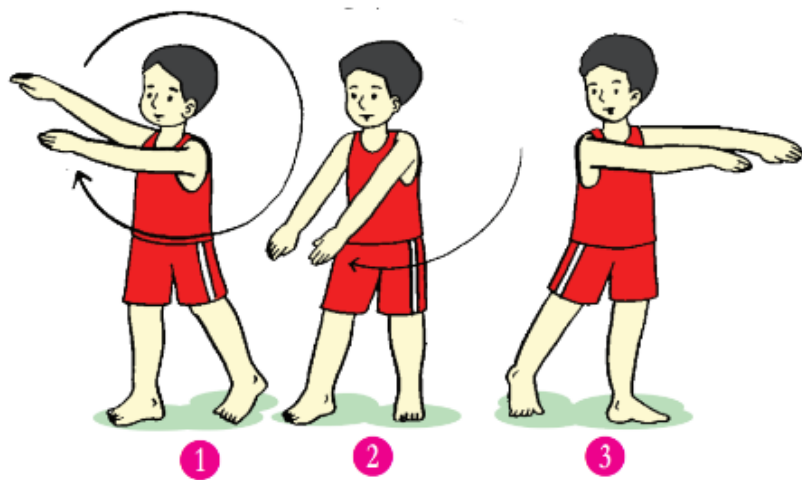


Gambar 2.7. Gerak Langkah Kedepan Dengan Ayunan Lengan Dalam Putaran Lengan

Gerak langkah dan ayunan lengan dapat diikuti dengan putaran lengan. Bagaimana gerakannya? Amatilah gerakan seperti gambar diatas. Gerakan diawali dengan posisi berdiri tegak dan kedua lengan lurus ke depan. Kaki kiri dilangkahkan ke depan dua langkah. Gerakan ini diikuti ayunan lengan ke depan dua putaran. Kemudian, kaki kanan dilangkahkan ke belakang dua langkah. Gerakan ini diikuti ayunan lengan ke belakang dua putaran. Posisi akhir, berdiri tegak menyamping dan kedua lengan lurus ke samping. Lakukan gerakan berulang-ulang agar kamu makin terampil.

c. **Kombinasi Gerak Langkah ke Samping dengan Ayunan Lengan.**

Gerak langkah kaki ke samping dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersamaan. Gerakan ini dikombinasikan dengan ayunan lengan ke samping dan atas. Gerakannya diawali dengan sikap awal berdiri tegak menyamping. Kedua lengan lurus ke samping kanan. Kemudian, langkahkan kaki kiri menyamping dua langkah. Ayunkan dan putar kedua lengan ke samping kanan. Langkahkan kaki kanan menyamping dua langkah. Ayunkan dan putar kedua lengan ke samping kiri. Posisi akhir, berdiri tegak menyamping dan kedua lengan lurus ke samping kanan.



Gambar 2.8. Gerak Langkah ke Samping Dengan Ayunan Lengan

Dalam senam irama, ada banyak gerakan yang harus dilakukan secara cermat, teliti, dan sportif. Sikap ini juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Agar wawasanmu lebih luas, lakukan penelusuran internet untuk mencari

informasi tentang senam irama. Ingat, gunakan internet dengan tanggung jawab. Mintalah bantuan gurumu atau orang tua saat mengakses internet. Ringkaslah informasi yang ditemukan untuk digunakan sebagai sumber bacaan. Gerakan senam irama yang sederhana akan menyenangkan jika dilakukan bersama-sama sesuai iringan musik. Musik daerah menjadi salah satu pilihan irama pengiring senam irama. Menggunakan musik daerah sebagai pengiring senam irama menunjukkan sikap kreatif dan menghargai kebudayaan daerah.

3. Metode Demonstrasi

Menurut Syah (2018: 205) metode Demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan baik secara langsung maupun penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang di sajikan. Pendapat lain dikemukakan oleh Djamarah dan Zain (2018: 90) yang menyatakan bahwa dengan menggunakan metode demonstrasi, proses penerimaan siswa terhadap pelajaran akan berkesan mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna.

Berdasarkan pengertian diatas, maka penulis simpulkan bahwa metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan memperagakan didepan siswa kemudian diikuti oleh siswa dengan tujuan agar siswa lebih mengerti tentang materi pelajaran yang disampaikan.

a). Manfaat Metode Demonstrasi

Adapun manfaat atau kegunaan metode demonstrasi secara umum adalah:

- 1) Perhatian siswa dapat lebih dipusatkan.
- 2) Proses belajar siswa lebih terarah pada materi yang sedang dipelajari.
- 3) Pengalaman dan kesan sebagai hasil pembelajaran lebih melekat dalam diri siswa.

b). Langkah–Langkah metode Demonstrasi

1) Tahap persiapan

Pada tahap persiapan ada beberapa hal yang harus dilakukan:

- (a). Rumuskan tujuan yang harus dicapai oleh siswa setelah proses demonstrasi berakhir.
- (b). Persiapkan garis besar langkah-langkah demonstrasi yang akan dilakukan.
- (c). Lakukan uji coba demonstrasi.

2) Tahap Pelaksanaan

- (a). Langkah pembukaan.

Sebelum demonstrasi dilakukan ada beberapa hal yang harus diperhatikan, di antaranya:

- (1). Aturilah tempat duduk yang memungkinkan semua siswa dapat memperhatikan dengan jelas apa yang didemonstrasikan.

- (2). Kemukakan tujuan apa yang harus dicapai oleh siswa.
 - (3). Kemukakan tugas-tugas apa yang harus dilakukan oleh siswa, misalnya siswa ditugaskan untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting dari pelaksanaan demonstrasi.
- (b). Langkah pelaksanaan demonstrasi.
- (1). Mulailah demonstrasi dengan kegiatan-kegiatan yang merangsang siswa untuk berpikir, misalnya melalui pertanyaan pertanyaan yang me-ngandung teka-teki sehingga mendorong siswa untuk tertarik memperhatikan demonstrasi.
 - (2). Ciptakan suasana yang menyejukkan dengan menghindari suasana yang menegangkan.
 - (3). Yakinkan bahwa semua siswa mengikuti jalannya
 - (4). demonstrasi dengan memerhatikan reaksi seluruh siswa.
 - (5). Berikan kesempatan kepada siswa untuk secara aktif memikirkan lebih lanjut sesuai dengan apa yang dilihat dari proses demonstrasi itu.
- (c). Langkah mengakhiri demonstrasi.

Apabila demonstrasi selesai dilakukan, proses pembelajaran perlu diakhiri dengan memberikan tugas-tugas tertentu yang ada kaitannya dengan pelaksanaan demonstrasi dan proses pencapaian tujuan pembelajaran. Hal ini

diperlukan untuk meyakinkan apakah siswa memahami proses demonstrasi itu atau tidak. Selain memberikan tugas yang relevan, ada baiknya guru dan siswa melakukan evaluasi bersama tentang jalannya proses de-monstrasi itu untuk perbaikan selanjutnya

Djamarah (2018: 211) kelebihan metode demonstrasi adalah sebagai berikut:

- (a). Perhatian siswa dapat dipusatkan pada hal-hal yang dianggap penting oleh guru sehingga hal yang penting itu dapat diamati secara teliti. Di samping itu, perhatian siswa pun lebih mudah dipusatkan kepada proses belajar mengajar dan tidak kepada yang lainnya.
- (b). Dapat membimbing siswa ke arah berfikir yang sama dalam satu saluran pikiran yang sama.
- (c). Ekonomis dalam jam pelajaran di sekolah dan ekonomis dalam waktu yang panjang dapat diperlihatkan melalui demonstrasi dengan waktu yang pendek.
- (d). Dapat mengurangi kesalahan-kesalahan bila dibandingkan dengan hanya membaca atau mendengarkan, karena murid mendapatkan gambaran yang jelas dari hasil pengamatannya.
- (e). Karena gerakan dan proses dipertunjukkan maka tidak memerlukan keterangan-keterangan yang banyak.

- (f). Beberapa persoalan yang menimbulkan pertanyaan atau keraguan dapat diperjelas waktu proses demonstrasi.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Henry (2019) dalam Jurnal Indonesian Journal of Educational Science (IJES) yang berjudul “Analisis Keterampilan Gerak dan Ritmik Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani”. Hasil penelitian menunjukkan Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah nilai ketukan sampel laki-laki berada pada rerata nilai 77.9, nilai rerata body form 77.8, nilai gerak 78.6, dan penampilan individu sebesar 79.5. Nilai rata-rata penampilan gerak untuk sampel mahasiswa laki-laki adalah sebesar 78.5, sementara nilai ketukan sampel perempuan berada pada rerata nilai 87.5, body form 86.25, nilai gerak 86.67, dan penampilan individu sebesar 87.5. Nilai rata-rata penampilan gerak keseluruhan untuk sampel mahasiswa perempuan adalah sebesar 87 poin.
2. Ulfa, Dimiyati dan Putra (2021) dalam Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini dengan Judul “Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini”. Hasil penelitian menunjukkan hasil fakta dan data mengenai penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Semakin banyak kegiatan yang bervariasi dan inovatif maka peluang untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak sehingga dapat berkembang dengan optimal. Implikasi temuan dari tulisan ini

memberikan gambaran dari penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini.

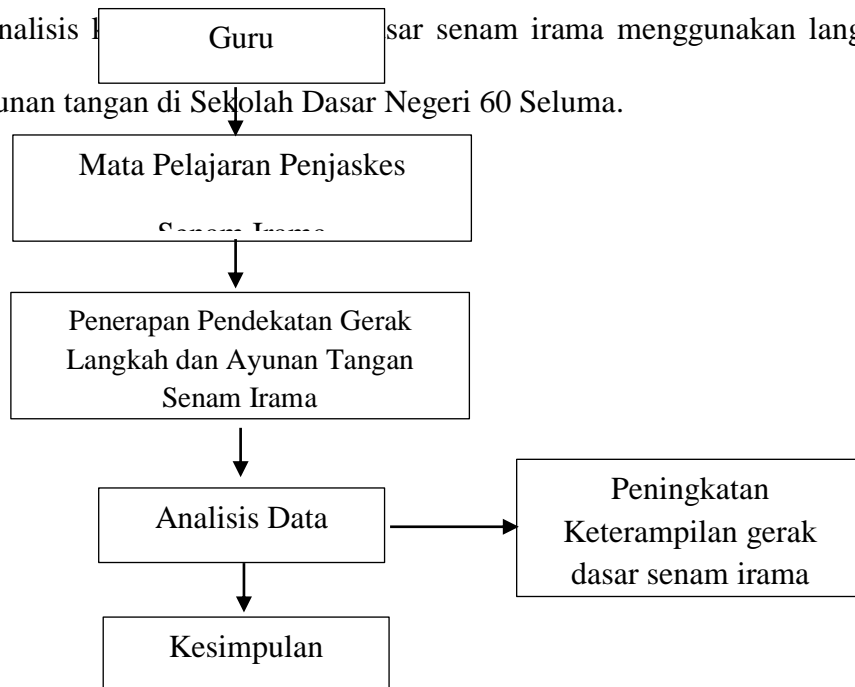
3. Mulyana (2021) dalam Jurnal Penelitian Guru FKIP Universitas Subang dengan judul “Usaha Menghindari Kesulitan Belajar Senam Rhythmic Di Sekolah Dengan Metode Pemecahan Masalah (*Problem Solving*) Melalui Penggunaan Media Audio Visual”. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata sebelum tindakan penelitian sebesar 58,4 % (pre-test), dan nilai rata-rata sesudah tindakan sebesar 73,9 % (post-test). Hasil tersebut menunjukkan adanya korelasi peningkatan ketrampilan gerak senam rhythmic melalui koordinasi gerak kaki dan gerak ayunan lengan selama latihan sebesar 73,9 % melalui pendekatan metode pembelajaran pemecahan masalah pada siswa SMAN 3 Subang

C. Kerangka Berpikir

Menurut Mulyati dkk (2007) keterampilan adalah hasil belajar pada ranah psikomotorik, yang terbentuk menyerupai hasil belajar kognitif. Keterampilan adalah kemampuan untuk mengerjakan atau melaksanakan sesuatu dengan baik. Maksud dari pendapat tersebut bahwa kemampuan adalah kecakapan dan potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk menguasai suatu keahlian yang dimilikinya sejak lahir

Gerak dasar senam irama merupakan salah satu materi pembelajaran yang diberikan pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma. Guru dalam melaksanakan pembelajaran yang dilakukan kepada siswa saat ini

masih menggunakan cara-cara konvensional tanpa melibatkan metode pembelajaran yang menarik bagi siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma sehingga keterampilan siswa terhadap penguasaan materi gerak senam irama kurang maksimal. Melalui penggunaan langkah dan ayunan yang di demonstrasikan secara langsung oleh guru diharapkan terjadi peningkatan keterampilan gerak dasar senam irama siswa di kelas V Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma. Berikut bagan kerangka berpikir yang peneliti buat pada analisis **Guru** sar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma.



Gambar 2.9. Alur Kerangka Berpikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma yang beralamatkan di Desa Muara Danau Kecamatan Talo Kabupaten Seluma.

B. Tempat, Waktu dan Populasi Penelitian

1. Tempat

Tempat penelitian dilaksanakan akan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma yang beralamatkan di Desa Muara Danau Kecamatan Talo Kabupaten Seluma.

2. Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2023 sampai dengan bulan 30 Mei 2023.

3. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain dikemukakan oleh Basrowi (2009: 225) yang berpendapat bahwa populasi adalah keseluruhan subjek dan objek yang menjadi sasaran penelitian. Populasi yang diteliti pada penelitian ini adalah siswa kelas V berjumlah 28 orang siswa di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma.

4. Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 60 Seluma Tahun Pelajaran 2022/2023 pada mata pelajaran PJOK untuk muatan pelajaran senam irama

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Satu ciri penelitian kualitatif deskriptif yaitu data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka (Lincoln dan Guba dalam Moleong, 2014: 11). Dengan demikian, data yang berasal dari hasil wawancara, foto, catatan lapangan, angket, dokumen pribadi dan lain sebagainya maka laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data yang memberi gambaran penyajian laporan tersebut.

Dalam konteks penelitian kualitatif, fenomenologi (*phenomenological*) menurut *Sukmadinata (2013: 63)* yaitu mencoba mencari arti dari pengalaman dalam kehidupan. Maksudnya ialah peneliti akan menghimpun data berkenaan dengan konsep, pendapat, pendirian, sikap penilaian dan pemberian makna terhadap situasi atau pengalaman-pengalaman dalam kehidupan. Dalam hal ini tujuan dari penelitian fenomenologi ini adalah mencari dan menemukan makna dari hal-hal yang esensial atau mendasar dari

pengalaman hidup tersebut. Penelitian deskripsi kualitatif dengan metode fenomenologi bertujuan untuk memahami fenomena yang terjadi terhadap subjek yang sedang di teliti.

D. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian keterampilan gerak senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma menggunakan rumus

Rumus rata-rata:

$$\text{Rata-rata} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\sum X$ = Jumlah Skor Total

N = Jumlah validator

(Sudjono, 2005: 80)

E. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

a. Observasi

Kegiatan observasi merupakan cara atau metode yang dilakukan untuk menghimpun keterangan atau pengambilan data yang dilakukan

melalui pengamatan dan pencatatan hasil sesuai dengan kejadian yang sedang dijadikan sasaran pengamatan. Teknik pengumpulan data melalui observasi ini, peneliti secara langsung melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan pembelajaran pembelajaran gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di kelas V pada Sekolah Dasar Negeri 60 Seluma.

b. Wawancara

Teknik pengumpulan data melalui wawancara yaitu, peneliti melakukan interview/wawancara secara langsung guru pengampu mata pelajaran penjaskes. Kegiatan wawancara ini bertujuan untuk mengetahui tentang prosedur dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan sesuai dengan ketentuan sumber belajar yang dimiliki.

c. Angket/ Kuesioner

Angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan-pertanyaan untuk di jawab oleh responden yang bertujuan memperoleh informasi tentang pembelajaran pembelajaran gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di kelas V pada SD Negeri 60 Seluma.

d. Dokumentasi

Metode pengumpulan data melalui dokumentasi merupakan metode yang dilakukan peneliti untuk mencari data selain itu dokumentasi juga

digunakan sebagai instrumen pelengkap dari proses teknik pengumpulan data yang telah di peroleh dari guru pengampu mata pelajaran penjaskes yang sedang diteliti.

F. Instumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian pada keterampilan gerak senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di SD Negeri 60 Seluma adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1. Instrumen Gerak Langkah Senam Irama

No.	Aspek Yang Dinilai	Deskripsi Penilaian	Penilaian			
			1	2	3	4
A.	1. Posisi badan dan lengan	a. Badan tegak dengan baik				
		b. Kedua lengan di pinggang.				
	2. Kesesuaian gerak langkah biasa	a. Langkah kaki sesuai dengan gerakan dan posisi yang diinginkan.				
		b. Langkah kaki kanan ke depan dengan posisi lutut ditekuk.				
		c. Langkah kaki kiri mengikuti langkah kaki kanan.				
	3. Gerak langkah kai rapat.	a. Posisi kaki kanna melangkah kedepan sesuai dengan gerakan.				
		b. Posisi kaki kiri sejajar dengan posisi knki kanan sesuai dengan gerakan.				
		c. Kedua kaki rapat dan dilakukan				

		sesuai dengan hitungan.				
		d. Kesesuaian gerakan dengan hitungan atau irama				
		e. Memiliki semangat dan kepercayaan diri dalam melakukan gerakan.				
	4. Gerak Langkah Kaki Depan	a. Melakukan sikap berdiri tegak.				
		b. Posisi kedua tangan di pinggang.				
		c. Melakukan gerakan langkah ke depan secara bergantian.				
		d. Kesesuaian gerakan dengan irama.				
	5. Gerak Langkah Kaki Samping	a. Melakukan sikap berdiri tegak.				
		b. Posisi kedua tangan dipinggang				
		c. Melakukan gerak kaki ke samping sesuai dengan irama sesuai secara bergantian.				
		d. Kesesuaian gerakan dengan irama.				
	6. Gerak Langkah Kaki Keseimbangan.	a. Melakukan sikap berdiri tegak.				
		b. Posisi kedua tangan dipinggang				
		c. Langkah kaki kiri kedepan dan dilanjutkan kaki kanana mengikuti kaki kiri.				
		d. Menjaga keseimbangan kaki tumit kanan dan kiri dengan kedua tangan dipinggang.				
		e. Kesesuaian gerakan dengan irama.				

Sumber: Riyana (2007)

Tabel 3.2. Instrumen Kombinasi Ayunan Senam Irama

No.	Aspek Yang Dinilai	Deskripsi Penilaian	Penilaian			
			1	2	3	4
B.	1. Kombinasi Gerak Langkah Biasa dengan Ayunan Satu Lengan.	a. Posisi badan tegak dan kedua lengan lurus di samping badan.				
		b. Melakukan gerakan berpindah dari garis A ke garis B sejauh 5 meter secara bergantian.				

		c. Melakukan gerakan kaki kiri kedepan dan dikombinasikan ayunan lengan kanan dan dilakukan secara bergantian dengan kaki kanan.				
		d. Kesesuaian gerakan dengan irama.				
	2. Kombinasi Gerak Langkah ke depan dengan ayunan dalam dua putaran lengan.	a. Posisi badan tegak dan kedua lengan lurus kedepan.				
		b. Melakukan gerakan dua langkah ke depan dengan menggunakan kaki kiri dengan diikuti ayunan lengan ke depan dua putaran.				
		c. Melakukan gerakan dua langkah ke belakang dan diikuti kaki kanan dilangkahkan ke belakang dua langkah.				
		d. Berdiri tegak menyamping dan kedua lengan lurus ke samping.				
		e. Kesesuaian gerakan dengan irama.				
	3. Kombinasi Gerak Langkah ke Samping dengan Ayunan Lengan	a. Posisi badan menyamping dan kedua tangan lurus ke samping kanan.				
		b. Kaki kiri menyamping dan melakukan gerakan menyamping dua langkah dan di ikuti ayunan dan putaran kedua lengan ke samping kanan.				
		c. Kaki kanan menyamping dua langkah dan diikuti ayunan dan putaran kedua lengan ke samping kiri.				
		d. Berdiri menyamping dan kedua lengan lurus ke samping kanan.				
		e. Kesesuaian gerakan dengan irama.				

Sumber: Riyana (2007)

Instrumen data yang diperoleh selanjutnya dianalisis berdasarkan jenis data yaitu dengan cara kuantitatif dalam bentuk rerata dengan melakukan perhitungan rerata pilihan jawaban berdasarkan deskripsi instrumen dari responden berupa masukan-masukan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus rata-rata:

Rumus rata-rata:

$$\text{Rata-rata} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\sum X$ = Jumlah Skor Total

N = Jumlah validator

G. Pemeriksaan Keabsahan Data

Menurut Satori dan Komariah (2011: 164) penelitian kualitatif dinyatakan absah apabila memenuhi derajat *credibility*, *transferability*, *dependability*, *confirmability*.

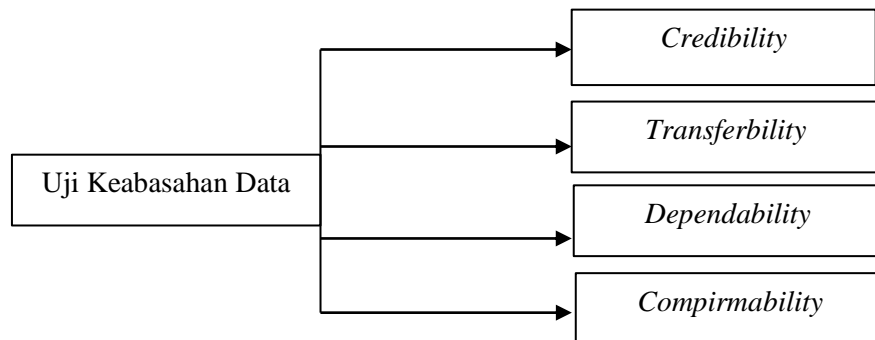
1. Keterpercayaan (*Credibility*). Menurut Satori dan Komariah (2011: 165) kredibilitas adalah ukuran kebenaran data yang dikumpulkan, yang menggambarkan kecocokan konsep peneliti dengan hasil penelitian kredibilitas dapat diperiksa melalui kelengkapan data yang diperoleh dari berbagai sumber. Sementara menurut Sugiyono (2017: 368) ada beberapa cara untuk pengujian kredibilitas data dalam penelitian kualitatif diantaranya dilakukan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, analisis kasus negatif dan member *chek*.
2. Keteralihan (*Transferability*). Menurut Moleong (2014: 324-325) keteralihan sebagai persoalan empiris bergantung pada kesamaan antara

kontes pengirim dan penerima. Untuk melakukan pengalihan tersebut peneliti hendaknya mencari dan mengumpulkan kejadian empiris tentang kesamaan konteks. Adapun menurut Nasution (dalam Satori dan Komariah 2011: 165) mengatakan bahwa bagi penelitian, kredibilitas tergantung pada si pemakai yakni, sampai manakah hasil penelitian itu dapat Keterpercayaan (*Credibility*) Keteralihan (*Transferability*) Kebergantungan (*Dependability*) Kepastian (*Confirmability*) Uji keabsahan data digunakan dalam konteks situasi tertentu, karena itu transferabilitas hasil penelitian ini diserahkan kepada pemakainya. Hal ini berarti suatu penelitian yang memiliki nilai transferabilitasnya tinggi maka akan senantiasa dicari orang lain untuk dirujuk, dipelajari, dan dicontoh untuk diterapkan ditempat lain.

3. Kebergantungan (*Dependability*). Menurut Sugiyono (2017: 377) *dependability* disebut juga realibilitas dalam penelitian nonkualitatif. Dalam penelitian kualitatif uji *Dependability* dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Caranya dilakukan oleh auditor yang independen, atau pembimbing untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian.
4. Kepastian (*Confirmability*) Menurut Satori dan Komariah (2011: 167) kepastian atau audit kepastian yaitu bahwa data yang diperoleh dapat dilacak kebenarannya dan sumber informannya jelas. Uji konfirmabilitas hampir sama dengan uji dependabilitas, sehingga pengujiannya dapat dilakukan secara bersamaan. Uji konfirmabilitas berarti menguji hasil

penelitian yang dikaitkan dengan proses yang dilakukan. Apabila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan maka penelitian tersebut telah memenuhi standar konfirmabilitas.

Adapun keabsahan dalam analisis keterampilan gerak dasar senam irama menggunakan langkah dan ayunan tangan di SD Negeri 60 Seluma seperti terlihat pada gambar 3.2. berikut:



Gambar 3.2. Uji Keabsahan Dalam Penelitian Kualitatif