

PENGEMBANGAN AKTIVITAS RITMIK DENGAN MODEL SENAM KREASI UNTUK PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA SEKOLAH DASAR

Gilang Nuari Panggraita

Abstrak

Dalam proses belajar di pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk siswa SD, senam kreasi dapat digunakan sebagai salah satu materi dalam pembelajaran aktivitas ritmik. Senam merupakan kegiatan fisik yang cocok untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik anak sekaligus. Hal tersebut dapat dilihat dari kandungan gerak lokomotor yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, keseimbangan, kelincahan dinamis. Senam kreasi diharapkan mampu untuk menambahkan variasi dalam pemberian materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Prosedur penelitian yang digunakan terdiri dari analisis produk yang dikembangkan, pengembangan produk sebelumnya, validasi ahli, uji coba lapangan, terdiri dari uji kelompok kecil dan uji kelompok besar, revisi produk, dan pengembangan produk hasil. Analisis Data meliputi Analisis Data Aspek Psikomotorik, Kognitif, Afektif siswa yang dikategorikan menjadi 3 (tiga) bagian yaitu baik, sedang, dan kurang. Kemudian Analisis Data Aspek Kualitas Model, Sarana dan Prasarana diperoleh dari pengisian kuesioner yang dilakukan oleh guru Penjasorkes. Selain itu aspek minat dan ketertarikan siswa terhadap produk pengembangan pun dianalisis melalui data yang diperoleh melalui kuesioner. Hasil penelitian adalah model produk senam kreasi yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Produk senam kreasi berupa kombinasi gerak dasar jalan, langkah, lari dan lompat. Penggunaan alat atau media dalam gerak senam kreasi ini mampu menambah peningkatan perkembangan motorik pada anak. Selain itu juga dapat mencakup aspek afektif, kognitif dan psikomotor.

Kata Kunci: Aktivitas Ritmik, Senam Kreasi, Pendidikan Jasmani

Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu dijadikan bahan penelitian dan penulisan karya ilmiah yang menarik. Hal ini disebabkan banyaknya permasalahan yang timbul baik dari segi kurikulum, siswa ataupun guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Samsudin (2008:2) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Husdarta, 2009:3-4). Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak siswa. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Adang Suherman (2004), dapatlah dikatakan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya meruakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun demikian, perolehan keterampilan dan perkembangan lainnya yang bersifat

jasmaniah itu juga selakigus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Tidaklah mengherankan, apabila banyak pakar yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

1. Tujuan Penjasorkes

Sama halnya dengan pengertian pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani pun sering dituturkan dalam redaksi yang beragam. Namun, keragaman penuturan tujuan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani itu sendiri. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, bahwa pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani pun mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada aspek fisik saja, melainkan juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual. Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu: (1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*); (2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillfull*); (3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa; (4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (Adang Suherman: 22-23).

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas NO. 22 Tahun 2006) bagian latar belakang SK-KD, secara khusus dinyatakan bahwa Penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki 7 kemampuan, yaitu: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis; (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2. Senam ritmik

Pengelompokan senam yang dibuat oleh FIG (Federation Internationale de Gymnastique). Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu: 1) Senam artistic (artistic gymnastics), 2) Senam ritmik (rhythmic gymnastics), 3) Senam akrobatik (acrobatic gymnastics), 4) Senam aerobic (aerobic gymnastics), 5) Senam trampoline (trampolining), dan 6) Senam umum (general gymnastics)

Aktivitas ritmik adalah bagian dari senam atau senam irama, dengan kategori gerak stabilisasi, lokomosi dan manipulasi baik tertutup maupun terbuka. Senam merupakan salah satu materi dalam Penjasorkes yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Bila dilihat dari hakikat karakteristik dan struktur geraknya, senam merupakan kegiatan fisik yang cocok untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik anak sekaligus. Hal tersebut dapat dilihat dari kandungan gerak lokomotor yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, keseimbangan, kelincahan dinamis (Ratna Budiarti, 2012: Vol 8). Pembelajaran senam di sekolah dasar menggunakan pola gerak dasar anak serta pengembangannya dengan tugas gerak

yang sesuai dunia anak-anak, yaitu dunia yang penuh dengan fantasi, imajinasi, keinginan bergerak dan juga bermain yang mereka lakukan sesering mungkin. Belajar senam bagi anak sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, meliputi: fisik, mental, sosial, emosional dan moral (Sayuti Syahara, 2005: 1). Dalam *Science of Gymnastics Journal* dinyatakan bahwa “*Gymnastics belongs to a group of basic sports that are defined as physical activities which contain such educational possibilities that can only partially be overcome with other sport disciplines. Also, doing basic sports in educational process of children from early age develops morphological characteristics that are fundamental for other sports*” (Čuljak, Vol. 6 Issue 2: 73 - 82)

Berdasarkan hasil pengamatan selama pengambilan data pada metode yang digunakan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran aktivitas ritmik antara lain: 1) Secara umum aktivitas ritmik yang dilakukan di sekolah sudah berjalan sesuai dengan kurikulum, 2) Metode pembelajaran yang digunakan dalam melaksanakan aktivitas ritmik di sekolah adalah metode demonstrasi, di mana sebagian anak melakukan pembelajaran aktivitas ritmik sesuai instruksi guru dan mengikuti gerakannya, 3) Anak dalam melaksanakan aktivitas ritmik mengalami kesulitan dalam melakukan latihan gerakan–gerakan senam sehingga anak tidak bergerak secara aktif dan efisien. 4) Sebagian besar guru menggunakan media SKJ yang gerakannya umum untuk semua kalangan masyarakat sehingga anak merasa kesulitan dalam melakukan gerakan saat pembelajaran aktivitas ritmik. 5) Materi aktivitas ritmik yang di sajikan oleh guru tidak menarik dan tidak membuat anak senang karena dalam penyajiannya kurang sesuai dan monoton.

Berdasarkan hasil survey dan pengamatan yang dilakukan, pembelajaran Penjasorkes dalam materi aktivitas ritmik di sekolah belum efektif sebagai media pembelajaran gerak. Materi pembelajaran Penjasorkes dalam materi aktivitas ritmik belum mampu membuat anak bergerak secara efektif karena beberapa alasan seperti sifat pembelajaran yang monoton, kurangnya pemanfaatan media tambahan untuk menarik minat siswa dalam bergerak. Suharjan (2010: 15) dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 7* mengatakan bahwa aktivitas ritmik merangkum antara tarian dan dansa. Bentuk tarian yang dapat di berikan di sekolah yaitu tarian nyanyian (*singing dance*), tarian rakyat (*folk dance*) dan tarian kreatif (*creative dance*). Ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan agar pembelajaran menjadi lebih menarik. Selama waktu pengajaran Penjasorkes siswa hanya melakukan gerakan beberapa menit sehingga untuk meningkatkan denyut nadi sebagai indikator latihan dirasa masih kurang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian dan pengembangan atau *research and development (R & D)*. Alasan mengapa dipilih strategi penelitian dan pengembangan adalah mengacu pada pendapat Borg & Gall (2004) bahwa “*research and development (R & D) is a powerful strategy for improving practice. It is a process used to develop and validate educational products*”. Pernyataan tersebut memperkuat alasan bahwa metode penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Lebih lanjut Borg & Gall mengemukakan bahwa dalam penelitian dan pengembangan, tahap-tahapannya merupakan suatu siklus yang meliputi kajian terhadap berbagai temuan penelitian lapangan yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan.

Borg & Gall mengemukakan bahwa dalam penelitian dan pengembangan, tahap-tahapannya merupakan suatu siklus yang meliputi kajian terhadap berbagai temuan penelitian lapangan yang berkaitan dengan produk yang dikembangkan. Mereka juga mejabarkan 10 langkah yang harus ditempuh dalam pelaksanaan metode penelitian dan pengembangan yaitu: 1) penelitian dan pengumpulan informasi, 2) perencanaan, 3) pengembangan bentuk produk pendahuluan, 4) uji coba pendahuluan, 5) revisi terhadap produk utama, 6) uji coba utama yang didasarkan pada hasil uji coba pendahuluan, 7) revisi produk operasional, 8) uji coba operasional, 9) revisi produk akhir, dan 10) diseminasi dan implementasi. , namun dalam prakteknya sering dikelompokkan menjadi tiga langkah utama yaitu *pertama*, studi pendahuluan, *kedua*, tahap pengembangan, *ketiga*, tahap validasi.

Tahap pertama, pengembangan penelitian deskriptif dengan metode survey kepada guru dan siswa SD. Survey bertujuan untuk memperoleh data analisis pengetahuan dan kebutuhan

guru dan siswa tentang pembelajaran aktivitas ritmik, persepsi guru dan siswa tentang pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar. Analisis kebutuhan tentang pengembangan aktivitas ritmik melalui media alat dan sirkuit moving. Tahap kedua, langkah penyusunan produk awal pengembangan aktivitas ritmik di sekolah dasar dengan validasi produk kepada ahli yang terlibat dalam penelitian antara lain : 1) ahli pendidikan jasmani, 2) ahli senam ritmik. Tahap ketiga, langkah pengukuran hasil belajar dengan desain penelitian eksperimental yang bertujuan untuk menguji produk pengembangan senam aerobik yang dikembangkan untuk keaktifan, keefektifan pembelajaran, tingkat ketertarikan dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di sekolah dasar.

1. Prosedur Pengembangan

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka prosedur yang digunakan dalam pengembangan model senam kreasi untuk pembelajaran Penjasorkes siswa sekolah dasar ini meliputi lima tahap utama yaitu :

1. Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan
2. Mengembangkan produk awal model senam kreasi untuk siswa sekolah dasar.
3. Tahap Pengembangan
 - 1) Validasi ahli rancangan produk yang sudah disusun divalidasi oleh ahli penjasorkes dan ahli senam ritmik yang meliputi validasi isi pembelajaran yang berkaitan dengan kesesuaian materi yang dikembangkan dan ilustrasi produk yang memperjelas konsep pengembangan serta validasi bahasa.
 - 2) Uji coba terbatas produk awal pengembangan aktivitas ritmik yang sudah di validasi ahli untuk pembelajaran penjasorkes siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun.
4. Uji coba lapangan
 - 1) Uji coba kelompok kecil
Uji coba kelompok kecil dilakukan dengan menggunakan 40 subyek pada siswa sekolah dasar kelas IV.
 - 2) Uji coba lapangan
Tahap uji coba lapangan dilakukan dengan menggunakan 4 sekolah dasar dengan jumlah 120 subyek siswa kelas IV sekolah dasar.
5. Revisi produk.
Revisi produk dilakukan untuk memperbaiki produk setelah hasil uji coba dan sebelum produk akhir digunakan. Revisi dilakukan berdasarkan kritik dan saran dari ahli Penjasorkes, ahli senam ritmik dan guru Penjasorkes sekolah dasar pada saat pelaksanaan uji coba produk.

2. Uji Coba Produk

1. Desain Uji Coba

Dalam penelitian ini desain uji coba yang digunakan yaitu desain eksperimental. Uji coba produk pengembangan melalui dua tahap, yaitu uji kelompok kecil dan uji lapangan.

2. Subjek Uji Coba

Rencana subjek uji coba adalah sasaran pemakai produk, yaitu:

- 1) Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD.
- 2) Pakar Pendidikan Jasmani.
- 3) Pakar Senam Ritmik.
- 4) Siswa kelas IV sekolah dasar.

3. Jenis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara yang berupa kritik, saran dari ahli penjas dan nara sumber secara lisan maupun tulisan sebagai masukan konstruktif untuk bahan revisi produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari pengambilan denyut jantung pengaruh penggunaan produk.

4. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam pengembangan produk berupa observasi dan kuesioner. Observasi dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang pelaksanaan proses pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar. Kuesioner digunakan untuk mendapatkan

informasi dari para ahli dan guru Penjasorkes dalam memberi masukan dan saran serta penilaian tentang kualitas model dan penyediaan sarana prasarana tentang produk yang akan dihasilkan serta kuesioner dari siswa sebagai pengguna produk. Data-data yang dikumpulkan oleh peneliti meliputi: 1) hasil validasi produk pengembangan senam aerobik oleh ahli Penjasorkes dan ahli senam aerobik. 2) Hasil pengamatan ahli di lapangan yang berkaitan dengan keefektifan gerak siswa dalam pembelajaran aktivitas ritmik. 3) Hasil dari pengembangan aktivitas ritmik oleh siswa yang terdiri dari ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan adalah prosentase untuk menganalisis dan penilaian subyek pengembang dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas dan keterterimaan produk terhadap produk pengembangan. Responden akan dimaknai dengan hasil yang diperolehnya, yaitu memberikan hasil tes yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik analisis deskriptif (Sudjana, 1996:14). Teknik ini digunakan untuk menilai tingkat kelayakan, kualitas produk terhadap produk pengembangan. Analisis ini untuk mendeskripsikan prosentase keberhasilan uji coba baik dari segi proses maupun dari segi hasil penelitian yang berupa data dari aspek psikomotor, kognitif dan afektif. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui peningkatan intensitas fisik dengan mengetahui hasil pengukuran denyut nadi siswa sebelum mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik dan sesudah mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik (menggunakan produk pengembangan). Analisis data menggunakan uji-t yang berguna untuk mengetahui perbedaan atau pengaruhnya. Analisis data uji-t menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 16 taraf signifikansi 5%.

Hasil dan Pembahasan

1. Validasi Produk Awal

Dalam melakukan validasi dapat dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model senam aerobik bagi siswa SD yang disertai lembar evaluasi untuk ahli senam aerobik dan ahli Penjasorkes. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi sejumlah aspek kualitas model gerakan, saran, serta komentar dari ahli senam aerobik dan ahli Penjasorkes terhadap model pengembangan senam aerobik yang sesuai bagi siswa SD.

2. Data Validasi Ahli

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli, merupakan langkah selanjutnya apakah produk model pengembangan senam aerobik bagi siswa SD dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan lapangan. Hasil pengisian kuesioner oleh masing-masing ahli senam aerobik dan ahli Penjasorkes.

3. Data Uji Coba Instrumen

Uji validitas dan reliabilitas kuesioner psikomotor, kognitif dan afektif diujicobakan terhadap 120 siswa. Untuk menafsirkan hasil uji validitas, kriteria yang digunakan adalah:

- 1) Jika nilai hitung r lebih besar ($>$) dari nilai tabel r , maka nilai item angket dinyatakan valid dan dapat dipergunakan, atau
- 2) Jika nilai hitung r lebih kecil ($<$) dari nilai tabel r , maka nilai item angket dinyatakan tidak valid dan tidak dapat dipergunakan
- 3) Nilai tabel r dapat dilihat pada $\alpha = 5\%$ (Taraf Signifikansi 95%), dan $db = n-2$ (Sambas, Maman 2009:47).

Berikutnya untuk menafsirkan hasil uji reliabilitas, kriterianya adalah:

- 1) Jika nilai hitung α lebih besar ($>$) dari nilai tabel r , maka nilai item angket dinyatakan reliabel, atau
- 2) Jika nilai hitung α lebih kecil ($<$) dari nilai tabel r , maka nilai item angket dinyatakan tidak reliabel
- 3) Nilai tabel r dapat dilihat pada $\alpha = 5\%$ (Taraf Signifikansi 95%), dan $db = n-2$ (Sambas, Maman 2009:47).

4. Analisis Data

Analisis Data Aspek Psikomotorik, Kognitif, Afektif

Hasil penelitian terhadap aspek psikomotorik, kognitif dan afektif siswa dikategorikan menjadi 3 (tiga) bagian yaitu baik, sedang, dan kurang. Adapun rentangan skor untuk penentuan kategori pada masing-masing aspek dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rentangan Skor dan Kategori Pada Setiap Aspek.

spek	Rentang Skor	Kategori
Psikomotorik	11-15	Baik
	6-10	Sedang
	0-5	Kurang
Kognitif	8-10	Baik
	4-7	Sedang
	0-3	Kurang
Afektif	9-11	Baik
	4-8	Sedang
	0-3	Kurang

Analisis Data Aspek Kualitas Model, Sarana dan Prasarana

Aspek kualitas model dan sarana pendukungnya didapat dari pengisian kuesioner yang dilakukan oleh guru Penjasorkes. Dalam hal ini kuesioner yang diberikan dengan menggunakan pilihan bentuk *multiplechoice* melalui pilihan "Ya" dan "Tidak".

Selain itu aspek minat dan ketertarikan siswa terhadap produk pengembangan pun dianalisis melalui data yang diperoleh melalui kuesioner pada siswa berupa sejumlah pertanyaan dengan bentuk *multiplechoice* melalui pilihan "Ya" dan "Tidak".

SIMPULAN

Kehadiran aktivitas ritmik dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar perlu direspon secara positif oleh guru-guru pendidikan jasmani. Sebelum ada istilah aktivitas ritmik, sudah ada istilah senam irama tetapi hanya sebatas pada gerak senam yang diiringi oleh irama. Sedangkan aktivitas ritmik pengertiannya lebih luas lagi yaitu 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.

Model pengembangan aktivitas ritmik perlu dilakukan untuk meningkatkan tingkat efektivitas, efisiensi dan kebermanfaatannya dalam pembelajaran. Pengembangan aktivitas ritmik dapat disesuaikan dengan materi pembelajaran Penjasorkes siswa sekolah dasar berupa kombinasi gerak dasar jalan, langkah, lari dan lompat. Model pengembangan ini dapat meningkatkan aktivitas jasmani siswa dalam pembelajaran Penjasorkes. Penggunaan alat atau media dalam gerak senam kreasi ini mampu menambah peningkatan perkembangan motorik pada anak. Selain itu juga dapat mencakup aspek afektif, kognitif dan psikomotor.

Guru hendaknya memberikan aktivitas ritmik di sekolah dasar melalui gerak-gerak dasar yang fundamental yaitu gerakan yang bersifat mendasari yang diperlukan agar membekali mereka dengan fundament yang kokoh, terdiri dari gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Selain itu juga dasar-dasar langkah dan pengerti irama perlu diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Muhidin, Sambas dan Maman Abdurahman. 2009. Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian. Bandung: CV Pustaka Setia
- Čuljak, Z. et all. (2014) *Influence of Fundamental Movement Skills on Basic Gymnastics Skills Acquisition*. SCGYM: Vol 6 Issue 2: 73 – 82
- Depdiknas. 2006. *Permendiknas Nomor 24 Tahun 2006 tentang Pelaksanaan Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan*

- Menengah dan Permendikan Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.* Jakarta : BSNP
- Husdarta, J.S (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani.* Bandung: Alfabeta
- Ratna Budiarti. 2012. *Profil Komponen Fisik Cabang Senam Aerobic Gymnastic Kelompok Umur 10-12 Tahun.* Jurnal Olahraga Prestasi: Vol 8 No 1 : 29
- Samsudin (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA.* Jakarta: Litera Prenada Media Group
- Sayuti Syahara, DR. 2005. *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik.* Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Sudjana. 1996. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi.* Bandung: Tarsito
- Suharjana. 2010. *Aktivitas Ritmik Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar.* Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Vol. 7 No. 1
- Suherman. Adang. 2004. *Asesmen Belajar dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas 2004