



**PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA MELALUI MEDIA VIDEO SENAM
KESEGERAN JASMANI INDONESIA JAYA SISWA KELAS IV SDN 58
BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

OLEH:

**KURNIAH
NPM. 1213912032**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014



**PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA MELALUI MEDIA VIDEO SENAM
KESEGERAN JASMANI INDONESIA JAYA SISWA KELAS IV SDN 58
BENGKULU SELATAN**

SKRIPSI

Oleh :

KURNIAH
NPM. 1213912032

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana
Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan PGSD
FKIP Universitas Bengkulu**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

ABSTRAK

Kurniah. NPM. 1213912032. Peningkatan Keaktifan Siswa Melalui Media Video Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Jaya Siswa Kelas IV SDN 58 Bengkulu Selatan. Skripsi Program Sarjana Kependidikan Guru Dalam Jabatan. FKIP Universitas Bengkulu 2014

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kesegaran jasmani melalui latihan senam kesegaran jasmani indonesia jaya siswa kelas IV SDN 58 Bengkulu Selatan Tahun ajaran 2013-2014. Jenis penelitian ini menggunakan model siklus. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan tahapan perencanaan → pelaksanaan tindakan → observasi → refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN 58 Bengkulu Selatan tahun ajaran 2013-2014 yang berjumlah 15 orang. Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa, proses belajar melalui media video gerakan senam indonesia jaya dalam senam kesegaran jasmani dapat meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata tes kemampuan siswa dalam melakukan gerakan senam indonesia jaya pada setiap siklus yang mengalami peningkatan. Kebugaran jasmani siswa lebih baik setelah mengikuti senam indonesia jaya, terbukti setelah di hitung pada siklus 1 nilai rata-rata 70,83 meningkat lagi pada siklus 2 menjadi 78.00.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

Kurniah. NPM. 1213912032. Students Through Improved physical fitness doing exercise Indonesia Jaya SDN Class IV 58 South Bengkulu. Thesis Undergraduate Education Teacher. Guidance and Counseling University of Bengkulu in 2014

The purpose of this study was to improve physical fitness through physical fitness exercises Indonesia Jaya fourth grade students of SDN 58 South Bengkulu 2013-2014 school year. This research uses a model of the cycle. This study is an action research (PTK) with the stages of implementation of the action plan → observation of reflection. The subjects were fourth grade students of SDN 58 South Bengkulu 2013-2014 school year, amounting to 15 people. From the research results it is concluded that, the process of learning through gymnastic exercises Indonesia victorious in doing exercise. This is evident from the average value of the test students' ability to perform gymnastic movements Indonesia victorious on every cycle has increased. The average value of students in the first cycle was 70,83 and in cycle 2 was 78,00 while the completeness of classical learning has increased each cycle of 68,65% in the first cycle to 84.70% in cycle 2.

Keywords: Physical Fitness

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2014

Materai 6000

KURNIAH
NPM. 1213912032

MOTTO dan PERSEMBAHAN

MOTTO :

- ❖ Hidup jangan dirasakan, hadapi suka maupun duka dengan menikmati bagai sesuatu yang indah (Penulis)
- ❖ Akar pendidikan memang pahit, tetapi buah yang dihasilkan manis rasanya (Aristoteles)
- ❖ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (Q.S. Al Insyirah: 6)
- ❖ Ketahuilah bahwa apa yang luput darimu tidak akan menimpamu dan apa yang menimpamu tidak akan luput darimu, ketahuilah bahwa kemenangan itu selalu mengiringi kesabaran, jalan keluar selalu mengiringi cobaan dan kemudahan itu selalu mengiringi kesusahan (penulis)

Persembahan :

- ❖ Alhamdulillah sujud syukur ku sampaikan kepada ALLAH SWT., dengan rahmat dan hidayahnya aku selalu diberikan kesehatan hingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini
- ❖ Suamiku Nasran, S.Pd yang telah bekerja keras, mendoakan demi meraih gelar dan mewujudkan cita-citaku, menunggu keberhasilan istrimu ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas kasih sayang, doa, dukungan, semangat dan juga materi yang telah diberikan kepadaku.
- ❖ Anak ku Frengki & Wiwindari, S.Sos, menantuku Angi dan Bobby, cucuku Anggun, terima kasih atas semua bantuan dan perhatiannya untuk keberhasilanku. Untuk anakku wiwindari, S.Sos terima kasih telah bantu Mak menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Terima kasih ya Allah telah memberikan suami dan anak-anak ku yang menyayangiku
- ❖ Almamater ku

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,,,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Peningkatan Keaktifan Siswa Melalui Media Video Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Jaya Siswa Kelas IV SDN 58 Bengkulu Selatan ” ini dengan baik.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan dari program Sarjana Kependidikan Bagi Guru dalam Jabatan (Program SKGJ) Universitas Bengkulu.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, arahan dan dorongan serta kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tidak ada kata yang paling pantas penulis ucapkan kecuali kata terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulisan skripsi ini hingga selesai, dan secara khusus penulis ucapkan puji syukur dan terima kasih kepada

1. Suamiku Nasran, S.Pd dan Kedua anakku tercinta, yang selalu aku banggakan. Terima kasih atas segala usaha, do'a dan kasih sayangnya telah bersusah payah untuk menjadikan aku sebagai seorang yang berilmu.
2. DR. Ridwan Nurazi, M.Sc. A.kt selaku Rektor Universitas Bengkulu yang telah memberikan kebijakan-kebijakan dalam proses perkuliahan.
3. Bapak Prof.Dr.Rambat Nur Sasongko selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
4. Bapak Drs. Sofino, M.Pd selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan ilmu pengetahuan, perhatian, saran, motivasi dan dukungan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Yarmani, M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan bimbingan ilmu pengetahuan, perhatian, saran, motivasi dan dukungan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Dian Pujiyanto, S.Pd.Jas M.Or dan Bapak Drs. Sugiyanto, M.Pd selaku pembahas dan tim penguji yang telah banyak memberikan arahan dan masukan serta bersedia meluangkan waktunya untuk membahas skripsi ku.
7. Bapak Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi selaku Ketua Program SKGJ yang telah banyak memberikan arahan yang telah diturunkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis Skripsi ini dengan baik.
8. Seluruh informan yang tidak dapat disebutkan satu persatu, tanpa kalian penulisan ini tidak akan pernah berarti.

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang berlipat ganda atas segala bantuan dan kemurahan hati semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa di sebut kan satu persatu. Penulis menyadari bahwa penyajian skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kebaikan kita semua.

Bengkulu, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
LEMBAR PERNYATAAN.....	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	6
1. Pengertian Senam.....	6
2. Sejarah Senam.....	10
3. Gerak Dasar SKJ dengan Senam Indonesia Jaya.....	14
4. Motivasi Belajar Senam Kesegaran Jasmani.....	17
B. Kerangka Berpikir.....	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23

C. Subjek Penelitian	24
D. Prosedur	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	30
B. Pembahasan.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pedoman Observasi Guru.....	27
Tabel 2 Lembar Observasi Siswa.....	28
Tabel 3 Analisa Tes Pratindakan	32
Tabel 4 Analisa Tes Siklus I	34
Tabel 5 Analisa Pengamatan partisipasi siswa siklus I.....	35
Tabel 6 Analisa Tes Siklus 2	41
Tabel 7 Analisa Partisipasi Siswa Siklus 2	42
Tabel 8 Hasil tes kemampuan siswa dalam gerakan senam indonesia jaya.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Pedoman Observasi Guru.....	72
2. Pedoman Observasi Siswa.....	73
3. Daftar nama siswa.....	74
4. Perolehan nilai tes pra siklus.....	75
5. Perolehan nilai tes siklus I.....	76
6. Perolehan nilai tes siklus 2.....	77
7. Tabel pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar siklus 1 observer 1.....	78
8. Tabel pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar siklus 1 observer 2.....	79
9. Tabel rekapitulasi pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar siklus 1.....	80
10. Tabel pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar siklus 2 observer 1.....	82
11. Tabel pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar siklus 2 observer 2.....	83
12. Tebel rekapitulasi pengamatan partisipasi siswa dalam kegiatan belajar siklus 2.....	84
13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus 1.....	86
14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus 1.....	87
15. Silabus.....	88
16. Lembaran pengamatan kegiatan perbaikan pembelajaran siklus 1.....	89
17. Lembaran pengamatan kegiatan perbaikan pembelajaran siklus 2.....	90
18. Dokumentasi.....	91

PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kurniah

NPM : 1213912032

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Bengkulu

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan dari program sarjana kependidikan bagi guru dalam jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2014

Kurniah

NPM. 1213912032

CURRICULUM VITAE

1. Riwayat Hidup

Nama : Kurniah
Tempat / Tanggal lahir : Bengkulu Selatan, 07 – 12 – 1966
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak : Ke-4 dari tujuh bersaudara
Agama : Islam
Nama Suami : Nasran, S.Pd
Nama Anak : Prengki & Wiwindari, S.Sos
Alamat : Desa Sukarami kec. Air Nipis Kab.
Bengkulu Selatan

2. Riwayat Pendidikan

1. MIM Sukarami, Tamat Tahun 1980
2. SMPN Palak Padang, Tamat Tahun 1983
3. SGO Negeri Bengkulu, Tamat Tahun 1987
4. S1 Penjas UNIB, Tamat Tahun 2014

3. Riwayat Pekerjaan

1. Guru SDN Padang Bindu, Tahun 2001 – 2003
2. Guru SDN 64 Suka Jaya, Tahun 2003 – 2005
3. Guru SDN 63 B/S, Tahun 2005 – 2011
4. Guru SDN 58 B/S, Tahun 2011 sampai Sekarang

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan di negara kita adalah bertujuan untuk menjadikan anak didik menjadi manusia seutuhnya, maksudnya mendidik anak itu tidak hanya mendidik kognitif saja, tetapi juga termasuk afektif, psikomotorik dan sosial emosional, maksudnya bahwa anak Indonesia disamping ilmu pengetahuannya diberikan, ketrampilan juga dilatih adanya dengan kejujuran dan percaya diri. Dengan demikian akan merasa pentingnya saling menghargai teman sejawat dalam masyarakat anak-anak dengan memberikan pembelajaran yang mengarah pada social emosional anak didik. Dalam Subagiyo. 2000. Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdikbud

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan perlu diberikan kepada semua peserta didik karena bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan pembelajaran yang bertujuan untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, ketrampilan motorik,

pengetahuan, penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat. Dalam Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD salah satu ruang lingkup aspek mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik ini disebut senam, yaitu yang meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik. <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2282424-pengertian-partisipasi-belajar/#ixzz26wPWJ0hy> diakses tanggal 20 september 2012, pukul 10.00.

Perkembangan kurikulum dewasa ini menuntut partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran dari tingkat SD sampai Sekolah Menengah. Peran aktif siswa sangat menentukan terhadap keberhasilan pembelajaran. Proses belajar mengajar masih cenderung *teacher centered* dibandingkan *student centered*. Hal inilah yang mengakibatkan pola belajar siswa cenderung menghafal, serta kemampuan berpikir dan daya analisis siswa kurang berkembang. Dengan proses pembelajaran yang seperti itu, siswa merasa kurang tertarik dan cepat bosan terhadap pembelajaran senam kesegaran jasmani.

Berdasarkan pengamatan peneliti diperoleh informasi bahwa pelajaran senam merupakan pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. Gerakan senam, dianggap sesuatu yang rumit, membutuhkan energi, pikiran, dan waktu yang banyak untuk melakukannya. Anggapan ini mengakibatkan beberapa siswa menjadi malas belajar senam kesegaran jasmani, sehingga beberapa siswa masih enggan untuk ikut berperan aktif pada saat pembelajaran berlangsung.

Hal ini disebabkan karena belum tersedianya listrik untuk melakukan senam tersebut sehingga mereka merasa kesulitan dalam melaksanakan senam setiap hari jum'at, tetapi kalau di sekolah lain yang sudah tersedia alat elektronik maka mereka menganggap senam skj ini sangatlah mudah karena mereka melaksanakannya setiap hari jum'at pagi.

Oleh karena itu, harapan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat menemukan solusi permasalahan yang di hadapi oleh siswa dalam senam kesegaran jasmani dengan Senam Indonesia Jaya sehingga dapat meningkatkan ketrampilan dalam senam kesegaran jasmani siswa kelas 4 SDN 58 Bengkulu Selatan.

Sehingga dari uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Peningkatan keaktifan siswa melalui media video senam kesegaran jasmani Indonesia Jaya siswa kelas 4 SDN 58 Bengkulu Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul dilapangan adalah sebagai berikut:

1. Banyak dikalangan pendidikan yang belum memahami tentang perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olah Raga.
2. Kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan senam kesegaran jasmani indonesia jaya

3. Kurangnya pemahaman tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat, sehingga mereka mengikuti pendidikan jasmani hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan Senam Kesegaran Jasmani, penelitian ini dibatasi hanya pada kekatifan siswa dalam mengikuti senam kesegaran jasmani siswa dalam senam Indonesia Jaya.

D. Rumusan Masalah

Penelitian ini berupaya mencari jawaban terhadap pertanyaan, “Apakah melalui latihan dengan media video senam Indonesia jaya dapat meningkatkan siswa kelas 4 SDN 58 Bengkulu Selatan dalam keaktifan pembelajaran senam?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah : untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran senam kesegaran jasmani indonesia jaya siswa kelas 4 SDN 58 Bengkulu Selatan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Siswa
 - a. Untuk meningkatkan kebersamaan anak dalam melaksanakan senam setiap satu minggu sekali.
 - b. Untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani dan rohani

2. Manfaat bagi Guru

- a. Untuk menciptakan ketertiban siswa dalam melaksanakan senam
- b. Kebersamaan guru dan tenaga pendidikan ikut berpartisipasi dengan siswa
- c. Untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani

3. Manfaat bagi Lembaga

- a. Pelaksanaan senam kesegaran jasmani setiap hari untuk menjaga lingkungan yang bersih
- b. Terciptanya siswa-siswa dan tenaga pendidik yang sehat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Senam

Senam berasal dari bahasa Inggris disebut "*Gymnastic*" yang berasal dari kata "*gymnos*" melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut "*Gymnasium*" atau "*Gymnasion*". Senam merupakan suatu cabang olah raga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. www..wikipedia.org/wiki/Senam 17 November 2012 pada 10.15

Menurut Menke G. Frank dalam www..wikipedia.org/wiki/Senam 17 November 2012 pada 10.15 senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas/banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti : pergelangan tangan, punggung, lengan dan lain sebagainya. Senam atau latihan tersebut termasuk juga : unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat dan keseimbangan.

Bentuk modern dari senam ialah : Palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang

melakukannya di rumah, di tempat fitness, di *gymnasium* maupun di sekolah. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Pada tingkat sekolah atau junior pertandingan dapat dibatasi pada nomor-nomor tertentu, biasanya senam lantai dan kuda-kuda lompat. Pertandingan tingkat Nasional dan Internasional bagi pria terdiri dari 6 (enam) nomor yakni : senam lantai, kuda-kuda lompat, kuda-kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal, dan gelang-gelang. Sedang bagi wanita ada 4 (empat) nomor : senam lantai, kuda-kuda lompat, balok keseimbangan, dan palang bertingkat.

Penilaian diberikan oleh 4 (empat) orang wasit yang dipimpin oleh seorang wasit kepala. Setiap peserta pertandingan harus melakukan 2 (dua) macam rangkaian pada setiap nomor atau alat, satu rangkaian wajib (yang telah ditentukan terlebih dahulu) dan satu rangkaian pilihan atau bebas

masing-masing. Nilai seseorang adalah rata-rata dari dua nilai tengah dengan membuang nilai tertinggi dan nilai terendah dari 4 (empat) orang wasit. Pesenam dengan nilai akumulasi tertinggi menjadi juara ke I dalam kategori serba bisa, tertinggi kedua menjadi juara ke II dan seterusnya.

Juara regu ditentukan dengan penjumlahan 5 (lima) nilai terbaik dari 6 (enam) anggota regu dan setiap alat. 6 (enam) peserta terbaik dari semua atlet turut dalam pertandingan final pada tiap-tiap atlet dan nilai akhir yaitu rata-rata dari rangkaian bebas/pilihan dan wajib terdahulu disatukan dengan nilai rangkaian bebas/pilihan dalam final. Nilai ini menentukan urutan pemenang tiap alat.

Salah satu upaya pembangunan yang dilakukan oleh pemerintah Orde Baru adalah pembangunan sumber daya manusia. Untuk itu pemerintah memperbaiki pelayanan kesehatan masyarakat, meningkatkan mutu pendidikan melalui Gerakan Wajib Belajar 6 tahun, meningkatkan gizi keluarga serta tidak lupa mengajak masyarakat untuk gemar berolahraga.

Pada era tahun 80an, pemerintah giat mengkampanyekan slogan mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olah raga. Sebagai implementasi dari keseriusan untuk membangkitkan semangat berolahraga di seluruh tanah air paling kelihatan dengan dicanangkannya Hari Olahraga Nasional pada 9 September 1983. Adapun penetapan tanggal adalah 9 September diambil dari tanggal yang sama dengan penyelenggaraan PON pertama di Solo pada tahun 1948.

Sejak ada Kementrian Pemuda dan Olahraga di tahun 1983, kegiatan olahraga di Indonesia semakin marak. Beberapa momentum penting yang tercatat pada kurun waktu itu antara lain, Piala Thomas direbut lagi dari tangan China di tahun 1984, dan Petinju Ellyas Pical yang berjaya merebut gelar juara tinju dunia, serta Indonesia menjadi juara di ajang pesta olah raga negara-negara Asia Tenggara SEA Games.

Sementara untuk masyarakat umum pemerintah melalui Menteri Pemuda dan Olahraga saat itu Abdul Gafur menyosialisasikan olahraga massal yaitu senam, dan gerakan nasional ini dapat dijumpai dari tingkat sekolah dasar sampai dengan kantor-kantor pemerintah. Untuk itulah kemudian pemerintah memperkenalkan Senam Pagi Indonesia (SPI) dan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). Kalau seri Senam Pagi Indonesia diperkenalkan di akhir 70-an dengan SPI seri A, B, C dan D, Senam Kesegaran Jasmani diperkenalkan pada awal 1984 berdasarkan Surat Perintah Menpora untuk diajarkan ke seluruh lapisan masyarakat.

Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Senam ada berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dll. Biasanya di sekolah dasar, guru-guru mengajarkan senam-senam yang mudah dicerna oleh murid, seperti SKJ dan senam pramuka. Namun ketika beranjak remaja, banyak

orang melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri.

2. Sejarah Senam

Sejarah perkembangan senam erat sekali hubungannya dengan perkembangan pendidikan jasmani dan pendidikan pada umumnya. Sejak dahulu, para ahli filsafat percaya bahwa tingkat kesegaran jasmani masyarakat (istilah sekarang) menurun maka tingkat pendidikannya juga akan menurun. Bila hal ini terjadi, maka para pendidik harus mengarahkan perhatiannya pada faktor peningkatan kesegaran jasmani nasional. Kenyataan yang berusaha memasukkan senam dan pendidikan jasmani ke dalam kurikulum sekolah adalah para ahli filsafat dan pemimpin masyarakat. Dewasa ini orang percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan aspek penting dari program pendidikan umum. Sejarah perkembangan senam dan pendidikan jasmani pada umumnya merupakan evolusi yang dipengaruhi oleh tuntutan dan keadaan negara, pemerintah, kota, lembaga-lembaga maupun kelompok dan individu/perorangan.

iecoach.blogspot.com/2008/08/sejarah-dan-peraturan-senam-artistik

Senam ada berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). Biasanya di sekolah dasar, guru-guru mengajarkan senam-senam yang mudah dicerna oleh murid, seperti SKJ dan senam pramuka. Namun ketika

beranjak remaja, banyak orang melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri.

Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olah raga. Pengertian senam begitu luas cakupannya yang meliputi berbagai karakteristik gerakannya.

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan Belanda. Masuknya olahraga senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah. Dengan sendirinya senam sebagai bagian dari penjaskes juga diajarkan di sekolah. Senam yang diperkenalkan pertama kali pada waktu itu adalah senam sistem Jerman. Sistem ini menekankan pada kemungkinan-kemungkinan gerak yang kaya sebagai alat pendidikan. Lalu pada tahun 1916 sistem itu digantikan oleh sistem Swedia (yang menekankan pada manfaat gerak), sebuah sistem yang dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda, bernama Dr. H. F. Minkema. Lewat Minkema inilah senam di Indonesia mulai tersebar, terutama ketika ia pada 1918 membuka kursus senam swedia di kota Malang untuk tentara dan guru. Namun demikian, cikal

bakal penyebaran olahraga senam dianggap berawal dari Bandung. Alasannya, sekolah pertama yang berhubungan dengan senam didirikan di Bandung, ketika pada tahun 1922 di buka MGSS (*Militaire Gymnastiek en Sporschool*). Mereka yang lulus dari sekolah tersebut selanjutnya menjadi instruktur senam Swedia di sekolah-sekolah. Melihat perkembangannya yang baik, MGSS kemudian membuka cabang-cabangnya antara lain di Bogor, Malang, Surakarta, Medan dan Probolinggo.

Menurut asal kata, senam (*gymnastics*) berasal dari bahasa Yunani, yang artinya: "untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang". Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, dan tidak dipertandingkan. Baru pada akhir abad 19, peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal modern Olympic Games, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni daripada sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur

Senam dikenal di Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Gymnastic* dari asal kata *Gymnos* bahasa Yunani yang artinya telanjang. Istilah *gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur

dan mengikuti gerak pemakainya. Senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun dan dirangkai secara sistimatis sehingga berguna untuk tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani.

Menurut Giritwijoyo dalam Suriyah (2005 : 11) dalam (<http://www.bruderfic.or.id/h-129/peran-guru-dalam-membangkitkan-motivasi-belajar-siswa.html>), tentang pengertian kesegaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik, diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan sifat fisik itu. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa setiap orang memerlukan kesegaran yang sesuai dengan pekerjaan atau kegiatan yang dia lakukan, misalnya orang yang bekerja di kantor akan lain kebutuhan kesegarannya bila dibandingkan dengan orang yang bekerja di lapangan.

Menurut Gabard dalam www.pojokpenjas.com kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Komponen-komponen itu adalah: kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat mungkin. Kekuatan adalah kemampuan melawan tahanan dengan suatu kecepatan dan kontraksi yang tinggi. Keseimbangan adalah suatu kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis. Koordinasi adalah kemampuan untuk

menggabungkan sistem motor dan sensori menjadi suatu pola gerak yang lebih efisien.

Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI, salah satu ruang lingkup aspek mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik ini disebut senam, yaitu yang meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik. Senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk gerakan-gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan atau tujuan penyusun.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan pekerjaan yang lain yang bersifat rekreasi. Atau dengan kata lain bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

3. Gerak Dasar SKJ dengan Senam Indonesia Jaya

Senam Kesegaran Jasmani atau sering disingkat dengan SKJ adalah senam masal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. Senam ini biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai propinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar. SKJ Indonesia jaya biasa dilakukan di tempat-tempat umum di Indonesia di hari-hari tertentu

dalam satu minggu, yaitu hari Jumat pagi. Senam ini beserta musik yang mengiringinya menjadi sangat populer di tahun 80-an dan 90-an saat masa pemerintahan Orde Baru.

Senam irama sangat menarik untuk dipelajari karena mengandung unsur gerakan yang sangat indah dengan diiringi music. Untuk melakukan gerakan dalam senam irama, diperlukan kelenturan, keseimbangan, keluwesa, fleksibilitas, kontinuitas, dan ketepatan dengan irama.

Kita perlu menguasai gerakan pada senam irama agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Hal itu sesuai dengan tujuan senam, yaitu untuk membentuk keindahan tubuh, kebugaran, dan kekuatan.

Senam irama merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah serta ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau music. Dalam pelajaran ini kita akan mempelajari senam irama menggunakan simpai.

Senam ini termasuk ke dalam salah satu senam umum yang dulu pernah diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. Senam ini biasanya dilakukan dengan diiringi music yang terlebih dahulu diaransemen tetapi terkadang juga dilakukan tanpa music dengan jumlah peserta yang relatif banyak.

Senam ini biasanya dilakukan oleh anak-anak sekolah, pegawai negeri sipil di instansi tertentu yang dilaksanakan pada hari-hari tertentu, seperti pada jumat pagi. Senam ini merupakan salah satu jenis senam yang murah

meriah dan tentunya juga memiliki banyak manfaat. Seperti halnya dengan jenis senam indonesia jaya, latihan ini pun memiliki tahap-tahap gerakan yang harus anda lakukan.

1. Sikap

Sebelum memulai untuk melakukannya, sikap anda sebaiknya badan tegap dengan bahu rileks. Kedua tangan anda berada di samping badan serta pandangan lurus ke depan. Kedua kakli lurus dengan tumit rapat dan ujung kaki menghadap serong.

2. Pemanasan

Setelah sikap anda benar, mulailah dengan melakukan gerakan jalan di tempat, diikuti gerakan kepala menoleh ke kanan dan ke kiri, menengadahkan dan menunduk dan juga gerakan memutar searah jarum jam dan juga sebaliknya. Lakukan gerakan bahu, gerakan lengan dan punggung bagian atas, gerakan tekuk lengan, kaki bertumpu pada tumit, gerakan peregangan dinamis otot samping badan serta gerakan peregangan statis.

3. Peralihan

Setelah anda melakukan pemanasan, tahap selanjutnya adalah gerakan peralihan. Gerakan ini dapat anda lakukan dengan gerakan jalan, tepuk tangan, maju dan juga mundur.

4. Inti

Gerakan inti dalam latihan ini dapat anda lakukan dengan meluruskan dan menekuk lengan; memanah, mengayun dan mengangkat kaki; meluruskan dan menarik lengan; koordinasi gerakan tangan dan kaki.

5. Pendinginan

Seperti halnya gerakan senam lain, ini pun juga memakai tahap pendinginan yaitu dengan gerakan peregangan dinamis dan juga gerakan peregangan statis.

4. Motivasi Belajar Senam Kesegaran Jasmani

Motivasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Motivasi merupakan faktor yang sangat besar pengaruhnya pada proses belajar siswa. Tanpa adanya motivasi maka proses belajar siswa akan sukar berjalan. Menurut Callahan dan Clark didalam E. Mulyasa dalam www.pojokpenjas.com mengemukakan motivasi adalah tenaga pendorong atau penarik yang menyebabkan adanya tingkah laku kearah suatu tujuan tertentu. Menurut McDonald motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Menurut M. Sobry Sutikno (2007) dalam (<http://www.bruderfic.or.id/h-129/peran-guru-dalam-membangkitkan-motivasi-belajar-siswa.html>), motivasi berpangkal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai daya penggerak

yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan).

Motivasi ada dua, yaitu motivasi Intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi Intrinsik. Jenis motivasi ini timbul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan dorongan orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri. Motivasi Ekstrinsik. Jenis motivasi ini timbul sebagai akibat pengaruh dari luar individu, apakah karena adanya ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga dengan keadaan demikian siswa mau melakukan sesuatu atau belajar.

Motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan dapat tercapai. Dalam kegiatan belajar, motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar.

Menurut M. Sobry Sutikno (2007) dalam (<http://www.bruderfic.or.id/h-129/peran-guru-dalam-membangkitkan-motivasi-belajar-siswa.html>), ada beberapa strategi yang bisa digunakan oleh guru untuk menumbuhkan motivasi belajar siswa, sebagai berikut:

- a. Menjelaskan tujuan belajar ke peserta didik.

- b. Membangkitkan dorongan kepada anak didik untuk belajar
- c. Membentuk kebiasaan belajar yang baik
- d. Membantu kesulitan belajar anak didik secara individual maupun kelompok
- f. Menggunakan metode yang bervariasi

Menurut Namce (2008) yang dikutip dalam (<http://namce8081.wordpress.com/category/pendidikan/motivasi-belajar/>), aspek-aspek motivasi belajar dapat berupa:

- a. Perhatian terhadap materi pelajaran.
- b. Pandangan terhadap keterkaitan materi pelajaran dengan keinginan dan kehidupan sehari-hari.
- c. Keyakinan / kepercayaan.
- d. Kepuasan, ketekunan, keuletan.
- e. Keinginan membantu teman, kelompok belajar.
- f. Keinginan menyelesaikan tugas dan masalah.
- g. Kemauan bertanya terhadap materi yang belum dikuasai.

Menurut Giriwijoyo dalam Suriyah dalam www.pojokpenjas.com tentang pengertian kesegaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu. Atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik, diperlukan syarat-syarat fisik tertentu yang sesuai dengan sifat fisik itu. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa setiap orang memerlukan

kesegaran yang sesuai dengan pekerjaan atau kegiatan yang dia lakukan, misalnya orang yang bekerja di kantor akan lain kebutuhan kesegarannya bila dibandingkan dengan orang yang bekerja dilapangan.

Dari beberapa pengertian motivasi, disimpulkan bahwa motivasi belajar senam kesegaran jasmani adalah daya penggerak yang dapat merangsang kegiatan belajar, misalnya tekun dalam menghadapi tugas, ulet dalam menghadapi kesulitan, selalu berusaha berprestasi sebaik mungkin yang akan mengarahkan dan menggerakkan siswa untuk mempelajari senam kesegaran jasmani demi mencapai tujuan tertentu.

Senam SKJ atau senam kesegaran jasmani indonesia jaya termasuk dalam jenis senam umum. Sehingga senam SKJ indonesia jaya memiliki ciri-ciri seperti halnya senam umum, yaitu mudah, murah, meriah, massal, dan manfaat. Sehingga tidak heran bila senam indonesia jaya ini pernah menjadi senam wajib yang harus dilakukan oleh anak sekolah sampai pegawai negeri di instansi pemerintah saat pemerintah menggalakkan gemar berolahraga.

Berikut ini adalah cara senam indonesia jaya

a. Latihan sikap siap

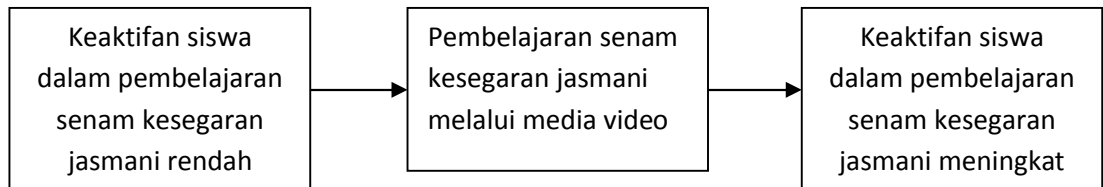
- ❖ Badan tegap dengan bahu rileks. Kedua tangan lurus di samping badan serta pandangan lurus ke depan. Kedua kaki lurus dengan tumit rapat serta ujung kaki menghadap serong.

b. Latihan Pemanasan

- ❖ Jalan di tempat

- ❖ Gerakan kepala. Menoleh ke kanan – kiri, menunduk – menengadah, serta gerakan memutar searah jarum jam dan sebaliknya
 - ❖ Gerakan bahu
 - ❖ Gerakan lengan dan punggung bagian atas
 - ❖ Gerakan tekuk lengan, kaki bertumpu pada tumit
 - ❖ Gerakan lengan, bahu, dada, tungkai
 - ❖ Gerakan peregangan dinamis otot samping badan
 - ❖ Gerakan peregangan statis
- c. Latihan Gerakan Peralihan
- ❖ Gerakan jalan, tepuk tangan, mau – mundur
- d. Latihan Gerakan Inti
- ❖ Gerakan meluruskan dan menekuk lengan
 - ❖ Gerakan memanah, mengayun lengan, mengangkat kaki
 - ❖ Gerakan meluruskan dan menarik lengan
 - ❖ Gerakan koordinasi gerakan tangan dengan kaki
 - ❖ Gerakan mambo (cha – cha)
- e. Latihan Gerakan Peregangan
- ❖ Gerakan peregangan dinamis
 - ❖ Gerakan peregangan statis

B. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian PTK. Dalam jenis penelitian dilakukan dengan tes awal, merumuskan masalah yang mungkin dihadapi dan membuat program latihan. Langkah yang dipersiapkan ialah dua hari sebelum penelitian di mulai peneliti sudah mengumpulkan siswa, seluruh anak disuruh mempersiapkan diri untuk menghadapi tes awal yang akan dilakukan, dan menyiapkan materi tes dan cara mengidentifikasi hasil.

Selain rancangan di atas penulis juga merancang, membahas dan mendiskusikan masalah anak dengan guru observer untuk menyamakan persepsi atau penelitian yang akan dilakukan, membuat program bentuk latihan, membuat jadwal latihan (pertemuan).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di kelas IV SDN 58 Bengkulu Selatan Tahun ajaran 2013/2014. Penelitian pada kelas IV, karena pada silabus kelas IV terdapat kompetensi belajar Senam Kesegaran Jasmani. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari Desember sampai dengan Januari 2013.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN 58 Bengkulu Selatan yang berjumlah 30 orang siswa yang terdiri atas 18 orang laki-laki dan 12 orang perempuan.

D. Prosedur Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Suharsimi Arikunto (2007: Hal 30-45) dalam bukunya yang berjudul penelitian tindakan kelas, menyatakan bahwa ada 3 kata kunci yang membentuk pengertian tersebut:

Penelitian : kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.

Tindakan : sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus penelitian.

Kelas : adalah sekelompok siswa yang waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru. Pelaksanaan setiap siklus kegiatan yang dilakukan meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut:

1). Tahap Perencanaan: mulai dari membuat rencana pembelajaran (RPP), menyusun alat test awal dan test akhir, menyusun alat bantu dalam penggunaan media prestasi, menyusun alat evaluasi ini di gunakan untuk

mengukur prestasi, mempersiapkan lembar observasi acuan bagi observer selama kegiatan pembelajaran.

2). Tahap pelaksanaan tindakan kelas : dilakukan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran. Mulai dari penyampaian tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilaksanakan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, mengadakan evaluasi untuk mengukur prestasi belajar siswa.

3). Tahap pengamatan : dilakukan oleh guru pengamat yang bertugas untuk mengamati siswa dan guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan, kemudian dievaluasi bersama tentang kegiatan yang telah dilakukan.

4). Tahap refleksi: pada tahap ini dilakukan analisis terhadap hasil observasi dan hasil test akhir. Hasil observasi dikumpulkan kemudian dianalisis, dari hasil analisis peneliti dapat merefleksikan diri berdasarkan data hasil observasi yang telah dianalisis, apakah kegiatan yang dilakukan dapat menimbulkan prestasi belajar siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam usaha pengumpulan data dalam penelitian ini menyangkut cara-cara yang dipakai oleh peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan. Teknik yang digunakan sebagai berikut:

1. Observasi

Secara garis besar observasi adalah suatu pengamatan dan pencatatan dari suatu objek dengan sistematis fenomena yang sedang

diselidiki. Adapun jenis observasi yang diambil oleh peneliti adalah observasi partisipan, untuk hal ini observer akan terlibat langsung dan ikut serta dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh subjek yang diamati. Aspek yang diamati tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

1) Pedoman Observasi Guru

Kriteria Penskoran

Skor 4 jika semua diskroptor muncul

Skor 3 jika hanya 3 diskroptor yang muncul

Skor 2 jika hanya 2 diskroptor yang muncul

Skor 1 jika hanya 1 diskroptor yang muncul

No	Penampilan Guru	Cek	Skor
1.	Kemampuan membuka pelajaran		
	a. Menarik perhatian siswa		
	b. Memberi motivasi awal		
	c. Memberikan apersepsi		
	d. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan diberikan		
2.	Sikap guru dalam proses pembelajaran		
	a. Kejelasan artikulasi suara		
	b. Variasi gerakan badan tidak mengganggu perhatian siswa		
	c. Antusiasme dalam penampilan		
	d. Mobilitas posisi mengajar		
3.	Penguasaan bahan mengajar		
	a. Bahan mengajar disajikan sesuai dengan langkah-langkah dalam RPP		
	b. Kejelasan dalam menjelaskan bahan mengajar		
	c. Kejelasan dalam memberikan contoh		
	d. Memberikan wawasan yang luas dalam menyampaikan bahan pelajaran		
4.	Kegiatan belajar mengajar		
	a. Kesesuaian metode dengan bahan belajar yang disampaikan		
	b. Melaksanakan pembelajaran dengan runtut		

	c. Memiliki keterampilan dalam menanggapi dan merespon pertanyaan siswa, serta memberikan motivasi		
	d. Ketetapan dalam penggunaan alokasi waktu yang disediakan		
5.	Kemampuan menggunakan media pembelajaran		
	a. Memperhatikan prinsip-prinsip penggunaan media		
	b. Ketepatan/kesesuaian penggunaan media dengan materi yang disampaikan		
	c. Memiliki keterampilan dalam penggunaan media pembelajaran		
	d. Membantu meningkatkan perhatian siswa dalam kegiatan pembelajaran		
6.	Evaluasi pembelajaran		
	a. Penilaian relevan dengan tujuan yang telah ditetapkan		
	b. Menggunakan bentuk dan jenis ragam penilaian		
	c. Penilaian yang diberikan sesuai dengan RPP		
	d. Indikator penilaian sesuai dengan KD dan materi pokok		
7.	Kemampuan menutup kegiatan pembelajaran		
	a. Meninjau kembali materi yang telah diberikan		
	b. Memberikan kesempatan untuk bertanya dan menjawab pertanyaan		
	c. Memberikan kesimpulan kegiatan pembelajaran		
	d. Membuat rangkuman dan kesimpulan akhir materi yang dipelajari		
8.	Tindak lanjut		
	a. Memberikan tugas kepada siswa		
	b. Menginformasikan materi belajar yang akan dipelajari berikutnya		
	c. Memberikan motivasi untuk selalu terus belajar		
	d. Ada kerja sama dengan orang tua dalam menyelesaikan tugas		
Jumlah skor keseluruhan			

Keterangan :

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Kualifikasi :

A = 86 – 100 = Sangat Baik

B = 76 – 85 = Baik

C = 66 - 75 = Cukup

D = 56 - 65 = Kurang

E = < 56 = Sangat Kurang

Sumber : Pedoman supervisi untuk guru dinas pendidikan pemuda dan olahraga.

2) Lembar Observasi Siswa

Hari / Tanggal :
Jam :
Materi :
Nama Siswa :

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Pengamatan	
		Ya / Tidak	Komentar
1.	Siswa dengan baik memperhatikan penjelasan guru		
2.	Siswa aktif bergerak ketika pembelajaran senam indonesia jaya berlangsung		
3.	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerakan senam indonesia jaya yang akan diajarkan		
4.	Siswa memperhatikan guru dengan baik ketika diberikan koreksi atas kesalahan yang terjadi		
5.	Ditemukan hambatan yang dialami selama proses pembelajaran senam berlangsung		
6.	Ditemukan hal-hal baru selama proses pembelajaran senam indonesia jaya berlangsung		

2. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini yaitu proses pencatatan penyusunan dan penyimpanan catatan dilapangan selain itu juga menggunakan kamera untuk mengambil gambar dalam proses penelitian, hal ini dilakukan untuk menunjang analisis data dan

penulisan. Data dokumentasi ini digunakan untuk melengkapi atau memperjelas objek yang diteliti, data tersebut dapat berupa data tertulis dengan mengumpulkan artikel-artikel tentang kegiatan para siswa yang mengikuti senam kesegaran jasmani dan foto-foto.

F. Teknik Analisis Data

Tujuan analisis data adalah untuk mengungkapkan, data apa yang perlu dicari, pertanyaan apa yang harus dijawab, metode apa yang harus digunakan untuk mendapatkan informasi dan kesalahan apa yang harus diperbaiki.

Data tes siswa dianalisis agar dapat mencapai data yang akurat. Data yang ada tersebut dibandingkan dari data sebelum metode latihan senam kesegaran jasmani dengan data setelah metode latihan senam kesegaran jasmani siswa. Langkah ini mulai dari mengumpulkan bahan nilai, mengatur dan mengolah data tabel serta menganalisis dan menyimpulkan.