



**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF
TIPE *SECTION GUIDE TEAM* (SGT) DALAM LATIHAN
MENGHAFALKAN SKJ 2012 SISWA KELAS VII C SMP NEGERI
15 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bengkulu Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Oleh :

TIO ABIYOGA

NPM : A1H009080

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

2014

ABSTRAK

TIO ABIYOGA : Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Section Guide Team* (SGT) Dalam Latihan Menghafal SKJ 2012 Siswa Kelas VII C SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Bengkulu, 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. Penelitian ini menerapkan Penelitian Tindakan Kelas *Classroom Action Research*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dengan jumlah siswa 30 orang. Yang terdiri dari 17 siswa putra dan 13 siswa putri. Secara garis besar penelitian ini dilakukan dengan 4 tahap, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Hasil penelitian pada pra-siklus diketahui bahwa seluruh siswa hanya mencapai 54,3%. Pada siklus 1 dengan menerapkan model pembelajaran *Section Guide Team* penguasaan gerakan senam siswa mencapai 71,6%. Pada siklus ke dua terjadi kelanjutan peningkatan penguasaan gerakan hingga 83,3%. Tingkat keaktifan siswa pada siklus I mencapai 70% dan siklus II mencapai 90%. Meningkatnya penguasaan gerakan senam SKJ 2012 mendapatkan pengaruh dari penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Section Guide Team*. Berdasarkan hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Section Guide Team* terbukti dapat meningkatkan penguasaan latihan menghafal SKJ 2012 dalam pembelajaran senam.

Kata Kunci : Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Section Guide Team* (SGT), SKJ 2012

ABSTRACT

TIO ABIYOGA : Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Section Guide Team* (SGT) Dalam Latihan Menghafal SKJ 2012 Siswa Kelas VII C SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Bengkulu, 2013.

This study aims to improve students' skills in teaching Physical Education Sport and Health in Bengkulu City Junior High School 15. This research applies Classroom Classroom Action Research Action Research. Subjects in this study were students of class VII with the number of students 30. Which consisted of 17 boys and 13 female student. Broadly speaking, this research was conducted with four stages, namely planning, implementation, observation and reflection. Results of research on pre-cycle is known that all students achieve only 54.3 %. In cycle 1 by applying the model of learning Section Team Guide students achieve mastery of gymnastic movements 71.6 %. In the second cycle occurred a continuing increase in movement control up to 83.3 %. The level of activity of students in the first cycle to 70 % and the second cycle was 90 %. Increased mastery of gymnastic movements SKJ 2012 gain influence from the application of cooperative learning model Section Guide Team. Based on the results of the above data it can be concluded that the application of cooperative learning model Section Team Guide proven mastery exercises can memorize SKJ meningkatkan 2012 in learning gymnastics.

Keywords: Cooperative Learning Model Study Guide Section Team (SGT), SKJ 2012.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Tio Abiyoga

NPM : A1H009080

Program Study : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : KIP UNIB

Judul Penelitian : **Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe
Section Guide Team (SGT) Dalam Latihan Menghafal
SKJ 2012 Siswa Kelas VII C SMP Negeri 15 Kota
Bengkulu**

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah digunakan sebagai syarat penyelesaian studi pada Universitas atau Institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Agustus 2013

Yang menyatakan

Tio Abiyoga

A1H009080

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- ✓ Jadilah seorang guru atau tidak sama sekali. Dan jika ragu, menjadi seorang guru tidak harus mengetahui segalanya, kita harus tau bagaimana cara mengetahui segalanya.
- ✓ Bacalah buku, maka kita akan membaca apa yang orang lain pikirkan dan apapun yang terjadi di alam semesta ini.
- ✓ Mungkin setiap manusia pernah jatuh oleh harapan yang besar, dan jikapun itu salah mungkin orang itu telah bangkit dari sebuah harapan yang kecil.
- ✓ Hidup terlalu singkat untuk kita lewatkan tanpa mencoba kembali dari sebuah kegagalan.

..

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

- Pendidikan Indonesia yang telah membawa saya, hingga saya mendapatkan berbagai aspek ilmu yang samapi saat ini masih tersimpan dan akan terus saya ikuti perkembangannya.
- Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberi hampir seluruh bagian hidup yang tak mampu lagi saya hitung dan perkirakan sebesar apakah itu pengorbanannya. Dan untuk harapan mereka yang begitu besar terima kasih ayah dan ibu.
- Hidupku, hidupmu, dan kehidupan mereka.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT dan shalawat serta beriring salam penulis limpahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Section Guide Team* (SGT) Dalam Latihan Menghafal SKJ 2012 Siswa Kelas VII C SMP Negeri 15 Kota Bengkulu.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Selama menyelesaikan skripsi ini penulis banyak menerima bimbingan dan bantuan yang sangat bermanfaat dari berbagai pihak, karena itu dengan mengurasi segala rasa hormat dan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Zainal Muktamar, M.Sc., Ph.D selaku Rektor Universitas Bengkulu,
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sansongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd selaku selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Bengkulu sekaligus

Pembimbing I yang telah memberikan masukan ilmu pengetahuan dan bimbingan yang berarti dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Dra. Yarmani, M.Kes selaku Pembimbing II dalam penyusunan skripsi yang juga telah memberikan semua pengetahuan dan dukungan spiritual,
5. Seluruh Staf Dosen dan Karyawan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu,
6. Yang paling kusayangi dan sangat berarti dalam hidupku Kedua Orang tua (Ibunda Legiatini dan Ayahanda Soeroso, S.Pd), adik-adikku (Luthfi Pranata dan Triana Pangesti), dan segenap Keluarga Besar Kromontono yang telah memberikan semua aspek kehidupan serta do'a dan restu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini,
7. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa SMP N 15 Kota Bengkulu yang telah memberikan tanggapan dan kontribusi yang positif dalam penyusunan skripsi ini,
8. Sahabat dan teman sejawat Wahyu Prima saputra, Jhoni Iskandar, Meison Dwi Kurniawan,
9. Teman-teman mahasiswa seperjuangan yang telah membantu banyak hal,
10. Rekan seperjuangan Penjaskes 09 yang telah memberikan support dan masukan yang sangat membantu,

Pada akhirnya penulis berharap agar skripsi ini bisa bermanfaat untuk penulis sendiri, rekan-rekan yang berkecimpung dalam bidang Pendidikan jasmani, dan secara umum untuk para pembaca. Semoga Allah SWT membalas dan memberikan segala kebaikan pada semua pihak yang telah membantu atas pelaksanaan penyusunan skripsi ini. Dan skripsi ini dirasakan penulis sangat

berarti dari berbagai pandangan hidup khususnya dalam ranah pendidikan guna
membengung perkembangan pendidikan di negri ini. Akhir kata semoga Allah
SWT selalu mengiringi langkah yang terniat tulus dalam kebaikan,

Bengkulu, Agustus 2013

Penulis

F. Model Pembelajaran Kooperatif Menurut Slavin	12
G. Model Pembelajaran Kooperatif	
<i>Tipe Section Guide Team</i>	13
H. Senam.....	14
I. Koordinasi Gerak pada Komponen SKJ 2012	15

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	
C. Subjek Penelitian.....	22
D. Rencana Tindakan.....	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	32
H. Pelaksanaan Penelitian	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	33
B. Proses dalam Siklus-siklus Penelitian.....	37
C. Pembahasa.....	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	65
B. Implikasi.....	65
C. Keterbatasan.....	66
D. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA	68
-----------------------------	-----------

Lampiran.....	70
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Penilaian SKJ Kemenpora.....	20
2. Tabel 1. Lembar <i>observasi</i> aktifitas guru pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok	27
3. Tabel 2. Lembar <i>observasi</i> aktifitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok	28
4. Blangko penilaian SKJ 2012 F0 A	31
5. Blangko penilaian SKJ 2012 F0 B	31
6. Tabel kategori penilaian SKJ	32
7. Tabel. 1.2 Potensi Siswa	37
8. Tabel 1. Data hasil tes keterampilan menghafal SKJ 2012 dalam pra siklus	40
9. Tabel 2. Data hasil tes keterampilan SKJ 2012 (pra siklus).....	41
10. Tabel 3. Lembar <i>observasi</i> aktifitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok siklus I	43
11. Tabel 4. Lembar <i>observasi</i> aktifitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok siklus I	44
12. Tabel 5. Lembar <i>observasi</i> aktifitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok siklus I	45
13. Tabel 6. Data hasil tes keterampilan menghafal SKJ 2012 dalam siklus I.....	46
14. Tabel 7. Data prosentase tes keterampilan menghafal SKJ 2012(siklus I)	47

15. Tabel 8. Lembar <i>observasi</i> aktifitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok siklus II	51
16. Tabel 9. Lembar <i>observasi</i> aktifitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok siklus II	52
17. Tabel 10. Lembar <i>observasi</i> aktifitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok siklus II	53
18. Tabel 11. Lembar <i>observasi</i> aktifitas guru pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok siklus II	54
19. Tabel 12. Lembar <i>observasi</i> aktifitas guru pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok siklus II	55
20. Tabel 13. Lembar <i>observasi</i> aktifitas guru pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 dengan menggunakan metode latihan berkelompok siklus II	56
21. Tabel 14. Data hasil tes keterampilan menghafal SKJ 2012 dalam siklus II.....	57
22. Tabel 15. Data prosentase tes keterampilan menghafal SKJ 2012(siklus I)	58
23. Tabel 16. Nilai keterampilan SKJ 2012, (Pra Siklus, Siklus I, Siklus II)	59

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Kerangka berfikir.....	21
2. Gambar 2. Grafik penguasaan siswa terhadap SKJ 2012.....	60
3. Gambar 3. Grafik aktivitas siswa pada SKJ 2012.....	60

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Kerangka berfikir.....	21
2. Gambar 2. Grafik penguasaan siswa terhadap SKJ 2012.....	60
3. Gambar 3. Grafik aktivitas siswa pada SKJ 2012.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel nilai keterampilan SKJ 2012 (pra-siklus, siklus I, siklus II).....	69
2. Lampiran 1 Pengamatan penguasaan gerakan SKJ 2012 Pra-siklus.....	70
3. Lampiran 2 Blangko penilaian SKJ 2012 Pra-siklus.....	71
4. Lampiran 3 Pengamatan penguasaan Gerakan SKJ 2012 siklus I.....	72
5. Lampiran 4 Blangko penilaian SKJ 2012 Siklus I.....	73
6. Lampiran 5 Pengamatan penguasaan Gerakan SKJ 2012 siklus II.....	74
7. Lampiran 6 Blangko penilaian SKJ 2012 Siklus II	75
8. Surat pernyataan teman sejawat	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam merupakan ruang lingkup yang termasuk dalam aktivitas kebugaran jasmani, khususnya Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 2012. Dalam kegiatan belajar mengajar senam SKJ merupakan media sebagai peningkatan Kebugaran Jasmani dan Pengembangan Prestasi siswa khususnya pada siswa yang termotivasi untuk mendalami Senam Kebugaran Jasmani. SKJ merupakan bagian sub-senam irama (pengayaan) dilaksanakan pada kokurikuler atau ekstrakurikuler.

Dalam interaksi belajar mengajar yang ideal merupakan situasi yang sinergis dan efektif antara guru dan siswa, dan ini akan menjadikan sinkronisasi interaksi belajar mengajar yang baik, sehingga siswa dapat menerima contoh gerakan senam dengan baik dan melakukan dalam waktu yang relatif cepat. Kemampuan gerak siswa dapat meningkat secara efektif apabila siswa mampu mengikuti dan bersungguh-sungguh dalam mempelajari dan melakukan gerakan SKJ 2012.

Keadaan yang terjadi pada saat ini dalam kegiatan belajar pada senam SKJ 2012 guru mengalami beberapa kendala dalam penyampaian contoh gerak dan pemantauan latihan gerak siswa, dalam satu kelas VII C yang berjumlah 39 orang merupakan hal yang tidak mudah untuk guru melakukan penyampaian contoh gerak dan pemantauan secara privat dan objektif pada latihan gerak dalam durasi waktu yang cukup singkat.

Dalam kegiatan belajar mengajar khususnya kegiatan kokurikuler pelaksanaan SKJ belum memenuhi standar pemahaman yang efektif bagi siswa, khususnya pada gerakan yang sesuai dengan irama, dan hal ini dapat dikatakan belum berhasil untuk proses pemahaman dan pelatihan gerak siswa pada SKJ.

Jika masalah ini tidak diselesaikan atau diberikan *metode treethment* maka akan sangat sedikit gerakan yang dikuasai siswa kelas VII C, bahkan siswa akan cenderung tidak termotivasi untuk menghafal dan melakukan gerakan senam tersebut, dan tidak menutup kemungkinan siswa akan cenderung tidak aktif dalam proses belajar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Section Guide Team* dapat meningkatkan keaktifan siswa pada latihan gerak SKJ 2012 pada kelas VII C SMP NEGERI 15 BENGKULU?
2. Apakah Model Pembelajaran Kooperatif tipe *Section Guide Team* dapat membuat siswa lebih cepat menghafal gerakan SKJ 2012 pada kelas VII C SMP NEGERI 15 BENGKULU?

C. Alternatif Pemecahan Masalah

Salah satu pemecahan masalah di atas yang mungkin untuk dilaksanakan oleh guru Penjasorkes adalah dengan menggunakan Model Pembelajaran

Kooperatif tipe (*Section Guide Team*) dari hasil rancangan strategi yang dirancang, ada hal yang membantu dan menguntungkan jika dalam satu kelas dapat dibagi menjadi beberapa kelompok untuk menghafal sesi/bagian/chapter gerakan yang nantinya akan didemonstrasikan sebagai instruktur senam kepada kelompok lain.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan Penelitian Tindakan Kelas ini adalah :

1. Meningkatkan keaktifan siswa kelas VII C pada latihan gerak SKJ 2012 melalui model pembelajaran kooperatif tipe *Section Guide Team*.
2. Membuat siswa kelas VII C dapat menghafal dengan cepat pada latihan gerak SKJ 2012 melalui model pembelajaran kooperatif tipe *Section Guide Team*.

E. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat yaitu :

1. Bagi guru

Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan model pembelajaran dengan tujuan agar dapat meningkatkan keaktifan dan proses menghafal gerakan senam kebugaran jasmani dengan cepat pada siswa.

2. Bagi siswa

Sebagai wahana baru dalam proses keaktifan dan menghafal dengan cepat dan efektif pada gerakan senam kebugaran jasmani.

3. Bagi peneliti

Sebagai pengembangan pengetahuan tentang penelitian dalam pembelajaran Penjasorkes.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pendidikan Jasmani

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. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. (Kurikulum Penjas SMP, 2004).

Dari banyak pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, dapat disimpulkan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis diarahkan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Pedoman Khusus Pengembangan Sistem Penilaian Berbasis Kompetensi SMP, 2004).

B. Materi Pendidikan Jasmani SMP/MTs

Struktur materi pendidikan jasmani dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewwet, Ennis, and Bain, 1995). Asumsi yang digunakan oleh kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan resep latihan yang benar.

Materi mata pelajaran pendidikan jasman SMP/MTs meliputi hal-hal sebagai berikut :

- Pengalaman mempraktikkan latihan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani
- Pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar atletik, senam, permainan dan beladiri
- Keterampilan memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan hakikat kebugaran jasmani, serta pengetahuan praktis latihan kebugaran jasmani
- Penerapan peraturan, dan praktik yang aman dalam pelaksanaan kegiatan atletik, senam, permainan dan beladiri
- Perilaku yang menggambarkan sikap sportif dan positif, emosi yang stabil, dan gaya hidup yang sehat

Materi pendidikan jasmani SMP/MTs merupakan kelanjutan dari materi di Sekolah Dasar, dan dilanjutkan di SMA. Materi pembelajaran untuk kelas VII dan

VIII SMP/MTs meliputi keterampilan dasar olahraga, kesegaran jasmani, dan pembentukan sikap dan perilaku untuk membentuk kecakapan hidup personal.

C. Efektivitas Belajar

Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Rivai dengan mengutip Exzioni (1964) menuliskan bahwa efektivitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarannya.

Efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, akan tetapi dapat pula dilihat dari sisi persepsi atau sikap orangnya. Disamping itu, efektivitas juga dapat dilihat dari bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang (Robbins, 1977 dikutip oleh Rivai). Masih dari Rivai dengan mengutip Prokovenko (1987) dan Miskel (1992) dengan demikian efektivitas merupakan suatu konsep yang sangat penting karena mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai sasaran atau suatu tingkatan terhadap mana tujuan-tujuan dicapai atau tingkat pencapaian tujuan.

Dan dalam kaitannya dengan efektivitas belajar Rivai, mengatakan bahwa efektivitas belajar adalah tingkat pencapaian tujuan pelatihan. Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran.

Menurut Rivai aspek-aspek yang meliputi efektivitas belajar adalah :

1. Peningkatan pengetahuan
2. Peningkatan keterampilan
3. Perubahan sikap
4. Prilaku
5. Kemampuan adaptasi
6. Peningkatan integrasi
7. Peningkatan partisipasi
8. Peningkatan interaksi cultural

D. Karakteristik Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di SMP/MTs, yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif(Robbins, 1977 dikutip oleh Rivai). Aktivitas jasmani yang dilakukan berupa aktivitas bermain, permainan, dan olahraga.

E. Karakteristik Siswa SMP/MTs

Selama di SMP/MTs, seluruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan efektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMP/MTs mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru.

1) Perkembangan aspek psikomotorik

Wuest dan Lombardo (1974) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor seusia siswa SMP/MTs ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan.

2) Perkembangan aspek kognitif

Arasoo T.V (1986) menyatakan bahwa aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan berpikir. Untuk siswa SMP/MTs perkembangan kognitif utama yang dialami adalah formal operasional yang mampu berfikir abstrak dengan menggunakan simbol-simbol tertentu. Selain itu ada peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dan bahasa, dan perkembangan konseptual.

3) Perkembangan aspek afektif

Menurut Arasoo T.V (1986), ranah afektif menyangkut perasaan, moral dan emosi. Perkembangan afektif siswa SMP/MTs mencakup proses belajar

perilaku dengan orang lain atau sosialisasi. Sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan orang lain.

F. Model Pembelajaran Kooperatif Menurut Slavin

Menurut Slavin dalam Isjoni (2010:12) *pembelajaran kooperatif* adalah suatu model pembelajaran dimana siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya 4-6 orang dengan struktur kelompok heterogen. Kelompok heterogen bisa dibentuk dengan memperhatikan keanekaragaman gender, latar belakang agama, sosio-ekonomi dan etnik, serta kemampuan akademik. Dalam hal kemampuan akademik pembelajaran kooperatif biasanya terdiri dari satu orang berkemampuan akademis tinggi, dua orang dengan kemampuan akademis sedang, dan satu orang lainnya dari kelompok berkemampuan akademis kurang (Anita, 2008:41).

Model Pembelajaran Kooperatif ini tidak hanya unggul dalam membantu siswa memahami konsep yang sulit, tetapi juga sangat berguna untuk menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, bekerjasama, dan membantu teman. Dalam pembelajaran ini siswa terlibat aktif pada proses pembelajaran sehingga memberikan dampak positif terhadap kualitas interaksi dan komunikasi yang berkualitas, dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Model Pembelajaran Kooperatif ini banyak digunakan oleh guru sebagai pendidik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas dalam rangka memperbaiki mutu pendidikan.

G. Senam

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 objek 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, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Senam SKJ 2012 memiliki tahapan gerakan yang sama halnya seperti senam ritmik lainnya. Kombinasi beberapa gerakan yang dikemas dalam setiap tahap/bagian memiliki fungsi dan tujuan tertentu, hal ini sudah dikembangkan dan dirancang oleh komposer gerakan. Dalam SKJ 2012 terdiri dalam beberapa tahap gerakan yaitu pemanasan, peralihan, gerakan inti, dan pendinginan.

H. Koordinasi Gerak pada komponen SKJ 2012

Koordinasi gerak dilihat sebagai pengatur terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persyarafan atau disebut dengan *intra-musculare coordination*(Fox, 1994). Koordinasi gerak meliputi pengkoordinasian kerja otot-otot yang terlibat dalam suatu pelaksanaan gerakan. Pengkoordinasian tersebut diatur sedemikian rupa oleh sistem persyarafan. Yang diatur disini adalah penyesuaian komponen-komponen

kekuatan dan kecepatan yang dibutuhkan oleh otot dalam pelaksanaan gerak sesuai dengan kebutuhan setiap bagian gerak. Dalam Senam Kesegaran Jasmani 2012 koordinasi gerak sangat dominan, walaupun banyak yang beranggapan bahwa tipe gerakan SKJ tersebut sangat mudah, akan tetapi kenyataannya tidak semua pelakunya dapat melakukan gerakan senam ini dengan benar. Oleh karena itu dalam melakukan gerakan senam kesegaran jasmani 2012 dipengaruhi oleh pembentukan gerak senam irama yang ideal seperti yang dikemukakan oleh **Sahara (2007)** yaitu, struktur dasar gerakan, irama gerakan, hubungan gerakan, luas gerakan, kecepatan, kelancaran gerakan, ketepatan dan kekonstanan gerakan.

1) Struktur dasar gerakan

Struktur diartikan secara sederhana sebagai suatu susunan tertentu maka struktur gerak dapat diartikan sebagai struktur gerakan atau dapat diterjemahkan sebagai susunan dasar dari suatu gerakan atau susunan yang selalu ada dalam pelaksanaan suatu gerakan.

Struktur gerakan SKJ 2012 merupakan susunan dari gerakan-gerakan sederhana yang dirancang sedemikian rupa sehingga menjadi satu seri latihan yang sistematis terdiri dari gerakan pemanasan, inti gerakan dan pendinginan. Secara utuh dalam setiap bagian struktur gerakan harus mengembangkan latihan lokomotor dan non lokomotor dengan komponen-komponen kebugaran jasmani seperti kelenturan (*fleksibilitas*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*kelincahan*), kekuatan dan bila perlu daya ledak (*eksplosive power*). Struktur dengan memuat komponen kebugaran jasmani yang khas dalam SKJ atau senam aerobik dikenal dengan istilah *low impact* dan *high impact* (Berti Tilarso, 2004)

2) Irama gerakan

Irama gerak adalah ciri-ciri yang menggambarkan ketepatan antara pelaksanaan bagian-bagian gerak dengan dimensi ruang dan waktu yang digunakan atau yang diperlukan pada setiap gerakan sehingga dapat mengukur keserasian gerakan yang dilakukan. Untuk mendapatkan kemampuan irama gerakan yang baik, pada dasarnya harus dilakukan latihan-latihan secara berulang-ulang terhadap bentuk-bentuk gerakan yang sama.

3) Hubungan gerakan

Hubungan gerakan adalah *“suatu proses transfer impuls tenaga dari suatu bagian tubuh yang lain atau proses transfer impuls dari suatu alat gerak ke alat gerak lain, sehingga terjadi hubungan gerakan”*. Indikator yang dapat diamati dari hubungan gerakan yang tidak sempurna adalah terjadinya kelebihan gerakan yang tidak diperlukan yang mengakibatkan terganggunya transfer impuls tenaga untuk gerakan. Kelebihan gerakan tersebut diakibatkan oleh impuls tenaga yang diberikan terlalu besar dari yang dibutuhkan.

4) Luas gerakan

Luas gerakan adalah luasnya ruangan atau lintasan yang terpakai dalam pelaksanaan suatu gerakan. Indikator-indikator yang dapat diamati untuk mengetahui kesalahan luas gerakan antara lain pemakaian luas gerakan untuk pelaksanaan suatu gerakan tidak stabil. Frekuensi gerakan yang terlalu rendah dapat disebabkan karena ruangan yang terpakai untuk pelaksanaan suatu gerakan terlalu luas, sehingga waktu yang dibutuhkan juga berlebih dari yang semestinya. Frekuensi gerakan yang terlalu tinggi misalnya dalam senam kesegaran jasmani

2012 dapat disebabkan oleh ruangan yang terpakai terlalu sempit, Irama gerakan tidak konstan.

5) Kelancaran gerakan

Penyebab kesalahan gerakan atau tidak lancarnya gerakan adalah kemampuan kondisi (kekuatan, kecepatan, dan daya tahan) dan kemampuan koordinasi yang masih kurang, serta ketidak lengkapan, ketidak mengertian individu terhadap informasi tentang gerakan yang harus dalaksanakan.

Kelancaran gerakan atau aliran gerakan adalah suatu ciri-ciri yang menggambarkan kontinuitas dari jalannya suatu gerakan. Untuk dapat melihat kelancaran gerakan, indikator yang dapat diamati adalah:

- 1) Kontinuitas jalannya gerakan,
- 2) Kecepatan atau percepatan gerakan (terlalu cepat atau terlalu lambat),

6) Kecepatan gerakan

Dalam pelaksanaan suatu gerakan, kecepatan merupakan salah satu ciri-ciri koordinasi gerakan yang perlumendapatkan perhatian,hal ini disebabkan karena kecepatan sangat menentukan hasil yang ingin dicapai. Untuk dapat memanfaatkan kecepatan gerakan secara optimal memang sangat dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti kemampuan mengantisipasi gerakan,kelancaran gerakan dan hubungan gerakan.

7) Ketepatan dan kekonstanan gerakan

Ketepatan dan kekonstanan gerakan sangat menentukan sekali terhadap hasil yang ingin dicapai dalam pelaksanaan gerakan. Ketepatan gerakan dalam artian proses adalah ketepatan jalannya suatu rangkaian gerakan baik dilihat dari struktur dalam gerakan maupun dilihat dari sistematika gerakan. Sedangkan ketetapan produk adalah suatu hasil yang diperoleh dari aktivitas atau gerakan. Pengertian ketepatan gerakan sebagai ketepatan atau kesatuan antara perencanaan gerakan dengan hasil yang diperoleh. Pengertiannya adalah bahwa setiap pelaksanaan gerakan selalu didahului oleh suatu gerakan yang direncanakan pada pusat susunan syaraf.Meinel (1977:180)

8) Pembelajaran dengan Multimedia Instruksional Audio-Visual SKJ 2012.

Media pembelajaran dalam bentuk Video Instruksional Audio-Visual SKJ 2012 merupakan langkah-langkah sistematis yang mengantarkan mahasiswa yang mempelajari struktur gerakan SKJ 2012 secara utuh dan bagian-bagian dalam bentuk instruksional secara visual gerakan dan audio narasi. Dengan program komputer DVD/VCD *player* memungkinkan bagian-bagian gerakan tertentu dapat diulang (*replay*), diberhentikan (*stop*), diperlambat (*slow-motion*) sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan peran aktif dan konsentrasi yang penuh dari pengajar/pelatih dan peserta didiknya (Sutisno, 2010).

Maka beberapa hal yang perlu diperhatikan agar pembelajaran senam kebugaran Jasmani dapat mencapai hasil lebih baik antara lain;

- a. Rangkaian senam kebugaran jasmani terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan Inti dan pendinginan. Gerakan-gerakan pemanasan dikembangkan dalam 10 seri gerakan, Gerakan inti terdiri dari 4 seri gerakan, dan pendinginan terdiri dari 8 seri gerakan.
- b. Mengenalkan Senam kebugaran Jasmani 2012 hendaknya secara utuh (*Whole method*) dari awal sampai akhir melalui demonstrasi. Dan selanjutnya disajikan dengan video dan siswa/peserta didik menyimak secara utuh juga. Dalam hal demikian siswa akan merasakan konsep dasar seri gerakan yang harus dipelajarinya, dan secara mental siswa akan terkonsumsi dengan beban yang akan dilakukan. Selanjutnya siswa dikenalkan dengan bagian-bagian gerakan satu persatu dari awal sampai akhir (*part to part method*). Dan pada bagian selanjutnya memerlukan frekuensi dan durasi (waktu) yang lebih panjang yaitu siswa mempelajari satu persatu bagian gerakan dengan cermat dan teliti. Sebagaimana dikemukakan Sahara (2008:2.34) bahwa sistematika pembelajaran senam sebagai bagian dari belajar motorik harus melalui fase-fase, antara lain fase normalisasi, pembentukan, prestasi dan fase seni gerak. Khusus pada tingkat pembelajaran fase pembentukan siswa dapat dibekali dengan latihan yang melibatkan pembentukan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan.

- c. Pada saat siswa mempelajari satu persatu bagian gerakan, dengan multimedia instruksional audio-visual senam kesegaran jasmani 2008 dengan menggunakan *player* video komputer diperlukan peran guru/pelatih untuk membantu kesulitan dan memperjelas gerakan sesuai dengan tuntutan instruksional SKJ 2012 tersebut.
- d. Melalui multimedia instruksional audio-visual senam kesegaran jasmani 2012 selain harus menguasai bagian-bagian teknik dasar gerakan tersebut, tetapi siswa harus hafal gerakan yang jumlahnya relatif cukup banyak, dengan durasi kurang lebih mencapai 17 menit dan dilakukan secara berkelanjutan (*continue*). Maka untuk mensiasati masalah ini, siswa dimampukan dengan bagian-ke bagian (*part to part*) dengan cara: 1 (satu) gerakan dipelajari, dikuasai, diterampilkan mencapai gerakan *outonom* (mahir), kemudian ditambah dengan mempelajari gerakan ke 2 sampai tingkat mahir. Tahap berikutnya sebelum mempelajari gerakan ke 3. Gerakan ke 1 dan kedua dilakukan secara kontinyu sampai tingkat mahir dikenal dengan *part to whole method* (bagian ke keseluruhan). Jika bagian gerakan ke 1 dan ke sudah dikuasai dengan mahir kemudian ditambah dengan gerakan ke 3 dan selanjutnya, sampai gerakan terakhir.
- e. Senam Kesegaran Jasmani 2012 seperti halnya senam ritmik atau senam irama lainnya untuk menunjukkan nilai estetika selalu diiringi dengan iringan musik yang khas. Sesuai pendapat Sahara (2004) bahwa saat mempelajari dengan bagian-bagian gerakan tersebut

dilakukan tanpa iringan musik terlebih dahulu, tapi pada tahap pengulangan secara kontinyu harus menggunakan musik pengiring, yang tujuannya agar siswa terbiasa dan akrab dengan musik pengiringnya.

9) Penilaian Senam Kesegaran jasmani.

Mengukur keterampilan gerak pada olahraga senam merupakan penilaian kualitas gerakan yang ditampilkan, artinya bahwa tingkat keterampilan dilihat dari unjuk kerja, bukan jenis penilaian yang terukur seperti cabang olahraga lainnya. Penilaian gerakan senam berdasarkan indikator yang dikembangkan dan diadopsi dari penilaian senam Ketangkasan Sayuti Syahara (1999) dengan memperhatikan unsur pendukung gerakan dan teknik dasarnya.

Penilaian aktivitas senam ritmik seperti senam kesegaran jasmani indikator-indikator yang dinilai meliputi :

1. Menilai teknik gerakan dari struktur Senam.

Teknik gerakan yang dilakukan pada SKJ 2012 terdiri dari pemanasan 10 seri gerakan, pada komponen inti 4 seri gerakan dengan 4 kali pengulangan, dan 6 seri gerakan pada bagian pendinginan, pada komponen gerakan inti terdapat gerakan peralihan. Sedangkan pengulangan dilakukan pada 4 seri gerakan inti diulang 2 kali. Skor teknik gerakan maksimum adalah 800. Skor tersebut dikurangi kumulatif kesalahan pada pelaksanaan gerakan.

(Panduan Penilaian Senam Kesegaran Jasmani).

2. Kerasian dan keluwesan gerakan

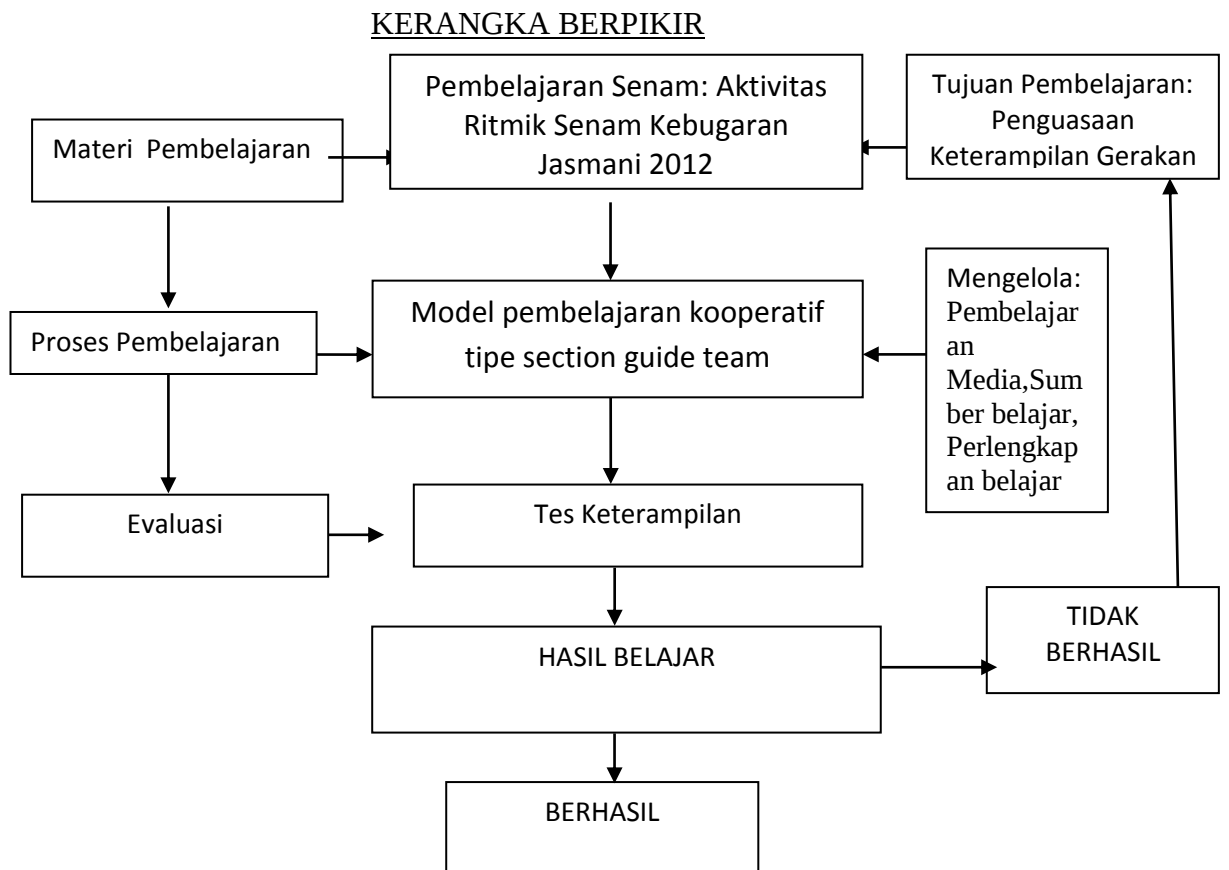
Keserasian dan keluwesan dinilai berdasarkan penampilan gerakan yang dilakukan apakah memenuhi unsur-unsur yang sesuai dengan irama musik pengiringnya atau tidak. Sedangkan keluwesan dinilai dari unsur estetika gerakan yang ditunjukkan dengan gaya gerak/sikap tubuh, semangat, keseriusan dan motivasi. Keserasian diberi skor dengan rentangan 10 sd 100 dan keluwesan diberi dengan rentangan skor 10 sd 100. Dengan Kategori sebagai berikut:

(Panduan Penilaian Senam Kesegaran Jasmani, Kemenpora, 2006 :27)

Rentang Nilai	Kategori
80-100	Sangat baik
70- 79	Baik
60-69	Cukup
50-59	Kurang
< 49	Sangat kurang

Indikator Penilaian	Frekuensi Kesalahan Gerakan, pada gerakan ke										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A. Struktur Teknik Gerak SKJ											
1. Pemanasan											
2. Inti											
3. Pendinginan											
Kumulasi Frek. Kesalahan (A)											
B. Pelaksanaan	Skor										
1. Kesperasian											
2. Keluwesan	Skor										
Jumlah (B)											

(Panduan Penilaian Senam Kesegaran Jasmani, Kemenpora, 2006: 23



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode merupakan suatu prosedur atau cara yang mempunyai langkah-langkah sistematis. Sedangkan penelitian merupakan proses tentang suatu rangkaian langkah-langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk memecahkan suatu masalah (Mardalis, 1989).

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa Arikunto, Suharsimi (2007). Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau (Moh. Nasir, 1985).

Dalam kegiatan penelitian ini penulis membagi atas 3 tahap, yaitu :

1. Perencanaan

Pada tahap pertama ialah membuat perencanaan dan program penelitian, yang nantinya menjadi pedoman dalam melaksanakan penelitian ini.

2. Pelaksanaan

Setelah perencanaan selesai, selanjutnya perencanaan tersebut diimplementasikan dan dilaksanakan sesuai dengan program penelitian yang telah dibuat.

3. Observasi dilakukan untuk mengumpulkan data-data dan tingkat kemampuan siswa secara langsung serta prasarana olahraga yang ada disekolah, hal ini dilakukan untuk mengkaji masalah yang ada tentang kemampuan meg hafal gerakan SKJ 2012

4. Refleksi

Pada tahap ini dilakukan tindak lanjut dari hasil proses pelaksanaan. Dengan dilanjutkan dengan siklus berikutnya hingga sampai siklus akhir.

5. Revisi

Dilakukan revisi guna memperbaiki data yang telah diolah dan dihasilkan data baru dari proses penelitian. Apa saja yang akan diperbaiki pada putaran selanjutnya.

B. Setting dan Karakteristik Subjek

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII C SMP NEGERI 15 KOTA BENGKULU yang berjumlah 39 orang. Kelas VII C merupakan kelas rintisan Unggulan yang kalau dilihat dari kemampuan akademisnya mereka mempunyai rata-rata yang lebih baik dari pada kelas yang lain. Demikian juga bila dilihat dari perilaku dan kedisiplinannya mereka juga relatif lebih baik dari kelas

yang lain. Namun demikian pada saat diadakan tes tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan tes SKJ 2012, ternyata hasilnya justru paling rendah dibandingkan dengan kelas lain hal ini dibuktikan dengan sedikitnya gerakan SKJ 2012 yang dihafal oleh siswa.

Disamping hasil tes tingkat kesegaran jasmaninya paling rendah, anak-anak dikelas tersebut pada saat mengikuti kegiatan dalam pembelajaran juga kurang antusias. Bahkan kadang-kadang ada sebagian dari mereka dalam mengikuti pembelajaran tidak mengikuti intruksi gerakan yang dicontohkan. Mereka mengikuti pelajaran pendidikan jasmani hanya sekedar hadir dan nantinya mendapatkan nilai

C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan tindak lanjut dalam penelitian untuk menyimpulkan data yang digunakan untuk pengolahan, teknik pengumpulan data yakni :

1. Observasi, observasi ini bertujuan untuk mengetahui dan mengungkap kesulitan-kesulitan apa yang dialami oleh siswa ataupun kesulitan yang dialami guru dalam proses pembelajaran senam SKJ 2012. Sebelum mengadakan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengadakan observasi untuk mengamati motivasi dan aktivitas latihan guru dan siswa selama kegiatan belajar mengajar.

Tabel 1

**Lembar *observasi* aktifitas guru pada pembelajaran menghafal SKJ 2012
dengan menggunakan metode latihan berkelompok**

Tanggal :

Siklus :

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang di amati	Penilaian	
		0	1
1	Mempersiapkan siswa untuk belajar		
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		
4	Menjelaskan materi pembelajaran		
5	Mengatur siswa dalam kelompok-kelompok belajar		
6	Melatih keterampilan siswa dalam kelompok masing-masing		
7	Mengawasi setiap kelompok secara bergiliran		
8	Memberi bantuan kepada kelompok yang mengalami kesulitan		
9	Guru antusias		
10	Siswa antusias		

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Kriteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Sangat baik

Tabel 2

Lembar *observasi* aktifitas siswa pada pembelajaran menghafal SKJ 2012 melalui metode “Section Guide Team”

Tanggal :

Siklus :

Berilah penilaian dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek yang di amati	Penilaian	
		0	1
1	Siswa hadir di lapangan tepat waktu		
2	Siswa memperhatikan penjelasan guru		
3	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa		
4	Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan guru		
5	Siswa berkumpul dikelompok yang telah di tentukan		
6	Siswa memperhatikan dengan sungguh-sungguh		
7	Siswa tertib dikelompok masing-masing		
8	Siswa menghafal gerakan bagian yang sudah ditentukan		
9	Siswa melakukan interaksi dalam kelompok dengan baik		
10	Siswa antusias		

Ket : 0 = jika tidak melakukan indikator diatas

1 = jika melakukan indikator diatas

No	Interval skor	Kriteria
1	0 – 2,3	Kurang sekali
2	2,4 – 4,1	Kurang
3	4,2 – 6,2	Cukup
4	6,3 – 8,3	Baik
5	8,4 – 10,4	Sangat baik

2. Test, yaitu penelitian yang dilakukan dengan test untuk mengukur sejauh mana keterampilan menghafal gerakan SKJ 2012 pada siswa setelah diberikan contoh gerakan atau visualisasi multimedia. Pemberian tindakan test dilakukan setelah secara berkelompok dengan tahap (section) gerakan yang sama. Hasil yang diperoleh dicatat pada lembar penilaian. Test dilakukan 1 kali setelah pemberian conroh gerakan atau visualisasi multimedia .

Bahan dan perlengkapan yang diperlukan dalam melakukan test berupa, ruangan senam, multimedia audio-visual, DVD SKJ 2012.

D. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini untuk menganalisis data daya serap siswa melalui prestasi belajar siswa tuntas digunakan metode diskriptif kuantitatif dan kualitatif. Peneliti menggambarkan perkembangan siswa dalam menghafal dan melakukan gerakan SKJ 2012 melalui latihan secara berkelompok dengan bagian-

bagian gerakan yang diberikan. Setelah itu diberikan test bagian gerakan yang sudah dihafal pada setiap kelompok.

1) Menghitung nilai rata-rata siswa pada setiap tindakan yaitu dengan rumus:

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

Keterangan :

Na = Nilai rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai seluruh siswa

N = Jumlah siswa

2) Menghitung daya serap dan ketuntasan belajar (secara klasikal)

$$KB = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

E. Istrument Penelitian

1. Silabus, yaitu seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran, pengelolaan kelas serta penilaian hasil belajar.
2. Rancangan Program Pembelajaran (RPP), yaitu merupakan perangkat yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar.
3. Alat bantu observasi kegiatan belajar mengajar terapan :
 - a. Keterampilan guru memotivasi sehingga terjadi interaksi belajar, sehingga siswa berlatih dengan giat dan gembira
 - b. Keterampilan guru membagi kelompok secara acak dan merata untuk meberikan tugas gerakan bagian (section) gerakan senam yang akan dihafalkan
 - c. Keterampilan guru sebagai operator multimedia audio visual dalam menunjukkan gerakan senam yang di putar di media
 - d. keterampilan guru menyampaikan informasi, memperagakan pesan dan memberi contoh
 - e. Keterampilan guru mengelola pembelajaran dengan tepat sehingga waktu peralihan dimanfaatkan siswa untuk bergerak
 - f. Guru mengelola pembelajaran mengatur ruang gerak, formasi, posisi
 - g. Keterampilan guru memantau dan mengawasi proses belajar gerak,

Terapan alat bantu untuk merekam perilaku siswa pada saat proses pembelajaran dikembangkan Soenardi S (1997) *berdasarkan Academic Learning-*

time Physical Education/ALT-PE (Siedentop,1988),ABOPBS ini dikembangkan menjadi alat bantu untuk mengetahui waktu efektif siswa.

4. Instrumen Tes Keterampilan Senam Kebugaran Jasmani.

- a. Penilaian gerakan senam kesegaran jasmani berdasarkan indikator yang dikembangkan berdasarkan pelaksanaan gerakan dan struktur gerakannya
- b. Unsur-unsur Penilaian senam aktivitas ritmik SKJ 2012 merupakan adopsi dari panduan penilaian Senam kesegaran jasmani Kemenpora (2006)
- c. Blanko penilaian senam kesegaran jasmani 2012.

Format A.

Indikator Penilaian	Frekuensi Kesalahan Gerakan, pada gerakan ke										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
C. Struktur Teknik Gerak SKJ											
4. Pemanasan											
5. Inti											
6. Pendinginan											
Kumulasi Frek. Kesalahan (A)											
D. Pelaksanaan	Skor										
3. Keserasian	Skor										
4. Keluwesan	Skor										
Jumlah (B)											

d. Dilanjutkan dengan format B

Format B.

KETERAMPILAN	Komponen Gerakan	Indikator	Jumlah Kesalahan
SENAM			
Senam Kebugaran Jasmani 2012	Struktur Gerakan	1. Pemanasan	
		2. Gerakan Inti	
		3. Gerakan Pendinginan	
Nilai Baku = 518			
<i>Nilai = 518 – jumlahkesalahan ÷ 5.18</i>			

e. Tabel Kategori Penilaian Senam Kebugaran Jasmani

Rentang Nilai	Kategori
80-100	Sangat baik
70- 79	Baik
60-69	Cukup
50-59	Kurang
< 49	Sangat kurang

(Kategori penilaian senam kesegaran Jasmani, adopsi SKJ 2006)

F. Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan akan dilakukan dalam beberapa siklus, setiap siklus terdiri dari tiga pokok kegiatan, yaitu observasi, pelaksanaan dan refleksi. Pada akhirnya siswa dianggap sudah menguasai dan hafal gerakan SKJ 2012.

Langkah-langkah penelitiannya sebagai berikut :

1. Orientasi awal

Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan SKJ 2012 di Sekolah Menengah Pertama masih sangat rendah, hal ini karena siswa pada umumnya tidak suka melakukan latihan dalam waktu yang lama, dan kurang tersedianya multimedia sebagai alat latihan, kendala pemantauan guru dalam melatih SKJ pada siswa yang jumlahnya banyak atau latihan yang terus menerus tetapi tidak menarik.

2. Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

a. Siklus

1) Perencanaan penelitian melakukan kegiatan

- (a) Menyiapkan satuan pembelajaran
- (b) Menyiapkan bahan, alat peraga dan multimedia
- (c) Menjelaskan pokok-pokok materi pembelajaran tentang gerakan SKJ 2012 yang benar
- (d) Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang harus dicapai
- (e) Menyusun ruang dan alat test/evaluasi

2) Pelaksanaan kegiatan

- (a) Memberikan apersepsi
- (b) Menyiapkan bahan, alat dan multimedia pembelajaran
- (c) Menjelaskan dan medemonstrasikan materi pembelajaran tentang gerakan SKJ 2012 yang benar
- (d) Memberi evaluasi

3) Pengamatan selama kegiatan proses pembelajaran, setiap kelompok melakukan gerakan yang sudah dibagi

4) Refleksi hasil dari data yang yang terkumpul selanjutnya didiskusikan oleh penelitian dengan guru pamong untuk mengukur keberhasilan pada siklus I. dari hasil refleksi ditemukan banyak kelemahan , maka dicari solusi perbaikan untuk ditindak lanjuti di siklus II.