

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Pengaruh Loncat Katak Melalui Modifikasi Permainan Kemampuan Siswa Memperoleh Keterampilan Melalui Gerak Dasar <i>Rizky Hasan Azhari Ritonga</i>	133
Perbedaan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Yang Sudah Sertifikasi Dan Yang Belum Sertifikasi Ditinjau Dari Perbedaan Masa Kerja <i>Wahyo, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i>	140
Upaya Meningkatkan Passing Kaki Bagian Dalam Sepak Bola Melalui Saintifik Pada SMP Terpadu Al Farabi <i>Abdon Ben O.T Hasugian</i>	148
Hubungan Kepemimpinan Kepala Sekolah, Budaya Sekolah, Motivasi Kerja Guru Terhadap Profesionalisme Guru <i>Dian Pertiwi</i>	154
Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Media Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa <i>Riki Prastian</i>	162
Peningkatan Kecepatan <i>Dribbling</i> Melalui Latihan <i>Zig-Zag Trajectory</i> <i>Muhammad Fauzi Purba</i>	169
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa <i>Reza Wibowo</i>	174
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ritmik Dengan Rangkaian Gerak Dasar Menggunakan Media Audio Visual <i>Siska Nova Undari</i>	182
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menerapkan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII SMP <i>M. Saiful Ramadhan Harahap</i>	187
Pemanfaatan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Gaya Menyamping <i>Ahmad Zaki</i>	194
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Pukulan Dalam Permainan Rounders Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa <i>Pangihutan Butar-Butar, Bangun Setia Hsb</i>	200
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Tradisional <i>Mulia Romadi Harahap</i>	206
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Kasti Pada Siswa SD Dengan Metode Bermain <i>Warif Poltama Simorangkir</i>	212



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM RITMIK DENGAN RANGKAIAN GERAK DASAR MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL

Siska Nova Undari

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar senam ritmik dengan rangkaian gerak dasar menggunakan media audio visual pada siswa kelas V SD Negeri 104255. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Yang terdiri dari 2 siklus. Dengan menggunakan Media Audio Visual, dan dengan Metode latihan yang dimana siswa lebih aktif dalam pelaksanaan senam ritmik. Subjek adalah siswa kelas V-A dengan jumlah siswa 36 orang. Instrumen penelitian alat pengumpul data yang digunakan dalam tes ini adalah penilaian hasil belajar gerak dasar senam ritmik, lembar penilaian belajar siswa. Teknik analisis data yang digunakan dengan rata-rata dan persentase. Dari analisis data diperoleh nilai rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 71,15%. Namun belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 80%. siklus II diperoleh nilai rata-rata kelas yang diperoleh meningkat mencapai 81,83%. Dari penelitian diatas menunjukkan adanya peningkatan pada pembelajaran melalui media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran Senam Ritmik dari 63,88% pada siklus I dan meningkat pada siklus II yaitu 83,33%.

Kata Kunci : *Rangkaian Gerak Dasar, Media Audio Visual.*

Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Kinerja adalah pekerjaan yang telah dicapai oleh seseorang disuatu organisasi untuk mencapai tujuan berdasarkan standardisasi atau ukuran dan waktu yang disesuaikan dengan jenis pekerjaan dan masuk sesuai dengan norma dan etika yang telah ditentukan. (Albadi Sinulingga & Nurhayati Simatupang, 2018).

Hasil wawancara observasi awal peneliti di SD Negeri 104255 Paluh Sibaji mengenai hasil belajar siswa dalam pelajaran senam, ternyata masih banyak nilai yang rendah. Hal itu terbukti masih banyak siswa yang belum memahami bagaimana cara gerakan-gerakan senam aktifitas ritmik yang benar.

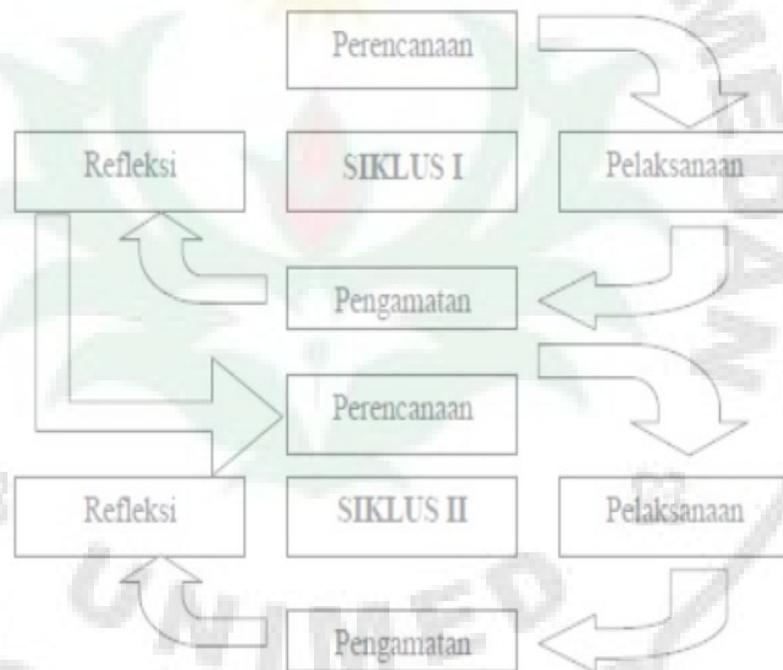
Peneliti melakukan proses pembelajaran menggunakan media audio visual berupa tayangan film (video) atau berupa musik yang digunakan. Hal ini dapat mendorong memecahkan persoalan yang ada dalam melakukan gerakan-gerakan senam aktifitas ritmik yang baik.

Metode Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan yang dimaksud, maka penulis menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti yaitu menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK).

Desain Penelitian

**Desain Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani dan
 Kepeleatihan Olahraga**



Tabel 2. Skema Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas
 (Sumber : Agus Kristianto,2010, 19)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Permasalahan

Dilihat data awal yang diberikan selain bertujuan melihat kemampuan awal yang dimiliki siswa dalam memahami senam aktifitas ritmik. Dari data awal 36 siswa maka siswa belum dapat dikatakan tuntas belajar karena persentase klasikal belum mencapai 80%. Adapun deskripsi hasil yang diperoleh siswa dapat dilihat pada table berikut di bawah ini :

Berdasarkan tabel deskripsi dsenam data awal ktifitas ritmik di atas dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran senam aktifitas ritmik masih tergolong rendah. Dari 36 orang



siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, ternyata hanya 11 siswa (30,55%) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya 25 orang (69,44%) siswa belum mencapai ketuntasan belajar.

2. Deskripsi Data Penelitian Siklus I

Adapun upaya dilakukan peneliti untuk meningkatkan hasil belajar siswa :

1. Diawal pembelajaran, guru menjelaskan/menginformasikan materi yang akan diajarkan.
2. Guru dan siswa saling tanya jawab dalam pembelajaran senam aktifitas ritmik.
3. Guru membagi kelompok terdiri 1 kelompok 5 orang.
4. Mengajak dan membimbing siswa untuk memahami prosedur percobaan yang akan dilaksanakan.
5. Meminta siswa yang lain memberi tanggapan terhadap hasil yang sudah dilaksanakan.
6. Guru bersama-sama dengan siswa mengambil kesimpulan dari materi pelajaran yang baru dipelajari.

Berdasarkan hasil Tes I (tes hasil belajar I) dilakukan dengan media audio visual pada proses belajar, dari 36 siswa terdapat 23 siswa (63,88 %) yang sudah mendapat tingkat ketuntasan, sedangkan 13 siswa (36,11 %) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Nilai persentase kriteria ketuntasan minimal rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 71,13 %. Untuk mempermudah dalam melihat hasil belajar dari siklus I secara visual dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

3. Deskripsi Data Penelitian Siklus II

Berdasarkan hasil tes II pada siklus II diperoleh bahwa ada peningkatan ketuntasan belajar dari tes hasil belajar II. Dari tes hasil belajar II ini diperoleh 30 siswa (83,33 %) telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 6 siswa (16,66 %) yang belum memenuhi ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh mencapai (81,83%).

Pelaksanaan pada siklus II ini, secara garis besar berlangsung dengan baik dan kondusif. Karena ketuntasan belajar klasikal sudah tercapai maka pembelajaran senam aktifitas ritmik dengan menggunakan media audio visual berhenti.

Dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar siklus I menggunakan media audio visual masih rendah, hal ini dikarenakan terdapat kesulitan-kesulitan yang dialami siswa selama pembelajaran, antara lain :

1. Siswa kurang mengerti kebenaran gerak.
2. Masih ada sebagian siswa saat melakukan senam gerakan yang dilakukan siswa belum sesuai dengan irama musik.
3. Dan juga keluwesan gerak tubuh

Kendala yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar kurang terbiasa dengan metode mengajar yang diberikan guru. Karena selama ini metode mengajar yang diterima siswa kurang variasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Djam'an Satori, et al. (2003:44-52) "Pembelajaran bukan sekadar transformasi dan mengingat, juga bukan sekadar penekanan pada penguasaan pengetahuan tentang apa



yang diajarkan, akan tetapi lebih menekankan pada internalisasi tentang apa yang diajarkan sehingga tertanam dalam jiwa anak dan berfungsi sebagai muatan nurani dan hayati serta dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari oleh peserta didik. Bahkan pembelajaran lebih menekankan pada peserta didik agar mau belajar bagaimana cara belajar yang produktif”.

Dalam artian pengajar harus mampu memilih dan menerapkan metode pembelajaran yang diprediksi akan lebih aktif untuk memudahkan siswa dalam belajar di kelas dan diluar maupun belajar mandiri. Suksesnya seseorang dalam pelajarannya adalah sebagai hasil kesanggupan dan kemampuan yang ada pada siswa, sebagian lagi karena metode mengajar dan belajar yang tepat dan sebagian lagi karena lingkungan.

Banyak metode yang digunakan dalam pembelajaran termasuk pembelajaran penjas di sekolah, misalnya pembelajaran menggunakan media audio visual. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Yusufhadi Miarso (2004:458): “Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan serta dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan si belajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar yang disengaja, bertujuan, dan terkendali”.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil tes dan pembahasan diatas maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil belajar senam aktifitas ritmik dengan rangkaian gerak dasar menggunakan media audio visual pada siswa kelas V SD Negeri 104255 Paluh Sibaji tahun Ajaran 2014/2015.

Saran

Sebagai saran dapat diberikan peneliti sebagai berikut :

1. Disarankan pada guru pendidikan jasmani SD Negeri 104255 Paluh Sibaji untuk menggunakan Audio Visual merupakan metode pembelajaran yang dapat dipergunakan dalam memperbaiki proses pembelajaran senam aktifitas ritmik.
2. Kepada guru pendidikan jasmani diharapkan mampu memanfaatkan peralatan yang ada dan dapat digunakan sebagai media dalam proses pembelajaran.
3. Dari hasil penelitian ditemukan masih ada siswa yang tidak memahami gerak senam aktifitas ritmik yang benar, disarankan kepada guru agar melaksanakan pembelajaran menggunakan media audio visual diharapkan dapat memotivasi siswa untuk lebih semangat dalam belajar.
4. Penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan peneliti yang ingin mengangkat judul penelitian ini.
5. Kepada pada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan media audio visual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Rusly. (1989). *Perencanaan Program Pengajaran*. Medan. Unimed.
Aqib, Zainal (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung.



- Albadi Sinulingga & Nurhayati Simatupang. 2018. The Difference Between Certified And Non Certified PE Teachers Performance Based On Range Of Service Period. Atlantis Press. 3rd Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2018). Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume. 200. Hal 215-219.
- Faridah, Eva. (2013). *Diktat Senam Ritmik*. Fik Unimed.
- Krisyanto, Agus. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Surakarta. UNS.
- Kusumasari, Ika. (2012). *Diktat Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Fik Unimed.
- Kusumasari, Ika (2012). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Fik Unimed.
- M. Yusuf dkk.(2009). *Diktat Metode Praktis Belajar Senam Aerobik*. FIK Unimed .(untuk kalangan sendiri)
- Soepartono. (2000). *Media Pembelajaran*. Depdiknas
- Sumanto, (1992). *Senam*. Depdikbud.
- Tim Abdi Guru (2006). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Semarang. Erlangga.
- Tim Pengajar, (2012). *Filsafat Pendidikan*. Medan. Universitas Negeri Medan (Unimed).
- <http://id.m.wikipedia.org/wiki/senam>
- <http://lismurtini270992.wordpress.com/2013/06/18/media-audio-visual-dan-multimedia/>
- <http://meks14.wordpress.com/2010/12/10/aktivitas-ritmik/>

THE
Character Building
UNIVERSITY