

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



THE
Character Building
UNIVERSITY



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
Berdasarkan 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



Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Penggunaan Media Lembing Yang Dimodifikasi <i>Iskandar Fahmi</i>	218
Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Melambung Dengan Media Sederhana Pada Permainan Kasti <i>Ade Satria Hasibuan</i>	225
Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Bulutangkis Dengan Gaya Mengajar Resiprokal Pada Siswa SMA <i>Dedy Pradipta</i>	235
Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain Pada Siswa <i>Raja Ahmad Badawi Daulay</i>	241
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ritmik Melalui Media Audio Visual <i>Rizky Puspa Sari</i>	244
Peningkatkan Dribbling Bola Basket Melalui Variasi Dan Modifikasi Sarana Pembelajaran <i>Resi Juliandri Samosir</i>	248
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Menggunakan Gaya Mengajar Latihan <i>Siti Amalia Nasuha</i>	253
Perbaikan Passing Chest-Pass Melalui Metode Resiprokal Dan Variasi Pembelajaran Pada Kelas X <i>M. Anas Suri Meirian</i>	258
Penerapan Model Pembelajaran <i>Make A Match</i> Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lari Sprint <i>Hasanul Fadhilah Marpaung</i>	263
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola <i>Volly</i> Dengan Menggunakan Media Modifikasi <i>Sampentua Berutu</i>	271
Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusif Dan Modifikasi <i>Syaryani Husein Lubis</i>	277
Meningkatkan Hasil Belajar <i>Lay Up Shoot</i> Melalui Penerapan Variasi Pembelajaran Siswa SMA <i>Brian Devani S., Sabaruddin Yunis</i>	281
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain <i>Onyas Widianingsih</i>	289



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM RITMIK MELALUIMEDIA *AUDIO VISUAL*

Rizky Puspa Sari

Pascajasarna Universitas Negeri Medan

rizkypuspasari3@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan hasil belajar senam ritmik. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian kelas V-a berjumlah 27 orang. Instrumen penelitian menggunakan portofolio dan lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan persentase. Hasil penelitian: pada siklus I diperoleh 16 siswa (59,25%) telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 11 siswa (40,74%) belum mencapai ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 72,11%. Namun belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 80%. Sedangkan pada siklus II sebanyak 22 siswa (81,48%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 5 siswa (18,51%) belum memenuhi ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh meningkat mencapai 81,85%. Kesimpulan bahwa melalui media *audio visual* dapat meningkatkan hasil belajar senam ritmik pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Tanjung Rejo Tahun Ajaran 2016/2017.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Senam Ritmik, Audio Visual.

PENDAHULUAN

Menurut Supandi (1992:1) "Pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya". Rusli Lutan (2000:1) menjelaskan, pendidikan jasmani adalah wahana untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.

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.

Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran di sekolah, kreatifitas seorang guru sangat dibutuhkan, sehingga proses pembelajarannya dapat memberi pengalaman belajar yang baik secara lengkap kepada anak didik. Fenomena ini merupakan sebuah masalah akibatnya kurangnya kemampuan seorang guru pendidikan dalam memanfaatkan perannya sebagai guru yang memiliki potensi sesuai dengan tuntutan target kurikulum serta daya serap dan sebagai pendidik yang kreatif dalam mengaktifkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah

Hasil wawancara observasi awal peneliti di SD Negeri 106160 Tanjung Rejo 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 ritmik yang benar. Peneliti melakukan proses pembelajaran melalui 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 ritmik yang baik.

Rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar senam ritmik melalui media audio visual. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Senam Ritmik Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Tanjung Rejo Tahun Ajaran 2016/2017.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa.



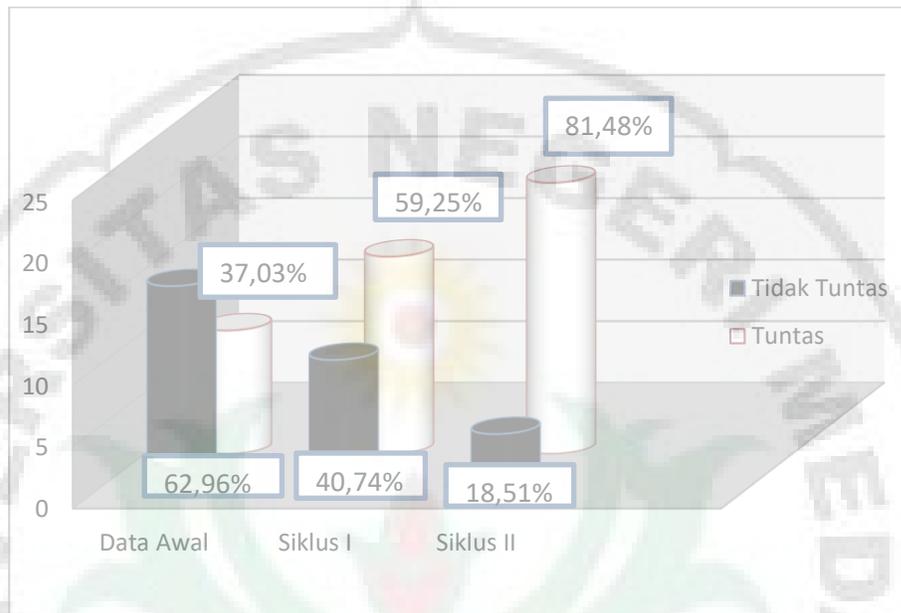
Gambar 1. Skema Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas

Sumber : Arikunto, dkk (2009:16)

Yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V-aSD Negeri 106160 Tanjung Rejo Tahun Ajaran 2016/2017 dengan jumlah 27 siswa. Alat yang digunakan ruangan/lapangan, tape/laptop, cd, speaker, pluit, format penilaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang upaya meningkatkan hasil belajar senam ritmik melalui media audio visual dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 2. Perbedaan hasil belajar senam ritmik

Berdasarkan data awal, bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran senam ritmik masih tergolong rendah. Dari 27 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, ternyata hanya 10 siswa (37,03%) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya 17 orang (62,96%) siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Pada hasil tes siklus I dari 27 siswa terdapat 16 siswa (59,25%) yang sudah mendapat tingkat ketuntasan, sedangkan 11 siswa (40,74%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Nilai persentase kriteria ketuntasan minimal rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 72,11%. Sedangkan dari hasil tes siklus II diperoleh 22 siswa (81,48%) telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 5 siswa (18,51%) yang belum memenuhi ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh mencapai (81,85%). Pelaksanaan pada siklus II ini, secara garis besar berlangsung dengan baik dan kondusif, karena ketuntasan belajar klasikal (81,85%) sudah tercapai maka pembelajaran senam ritmik melalui media audio visual berhenti.

Berikut adalah pembahasan dari hasil di atas:

- 1) Hasil Kegiatan Pembelajaran Senam Ritmik yang dilakukan oleh Guru
 - Dalam menata kelas guru sudah baik
 - Bimbingan yang diberikan guru kepada siswa sudah merata
 - Guru mengevaluasi gerakan yang sebelumnya sulit dilakukan oleh siswa
 - Keterampilan guru menggunakan media sudah baik
- 2) Hasil Kegiatan Pembelajaran Senam Ritmik yang dilakukan oleh Siswa
 - Tingginya rasa ingin tahu terhadap kelanjutan materi
 - Sudah melakukan diskusi sesuai lembar kerja
 - Sudah paham tentang hal hal yang belum dimengerti sebelumnya



- Pada saat sikap pelaksanaan gerakan yang sulit dilakukan sebelumnya yaitu gerakan peregangan dan inti sudah baik dilakukan

3) Refleksi

Berdasarkan hasil observasi, berikut ini diuraikan kegagalan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II yaitu :

1. Sebagian besar siswa sudah mampu melakukan senam ritmik
2. Pengetahuan siswa dalam pembelajaran senam ritmik telah meluas.
3. Guru telah mampu memotivasi siswa agar aktif dalam melakukan pengajaran.
4. Keterlibatan aktifitas siswa dalam melakukan gerakan sudah baik.
5. Pada sikap pelaksanaan gerakan peregangan dan gerakan inti sudah sangat baik dilakukan.
6. Selama pembelajaran berlangsung keaktifan siswa mengalami peningkatan.

KESIMPULAN

Adanya Peningkatan Hasil Belajar Senam Ritmik Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Tanjung Rejo Tahun Ajaran 2016/2017.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng, 1992, *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto, Suhardjono, Supardi. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Dimiyati dan Mudjiono, 2006, *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamdani, Dr., M.A, (2011), *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung.
- Husdarta dan Saputra, 2000, *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: DEPDIKNAS
- Mahmudi Sholeh, 1992, *Olahraga Pilihan Senam*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nana Sudjana, 2010, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Purwanto, 2008, *Evaluasi Hasil Belajar*. Surakarta: Pustaka Belajar.
- Sumiati dan Asra, 2013, *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima
- Suarjo, dkk 2009, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*, Semarang: Erlangga.
- Supandi, 1992, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Slameto, 2010, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.