



# PEMBELAJARAN PRA NEW NORMAL

(Model Blended Learning Pola Komplementer  
Materi Senam Ritmik)



Eva Faridah & Sinung Nugroho

# PEMBELAJARAN PRA NEW NORMAL

(Model Blended Learning Pola Komplementer  
Materi Senam Ritmik)

Eva Faridah & Sinung Nugroho

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED  
THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

 Penerbit  
**widina**

**PEMBELAJARAN PRA *NEW NORMAL***  
**(Model *Blended Learning* Pola Komplementer Materi Senam Ritmik)**

Tim Penulis:  
**Eva Faridah & Sinung Nugroho**

Desain Cover:  
**Fawwaz Abyan**

Tata Letak:  
**Handarini Rohana**

Editor:  
**Rudi Hartono**

Proofreader:  
**Evi Damayanti**

ISBN:  
**978-623-459-137-8**

Cetakan Pertama:  
**Juli, 2022**

Hak Cipta 2022, Pada Penulis

---

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

**Copyright © 2022**

**by Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung**

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT:**

**WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG**

**(Grup CV. Widina Media Utama)**

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas  
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

**Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020**

Website: [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang teramat dalam dan tiada kata lain yang patut kami ucapkan selain mengucap rasa syukur. Karena berkat rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, buku yang berjudul “Pembelajaran Pra New Normal (Model *Blended Learning* Pola Komplementer Materi Senam Ritmik)” telah selesai di susun dan berhasil diterbitkan, semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan dan penambah wawasan bagi siapa saja yang memiliki minat terhadap pembahasan tentang Pembelajaran Pra New Normal (Model *Blended Learning* Pola Komplementer Materi Senam Ritmik).

Akan tetapi pada akhirnya kami mengakui bahwa tulisan ini terdapat beberapa kekurangan dan jauh dari kata sempurna, sebagaimana pepatah menyebutkan “tiada gading yang tidak retak” dan sejatinya kesempurnaan hanyalah milik Tuhan semata. Maka dari itu, kami dengan senang hati secara terbuka untuk menerima berbagai kritik dan saran dari para pembaca sekalian, hal tersebut tentu sangat diperlukan sebagai bagian dari upaya kami untuk terus melakukan perbaikan dan penyempurnaan karya selanjutnya di masa yang akan datang.

Terakhir, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan turut andil dalam seluruh rangkaian proses penyusunan dan penerbitan buku ini, sehingga buku ini bisa hadir di hadapan sidang pembaca. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua pihak dan dapat memberikan kontribusi bagi pembangunan ilmu pengetahuan di Indonesia.



Juli, 2022

Penulis

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
BAB 2 METODE .....	5
A. Karakteristik Model .....	5
B. Metode Pengembangan .....	5
BAB 3 TEORI PENDUKUNG <i>BLENDED LEARNING</i> POLA KERJA KOMPLEMENTER .....	7
A. Teori Pembelajaran .....	7
B. Model Pembelajaran .....	12
C. <i>Blended Learning</i> .....	15
BAB 4 MODEL <i>BLENDED LEARNING</i> POLA KERJA KOMPLEMENTER PEMBELAJARAN SENAM RITMIK .....	19
A. Model Pembelajaran <i>Blended Learning</i> .....	19
B. Model Pembelajaran <i>Blended Learning</i> Pola Kerja Komplementer .....	22
C. Senam Ritmik .....	27
D. Gerak Dasar Senam Ritmik .....	28
E. Sintak Model Pembelajaran <i>Blended Learning</i> Pola Kerja Komplementer Materi Senam Ritmik .....	45
BAB 5 PENUTUP .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48
PROFIL PENULIS .....	51

## PENDAHULUAN

---

Pendidikan mengalami perkembangan secara signifikan dan bertahap pada berbagai aspek pembelajarannya meliputi sarana dan fasilitas pembelajaran, media, model, strategi dan teknologi yang mendukung dalam pembelajaran serta tenaga pengajarannya. Aktivitas belajar adalah kegiatan yang dilakukan dalam proses pembelajaran yakni antara guru dan peserta didiknya dalam rangka mencapai tujuan belajar.

Aktivitas yang dilakukan disini adalah berfokus pada peserta didik, sebab dengan adanya aktivitas dalam proses pembelajaran menjadikan pembelajaran lebih bermakna. Oleh karenanya aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran merupakan hal penting, karena merupakan ukuran kemampuan untuk memahami pengetahuan dan fungsinya untuk diaktualisasikan, sehingga aktivitas belajar ini penting untuk melibatkan semua komponen dalam proses pendidikan, termasuk di dalamnya adalah penggunaan teknologi informasi sebagai media dalam pembelajaran.

Berdasarkan data dari Kemendikbud Tahun 2020 bahwa banyaknya siswa yang terdampak Covid-19 sehingga mengharuskan mereka belajar di rumah yaitu seperti: Sekolah Dasar dan Sederajat sebanyak: 28,6 Juta, Sekolah Menengah Pertama dan Sederajat sebanyak: 13,1 Juta, Sekolah Menengah Atas dan Sederajat sebanyak: 11,3 Juta, dan Pendidikan Tinggi sebanyak : 6,3 Juta (Kemendikbud, 2020). Dari sekian banyak siswa yang terdampak tidak mungkin dibiarkan begitu saja, pembelajaran dan pendidikan harus tetap di lanjutkan walaupun ada berbagai kekurangan dan keterbatasan yang harus di hadapi.

Menurut Roni Hamdani & Priatna (2020) Kekurangan dan keterbatasan yang harus dihadapi oleh guru di antaranya yaitu: 1) guru tidak berpikiran secepat ini harus menggunakan pembelajaran secara *full online*, walaupun ada upaya ke arah tersebut, namun tidak terpikirkan akan secepat ini; 2) tidak semua guru memiliki keterampilan literasi digital yang sama, ada guru yang relative lebih mampu beradaptasi, namun ada pula yang tidak mampu beradaptasi, sehingga mereka mengalami kesulitan untuk pembelajaran secara daring; 3) tidak semua guru dan siswa memiliki perangkat minimal yang bisa digunakan, sehingga pembelajaran daring sulit untuk dilakukan; 4) Kualitas koneksi dan ketersediaan paket data yang masih terbatas, dan membutuhkan biaya yang besar, sehingga hal ini menjadi kendala.

Pembelajaran online merupakan salah satu cara dari 14 prinsip pembelajaran yang diatur dalam Kemendikbud Tahun 2016 Nomor 22 yaitu pembelajaran dapat berlangsung dimana saja dengan memanfaatkan teknologi dan komunikasi. Masa depan teknologi akan semakin berkembang pesat. Individu untuk menghadapi situasi itu perlu diberikan pemahaman tentang penggunaan teknologi yang baik dan mengolah informasi yang benar (Sari, 2021). Untuk menghadapi masa sekarang dan masa depan diperlukan inovasi guru dalam melaksanakan pembelajaran yang mengintegrasikan teknologi. Teknologi yang semakin berkembang perlu dijadikan inovasi guru dalam pembelajaran supaya peserta didik termotivasi untuk belajar. Menurut Yunitasari & Hanifah (2020) menyatakan situasi pandemi Covid-19 guru harus dapat berinovasi agar peserta didik minat dalam belajar, tidak mudah bosan, dan berhasil dalam pembelajaran Keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh berbagai faktor diantaranya guru. Guru dalam melaksanakan proses pembelajaran perlu melakukan berbagai persiapan dan pemilihan perangkat pembelajaran agar peserta didik dapat memahami materi dengan mudah, pembelajaran menyenangkan, peserta didik aktif dan saling interaktif. Untuk itu perlu upaya guru memilih berbagai macam strategi, metode dan model pembelajaran inovatif yang dapat memenuhi kebutuhan peserta didik

Menurut Pratama & Mulyati (2020) Istilah pembelajaran daring dan luring di perkenalkan di era teknologi informasi pada saat ini, pembelajaran daring merupakan singkatan dari pembelajaran dalam jaringan, atau pengganti istilah pembelajaran online yang sering kita gunakan dalam teknologi internet. Pembelajaran dengan metode Luring atau *offline* merupakan pembelajaran yang dilakukan di luar tatap muka oleh guru dan peserta didik, namun dilakukan secara *offline* yang berarti guru memberikan materi berupa tugas *hardcopy* kepada peserta didik kemudian dilaksanakan di luar sekolah pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah.

Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial. Komponen-komponen tersebut di antaranya tujuan pembelajaran, langkah-langkah, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas. Di era pasca Covid-19 pembelajaran mengalami beberapa model disebabkan menyesuaikan terhadap kebutuhannya.

Berbagai kendala tersebut ada sebagian yang sudah biasa diantisipasi, namun ada pula yang masih menjadi polemik di tengah pandemi saat ini. Akibat dari pandemi ini telah mendorong percepatan penerapan teknologi dalam dunia pendidikan, *stakeholder* dan dengan pesatnya perkembangan TIK mendorong berbagai untuk memanfaatkan *system E-learning* mulai dari yang sederhana sampai yang kompleks untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi penggunaannya dalam pendidikan.

Model pembelajaran *Blended Learning* adalah model pembelajaran yang mengkombinasikan antara pembelajaran tatap muka (konvensional) dan pembelajaran secara daring (*online*). Pembelajaran ini menggabungkan berbagai teknologi, strategi pembelajaran dan metode penyampaian dalam mencapai tujuan meningkatkan hasil belajar dan pengalaman peserta didik (Marlina, 2020). Pembelajaran campuran bukanlah hal baru. Namun, di masa lalu, pembelajaran campuran terdiri dari format kelas fisik, seperti ceramah, laboratorium, buku, atau *hand out*. Saat ini, organisasi memiliki segudang pendekatan pembelajaran dan pilihan. Pencampuran memberikan berbagai manfaat dibandingkan menggunakan media penyampaian pembelajaran tunggal saja.

Model pembelajaran *Blended Learning* mengemas pembelajarannya dengan sistem tatap muka dan online (Banggur et al., 2018). Menurut Panambian (2020) menyatakan terdapat empat konsep dalam pembelajaran *Blended learning* yakni 1) *Blended Learning* pembelajaran mengkombinasikan berbagai teknologi untuk mencapai tujuan Pendidikan, 2) *blended learning* kombinasi pendekatan pembelajaran behaviorisme, konstruktivisme dan kognitivisme kombinasi dari berbagai pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan suatu pencapaian pembelajaran dengan teknologi atau tanpa teknologi, 3) *Blended Learning* mengkombinasikan berbagai teknologi pembelajaran misalnya web, video, film dan lain sebagainya, 4) *Blended Learning* menggabungkan teknologi dan tugas untuk menciptakan pengaruh baik dalam pembelajaran.

Pembelajaran *Blended Learning* dapat dilakukan dengan tatap muka dan online. Pada kegiatan pembelajaran mengintegrasikan teknologi dan tugas agar pembelajarannya maksimal. Unsur- unsur pembelajaran dengan *Blended Learning* yaitu pembelajaran tatap muka di kelas, pembelajaran secara



mandiri di luar kelas, memanfaatkan aplikasi atau *platform online* adanya tutorial, kerjasama dan evaluasi (Suhartono, 2017). Peran guru hanya sebagai fasilitator dan mediator dalam mengelola unsur pembelajaran tersebut. Pada model *blended learning* terdapat dua model pembelajaran yaitu 1) model offline dilaksanakan secara tatap muka dengan penambahan media online yang telah di unduh sebelumnya seperti video atau gambar serta informasi lain. 2) *Hybrid Learning* dilaksanakan langsung terhubung dengan online namun dipadukan dengan tatap muka. Pembelajaran dengan online dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam platform online seperti portal rumah belajar.

Aktivitas ritmik merupakan salah satu aspek yang ada dalam ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Herlambang, 2017). Aktivitas ritmik dengan berbagai macam materi di dalamnya (termasuk senam aerobik dan *aerobic gymnastics*), merupakan bentuk rangkaian pola gerak tarian aerobik berirama merupakan materi yang masih jarang diajarkan oleh guru penjas, hal ini disinyalir karena sebagian guru penjas belum kompeten dalam penguasaan materi dasar senam aerobik atau materi aktivitas ritmik lainnya.

Aktivitas ritmik merupakan pola gerak langkah dan olah tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dari gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya. Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik (Setiawan & Soekardi, 2015).

Pembelajaran pada era *new normal* memiliki masa peralihan sehingga dibutuhkan penyesuaian yang sesuai dalam melakukan pembelajaran. Meskipun pembelajaran sudah dapat dilaksanakan tatap muka, penyebaran virus corona masih harus dijaga dengan tetap masih membatasi pembelajaran. Perbedaan pembelajaran yang dilakukan jika pada masa lockdown pembelajaran 100% dilakukan dalam jaringan yaitu dari rumah. Namun, untuk menghadapi new normal maka diberikan kebijakan untuk melaksanakan pembelajaran dengan kuota 50-80% dari jumlah peserta didik setiap kelasnya. Dari sini maka pembelajaran harus menggabungkan pembelajaran tatap muka dan pembelajaran dalam jaringan karena ada beberapa peserta didik yang mengikuti pembelajaran dalam jaringan.

## METODE

---

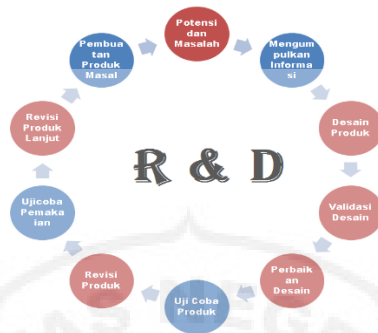
### A. KARAKTERISTIK MODEL

Karakteristik model yang dikembangkan dalam model ini adalah penggabungan model pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran dalam jaringan. Model pembelajaran tatap muka yang dilakukan di kelas dikombinasikan dengan pembelajaran mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran dalam jaringan dari rumah.

Model ini dikembangkan untuk materi senam ritmik yang dapat saling melengkapi antara model tatap muka dengan model dalam jaringan. Simulasi yang dilakukan mahasiswa tatap muka dan mahasiswa dalam jaringan dapat dilihat dibandingkan sehingga membantu antar mahasiswa yang berada antar ruang.

### B. METODE PENGEMBANGAN

Pengembangan model ini menggunakan penelitian dari Borg and Gall melalui 10 tahapan diantaranya: (1) Studi Pendahuluan, (2) Perencanaan penelitian, (3) Pengembangan produk awal, (4) Uji coba lapangan awal (terbatas), (5) Revisi hasil uji lapangan terbatas, (6) Uji lapangan lebih luas, (7) Revisi hasil uji lapangan, (8) Uji kelayakan, (9) Revisi hasil uji kelayakan, (10) Diseminasi dan sosialisasi produk akhir (Rohmaini et al., 2020).



Gambar 1 Bagan Penelitian Pengembangan

1. Studi pendahuluan dilakukan dengan melakukan observasi dan melakukan FGD. Hasil dari studi pendahuluan diperoleh permasalahan yang dihadapi dosen dan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran senam ritmik khususnya pada masa pra new normal
2. Peneliti selanjutnya melakukan perancangan penelitian dengan membuat desain draft model pembelajaran. Model pembelajaran yang dikembangkan yaitu blended learning pola komplementer.
3. Draft dikembangkan sesuai dengan teori pendukung pengembangan model
4. Model yang sudah dirancang selanjutnya dilakukan uji coba skala kecil. Hal ini untuk mengetahui kekurangan dari model yang sudah dikembangkan. Hasil dari uji coba digunakan untuk perbaikan model agar menjadi lebih baik
5. Model direvisi sesuai dengan kekurangan dan saran dari ahli yang ikut melakukan uji coba skala kecil
6. Model dilakukan uji coba skala besar agar memperoleh hasil yang konsisten pada skala kecil dan skala besar.
7. Model yang masih memiliki kekurangan maka direvisi setelah uji coba skala besar. Model ini disempurnakan sesuai dengan hasil temuan pada uji coba skala besar
8. Model dilakukan uji kelayakan
9. Model yang masih ada perlu perbaikan maka dilakukan perbaikan sesuai dengan hasil temuan
10. Model final dan di sosialisasikan

## TEORI PENDUKUNG *BLENDED LEARNING* POLA KERJA KOMPLEMENTER

---

### A. TEORI PEMBELAJARAN

Ada berbagai teori belajar dan mengajar yang dapat dipilih, termasuk pendekatan behavioristik, kognitif, konstruktivis, dan humanistik. Penulis penelitian ini mengkaji teori-teori belajar seperti kognitif, konstruktivis, dan humanistik.

#### 1. Teori Belajar Kognitif

Belajar kognitif, sebagaimana dikemukakan Siregar & Nara (2014) adalah pergeseran cara kita melihat dan memahami dunia yang tidak serta merta ditunjukkan melalui tindakan kita. Menurut ide ini, pengetahuan dan pengalaman setiap orang diatur ke dalam kerangka kognitif yang dapat diakses oleh semua orang. Jika materi pelajaran atau pengetahuan baru sesuai dengan kerangka kognitif yang ada, maka proses belajar akan berjalan dengan lancar. Perhatian terhadap rangsangan, pemahaman makna rangsangan, dan penyimpanan dan penggunaan pengetahuan adalah semua fase belajar. Partisipasi aktif oleh Peserta didik sangat penting dalam pengaturan pendidikan. Untuk menarik perhatian Peserta didik dan membantu mereka mengingat informasi baru, penting untuk menghubungkan informasi baru dengan struktur kognitif mereka yang sudah ada. Pola atau logika sederhana hingga rumit digunakan untuk mengatur konten (Amal, 2019).

## 2. Teori Belajar Humanistik

Menggunakan strategi yang berpusat pada Peserta didik yang berfokus pada kontak interpersonal dan mengembangkan potensi Peserta didik untuk menangani tantangan hidup, filosofi pembelajaran humanistik Rogers berfokus pada peserta didik. Proses lingkungan (*emotional approach*) dalam belajar, bukan hasil belajar, adalah takeaway paling penting dari karya Rogers. Pendidik perlu lebih peka terhadap kebutuhan emosional peserta didik. Dalam proses pembelajaran sebaiknya Peserta didik mengalami perasaan senang daripada cemas atau tegang. Sampai tulisan ini dibuat (Azwar, 2014).

Menurut Roger, seorang fasilitator pembelajaran harus memiliki tiga sikap: realisme, apresiasi, penerimaan, dan kepercayaan; serta pemahaman empatik. Fasilitator pembelajaran harus memiliki sikap fundamental terhadap realitas. Untuk memiliki hubungan yang otentik dengan pembelajar, seorang fasilitator harus jujur pada dirinya sendiri dan tidak berpura-pura menjadi seseorang yang bukan dirinya. Hanya melalui saling menghargai, menerima, dan percaya, kita dapat menerima pikiran, emosi, dan perspektif satu sama lain. Sebagai hasil dari kesepakatan ini, akan ada rasa saling menghormati satu sama lain (Ihsan, 2019).

## 3. Teori Belajar Konstruktivistik

Pemikiran (filsafat) pembelajaran kontekstual juga didasarkan pada prinsip konstruktivisme, yang menyatakan bahwa pengetahuan manusia diperoleh secara bertahap melalui lingkungan yang dibatasi. Pengetahuan bukan hanya daftar hal-hal yang dapat diperoleh dan diingat kemudian. Manusia adalah satu-satunya yang mampu mengkonstruksi pengetahuan semacam itu dan memberinya makna.

Teori pembelajaran konstruktivistik Ini adalah pendekatan yang sama dengan *experiential learning*, di mana proses belajar mengajar memotivasi Peserta didik untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan melalui pengalaman langsung. Metode di mana informasi dihasilkan dengan mengubah pengalaman dikenal sebagai *Experiential Learning*. Pengetahuan adalah produk memperoleh dan menerjemahkan pengalaman sendiri menjadi pengetahuan (Sudjana, 2014).

Menurut teori konstruktivis, Belajar adalah proses menghasilkan makna dari pengetahuan dan input yang masuk ke otak. Belajar dalam konteks penemuan ilmiah dan pemecahan masalah kreatif biasanya digambarkan sebagai pembelajaran "konstruktif". Selain itu, Peserta didik terlihat dalam ide ini sebagai orang yang selalu mencari pengetahuan baru yang bertentangan dengan konsep yang sudah ada sebelumnya dan yang

mengubah prinsip-prinsip tersebut ketika terbukti tidak sesuai. Ini berarti bahwa Peserta didik harus terlibat aktif dalam pendidikan mereka.

Pendekatan pengajaran yang dapat digunakan untuk menerapkan Teori Pembelajaran Konstruktivis meliputi penjelasan/ceramah dan tanya jawab, diskusi, tugas, peran *acting*, dll. Guru menggunakan metode penjelasan/ceramah untuk menjelaskan suatu topik kepada Peserta didik sehingga Peserta didik dapat memahami materi yang akan di pelajari. Sebelum tindakan utama pelajaran, guru dan Peserta didik mungkin mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pelajaran. Ini adalah cara yang baik untuk mengukur seberapa baik Peserta didik memahami topik berdasarkan informasi yang mereka dapatkan. Peserta didik terlibat dalam diskusi rekan dan guru yang dipimpin mengenai materi yang dibahas di kelas (Wajdi, 2017).

Untuk menggunakan gaya belajar mengajar ini, peserta didik diberikan tugas. Pendekatan ini membutuhkan proyek yang dipikirkan dengan matang, baik dari segi ruang lingkup dan konten. Sebagai individu atau kelompok, implementasinya dapat diberikan. Pendekatan penugasan ini juga dapat digunakan bersama dengan metode pengajaran lain untuk meningkatkan pembelajaran.

Konstruktivis percaya bahwa belajar lebih dari sekedar mengingat fakta sebaliknya, itu adalah tindakan menciptakan pengetahuan baru sebagai hasil dari pengalaman masa lalu. Daripada menerima pengetahuan dari orang lain, seperti guru, itu adalah produk dari usaha individu itu sendiri. Karena karunia itu, ilmu yang dipelajari tidak akan berguna. Individu akan dapat menyimpan dan menggunakan informasi yang mereka dapatkan melalui proses pembuatannya karena maknanya yang mendalam bagi mereka (Kossasy, 2018).

Adapun beberapa tujuan yang bisa di dapat dari teori ini adalah:

- a. Peserta didik dapat menyadari dan termotivasi untuk belajar karena mereka memahami bahwa itu adalah kewajiban mereka sendiri untuk melakukannya.
- b. Menanamkan pada anak-anak kemampuan untuk mengajukan pertanyaan dan menemukan jawaban atas pertanyaan tersebut.
- c. Membantu Peserta didik dalam memperoleh pemahaman menyeluruh dari ide-ide yang kompleks.
- d. Menanamkan pada Peserta didik kemampuan untuk berpikir sendiri.
- e. Proses pembelajaran dan cara mempelajarinya harus lebih diperhatikan

Pembelajaran konstruksionis digambarkan sebagai tindakan membangun makna dari apa yang dipelajari, yang merupakan definisi pembelajaran konstruktivis. Behaviorisme memandang belajar sebagai pertukaran mekanis antara stimulus dan reaksi, sementara konstruktivisme melihat belajar sebagai aktivitas manusia di mana kita mengembangkan atau menciptakan pengetahuan dengan memahami pengalaman kita. Karena setiap orang memiliki konseptualisasi yang berbeda tentang apa yang mereka ketahui, tidak mungkin untuk menularkan pengetahuan dari satu orang ke orang lain. Proses penyerapan dan akomodasi menghasilkan produksi pengetahuan baru melalui proses kognitif pembentukan pengetahuan (Elyas, 2018).

Proses belajar lebih penting bagi konstruktivis daripada hasil proses belajar. Proses yang mencakup pendekatan dan strategi dalam pembelajaran sama-sama signifikan. Pola berpikir seseorang akan berubah sebagai akibat dari hasil belajar, teknik belajar, dan strategi belajar. Peserta didik "mengkonstruksi" atau "menciptakan" pemahamannya sendiri tentang hal-hal yang di temuinya dengan menggunakan pengalaman, proses kognitif, dan gagasan yang telah di milikinya untuk memperoleh pemahaman atau pengetahuan (Sudjana & Rivai, 2015).

#### **4. Teori Behavioristik**

Interaksi antara stimulus dan respons adalah pusat teori pembelajaran behavioristik. Belajar adalah perubahan kemampuan peserta didik untuk merespons dengan cara baru sebagai hasil dari menggabungkan rangsangan dan respons. Seseorang telah belajar apa pun jika perilaku mereka berubah. Tidak mungkin untuk mengatakan bahwa seorang anak telah belajar bagaimana menghitung penjumlahan dan pengurangan, misalnya, karena dia tidak mengubah perilakunya dengan cara yang berarti karena proses pembelajaran (Daryanto, 2014).

Stimulus dan reaksi sangat penting dalam teori behavioristik, yang memandangnya sebagai komponen yang saling melengkapi. Akibatnya, dianggap tidak relevan apa yang terjadi di antara stimulus dan reaksi, yang tidak dapat dilihat atau direkam. Memprioritaskan pengumpulan data adalah komponen kunci dari teori ini karena akan membantu kita menentukan apakah telah terjadi pergeseran perilaku atau tidak. Penguatan (*Reinforcement*) juga merupakan komponen kunci dari pendekatan ini. Tanggapan yang diperkuat melalui penguatan disebut "*Reinforcement*". Baik Penguatan Positif (*Positive Reinforcement*) maupun Penguatan Negatif (*Negative Reinforcement*) akan membuat reaksi lebih kuat, terlepas dari seberapa banyak masing-masing jenis digunakan. Menambahkan tugas, misalnya, memotivasi peserta didik untuk bekerja lebih banyak di kelas



(*Positive Reinforcement*). Akan lebih mudah bagi mereka untuk belajar jika beban kerja diturunkan (*Negative Reinforcement*). Akibatnya, penguatan berfungsi sebagai semacam stimulus yang harus diberikan atau diambil agar reaksi terjadi.

Namun, ada beberapa perbedaan pendapat antara behavioris dan mereka yang menganut definisi belajar di atas. Aliran behavioristik psikologi pembelajaran memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan teori dan praktik pendidikan dan pembelajaran hingga saat ini. Penekanannya di sini adalah pada pengembangan perilaku sebagai konsekuensi dari pengalaman dan instruksi. Model koneksi stimulus-respons berdasarkan teori perilaku mengklasifikasikan orang yang belajar sebagai pasif. Pengeboran atau hanya digunakan untuk reaksi atau perilaku tertentu.

Penguatan akan membuat perilaku lebih jelas, sementara hukuman akan membuatnya lenyap. Penggunaan Teori Behavioristik dalam kegiatan pendidikan tergantung pada berbagai faktor, termasuk tujuan kursus, materi topik, karakteristik pelajar, media, dan sumber belajar yang mudah diakses. Penemuan ini, menurut pembelajaran berbasis teori behavioristik, objektif, pasti, tetap, dan tidak berubah. Jadi belajar adalah memperoleh informasi dan pengajaran meneruskannya kepada mereka yang akan mempelajarinya, dan ini telah di kodifikasikan dengan baik. Fungsi pikiran adalah untuk menjiplak struktur pengetahuan yang sudah ada sebelumnya melalui plagiarisme. Semua Peserta didik harus memahami konten yang disediakan. Dengan kata lain, guru atau guru tahu apa yang harus diketahui Peserta didik.

Dengan cara yang sama, Peserta didik dipandang sebagai objek pasif yang membutuhkan dorongan dan penguatan terus-menerus dari guru mereka. Karena itu, guru membuat kurikulum terstruktur yang mengharuskan Peserta didik untuk memenuhi persyaratan tertentu selama proses pembelajaran. Dengan cara yang sama, dalam penilaian pembelajaran, peserta didik dinilai semata-mata pada item yang dapat diperhatikan, sehingga yang tidak dapat dilihat kurang dapat diakses.

Bagi sebagian orang, penggunaan behaviorisme sebagai kerangka teoritis untuk belajar mengajar dipandang membatasi kemampuan Peserta didik untuk mengembangkan kapasitas mereka sendiri. Karena hubungan antara stimulus dan reaksi dalam sistem pembelajaran bersifat otomatis-mekanis, ia memiliki penampilan yang dilakukan oleh mesin atau robot. Peserta didik tidak dapat tumbuh dengan potensi penuh mereka sebagai konsekuensinya. Behavioris percaya bahwa informasi paling baik diperoleh dengan mengekspos pelajar ke seperangkat norma yang terdefinisi dengan baik dan menegakkannya dengan keras sejak awal.



Untuk belajar, seseorang harus mengembangkan rasa disiplin diri dan pembiasaan yang kuat. Hal ini dianggap sebagai kesalahan untuk gagal mempelajari sesuatu yang baru, dan dianggap hal yang baik untuk belajar sesuatu yang baru dan berhasil. Aturan dianggap sebagai prediktor kinerja akademik dengan cara yang sama. Kontrol pembelajaran harus ditangani oleh sistem di luar diri peserta didik karena peserta didik atau peserta didik adalah hal-hal yang bertindak sesuai aturan.

Peserta didik sebagai kegiatan "mimetic" di mana pelajar diminta untuk menjelaskan kembali apa yang telah dia pelajari, belajar sesuai dengan teori behavioristik difokuskan pada perolehan pengetahuan. Konten atau materi pelajaran disajikan dengan cara yang menyoroti satu pemimpin atau akumulasi data dari satu segmen ke segmen berikutnya. Lebih banyak kegiatan belajar didasarkan pada buku teks/buku wajib yang menekankan kemampuan untuk menyajikan materi buku teks/buku wajib dengan cara baru dan kreatif. Urutan kurikulum diikuti dengan cermat. Pembelajaran dan penilaian fokus pada konsekuensi dari pembelajaran.

Balasan pasif, keterampilan diskrit, dan penilaian kertas dan pensil adalah norma dalam evaluasi. Harus ada tanggapan yang tepat untuk evaluasi hasil belajar. Selama Peserta didik menjawab "dengan benar" dalam arti melakukan apa yang diinginkan guru, maka mereka telah menyelesaikan tugas belajarnya. Dalam hal penilaian, kegiatan pembelajaran dianggap independen dari proses evaluasi. Ide ini menekankan pada penilaian kapasitas setiap Peserta didik untuk belajar sendiri.

## **B. MODEL PEMBELAJARAN**

Model pembelajaran adalah penjelasan tentang bagaimana seorang Peserta didik akan dibimbing melalui proses belajar dari awal sampai akhir dengan menggunakan berbagai strategi, metode, dan taktik pembelajaran yang dikembangkan oleh guru (Trianto, 2013). Guru harus memperhatikan model pembelajaran agar dapat mengkonstruksi pembelajaran dengan cara yang menjamin tercapainya tujuan pembelajaran.

Pengaturan atau pola yang digunakan dalam desain pembelajaran kelas atau tutorial dan untuk mengidentifikasi materi pembelajaran seperti buku, video dan computer disebut sebagai model pembelajaran. Ketika computer ke model pembelajaran (Maulana, 2014) menjelaskannya sebagai "keadaan lingkungan di mana peserta didik dapat terlibat dan mengalami perubahan atau kemajuan. Syukur (2020) mengatakan bahwa guru dapat menggunakan media perangkat lunak dan komunikasi untuk membantu mereka menyampaikan informasi dan nilai, model pembelajaran kreatif guru menunjukkan proses pembelajaran yang lengkap secara grafis dari awal

hingga akhir. Satu model pembelajaran berisi metodologi pembelajaran, dan pendekatannya (Umam, 2018).

Dapat disimpulkan bahwa “model pembelajaran” mengacu pada pengaturan atau pola yang digunakan dalam desain pembelajaran kelas atau tutorial dan untuk mengidentifikasi sumber belajar seperti buku, video, dan computer.

Menurut Sudjana (2016) tentang proses belajar mengajar, itu mencakup hal-hal berikut: Peserta didik, instruktur, tujuan pembelajaran, materi, metode, media, serta evaluasi.

### **1. Peserta Didik**

Peserta didik adalah individu manusia dengan segala karakteristik yang melekat pada dirinya (Viajayani, 2018). Dapat dikatakan bahwa mereka adalah manusia karena emosi, ide, dan keinginan mereka. Mereka memiliki kebutuhan dasar, seperti kebutuhan akan sandang, pangan, dan papan, serta keinginan akan rasa aman, penerimaan, dan kesempatan untuk mencapai potensi penuh mereka.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik adalah warga negara yang ingin mengembangkan potensinya melalui berbagai jenjang, jalur, dan jenis Pendidikan tertentu. Pembelajar berbeda dari topik lain karena mereka matang dengan kecepatan mereka sendiri. Menurut pandangan ini, peserta didik adalah orang yang memiliki kapasitas untuk berkembang baik selama proses pembelajaran maupun dalam interaksinya dengan dunia di sekitarnya.

### **2. Guru**

Proses belajar mengajar terkait erat dengan pengalaman guru yang bekerja dengan Peserta didik setiap hari. Guru, dalam pandangan ini, memiliki kepribadian alami dan memainkan peran penting dalam proses belajar mengajar, dan mereka secara aktif terlibat dengan murid-muridnya.

### **3. Tujuan Belajar**

Menurut Sudjana (2014) Permendiknas RI Nomor 52 Tahun 2008 tentang standar proses menyebutkan “tujuan pembelajaran yaitu memberikan petunjuk untuk memilih isi mata pelajaran, mengatur urutan topik, mengalokasikan waktu, memilih alat bantu mengajar dan prosedur pengajaran, dan memberikan ukuran (standar) untuk menilai prestasi belajar peserta didik”.

Guru dan peserta didik sama-sama bisa mendapat manfaat dari upaya untuk menetapkan tujuan pembelajaran. Menurut Sukmadinata (2011) ada 4 (empat) keuntungan menetapkan tujuan pembelajaran: 1) untuk

memudahkan peserta didik memahami tujuan pengajaran dan pembelajaran sehingga mereka dapat bertindak berdasarkan tujuan tersebut sendiri; 2) menyatukan materi pembelajaran dengan cara yang lebih efisien bagi guru; 3) membantu guru dalam menentukan cara terbaik untuk mendidik Peserta didik dan; 4) menyederhanakan proses penilaian peserta didik sehingga menjadi mudah.

Berdasarkan hal di atas, tujuan pembelajaran adalah desain yang berfokus pada hasil yang akan diperoleh Peserta didik setelah menyelesaikan proses pembelajaran.

#### **4. Materi**

Secara umum, materi pembelajaran meliputi pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang harus diperoleh Peserta didik untuk memenuhi standar yang ditetapkan. Materi pembelajaran memainkan peran penting dalam seluruh kurikulum, yang harus dipersiapkan agar pembelajaran menjadi efektif. Tujuan-tujuan ini harus selaras dengan Kompetensi Dasar dan Standar Kompetensi Peserta didik. Artinya, kegiatan pembelajaran harus dibangun di sekitar sumber daya yang membantu peserta didik dalam memenuhi kompetensi dasar dan kebutuhan keterampilan dan ukuran kinerja. Kegiatan pembelajaran ini menggunakan berbagai jenis penanganan yang berbeda untuk membangun pola, dan karenanya itulah penekanannya.

#### **5. Metode**

Hamalik (2015) berpendapat bahwa guru menggunakan metode pembelajaran sebagai sarana untuk menciptakan koneksi dengan Peserta didik untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Sementara itu metode pembelajaran diartikan juga sebagai media yang digunakan oleh guru untuk terlibat atau terhubung dengan Peserta didik selama belajar (Sudjana, 2016).

Dari perspektif yang disebutkan di atas, strategi pengajaran adalah cara atau proses yang digunakan oleh instruktur untuk terlibat dengan Peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan.

#### **6. Media**

Bahasa latin "*medius*" (yang berarti "tengah") adalah akar dari kata "media". Artinya, media berfungsi sebagai media untuk distribusi informasi dan pesan. Media dapat digunakan sebagai alat instruksional (Sudjana & Rivai, 2015). Media Pendidikan adalah cara-cara yang dapat digunakan untuk berkomunikasi dan menerima pesan sedemikian rupa untuk merangsang ide-ide peserta didik, emosi, perhatian, dan kompetensi serta kemampuan (Sardiman, 2014).

Menurut sudut pandang yang disebutkan di atas, media pembelajaran adalah kumpulan seperangkat alat bantu yang dapat digunakan guru untuk mendidik Peserta didik atau peserta didik sebagai sumber pembelajaran. Ide-ide Peserta didik, emosi, perhatian, dan keinginan untuk belajar semua dapat dirangsang oleh media pembelajaran.

Sejumlah penelitian, termasuk yang dilakukan oleh Kemp dan Dayton di (dalam Arsyad, 2015) beberapa keuntungan menggunakan media di kelas atau sebagai cara utama pembelajaran langsung: (1) Penyampaian pembelajaran yang konsisten tercapai; (2) Proses belajar dapat lebih menyenangkan; (3) Belajar bisa lebih interaktif; (4) Waktu yang dihabiskan untuk belajar dapat dipangkas; (5) Hasil belajar yang lebih baik dimungkinkan; (6) Pembelajaran dapat diberikan sesuai kebutuhan; (7) Sikap Peserta didik yang positif terhadap pembelajaran; dan (8) Posisi guru dapat bergeser ke posisi yang lebih menguntungkan.

Dapat dikatakan bahwa media memainkan peran penting dalam proses pembelajaran, memungkinkan instruktur untuk dengan mudah mengkomunikasikan informasi atau sumber daya kepada peserta didik.

## **7. Evaluasi**

Evaluasi adalah proses penetapan pemberian nilai untuk item tertentu sesuai dengan kriteria yang diberikan (Sudjana, 2014). Hasil ujian bersama, tugas sehari-hari, atau pengamatan guru adalah semua bentuk evaluasi pembelajaran yang berlangsung secara teratur untuk memantau kemajuan Peserta didik di kelas. Ujian tengah semester, final, dan tugas adalah segala macam ujian. KKM dan kurikulum sekolah digunakan untuk menetapkan pembobotan setiap elemen penilaian. Menurut pandangan ini, penilaian dapat dilihat sebagai upaya untuk memahami, memberikan nilai pada hal tertentu melalui penggunaan alat dan kriteria.

## **C. BLENDED LEARNING**

*Blended learning* pada dasarnya merupakan gabungan keunggulan pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka (*face to face learning*) dan secara virtual (*e-learning*). Pembelajaran online atau *e-learning* dalam *blended learning* menjadi perpanjangan alami dari pembelajaran ruang kelas yang menggunakan model tatap muka (*face to face learning*).

*Blended learning* merupakan evolusi yang paling logis dalam pembelajaran. *Blended learning* memberikan solusi untuk tantangan menyesuaikan pembelajaran dan pengembangan untuk kebutuhan individu. *Blended learning* merupakan kesempatan untuk mengintegrasikan kemajuan

inovatif dan teknologi yang ditawarkan oleh pembelajaran online dengan interaksi dan partisipasi yang terbaik dari pembelajaran tradisional.

Kelebihan *e-learning*: 1) *flexibility*: artinya peserta didik dapat berkontribusi dalam diskusi pada waktu dan tempat yang mereka pilih secara individual; 2) *participation*: bahwa semua Peserta didik dapat berpartisipasi di dalam proses belajar karena mereka dapat mengatur waktu dan tempat untuk ikut serta; 3) *depth of reflection*: pembelajar memiliki waktu lebih banyak sehingga dapat lebih berhati-hati dalam berargumentasi serta lebih dalam merefleksikan pandangan dan pendapatnya.

Kelemahannya adalah: 1) *spontaneity*: karena kecepatan ide dan pendapat yang dikemukakan umumnya tidak didukung oleh keruntunan berpikir sehingga pikiran-pikiran yang mengemuka tidak memiliki pondasi yang saling mendukung; 2) *procrastination*: ada tendensi penangguhan; 3) *human connection*: ini kelemahan utamanya karena media bersifat impersonal untuk banyak orang.

*Face to face* kekuatannya adalah: 1) *human connection*: lewat *face to face* sangat mudah membangun dan mengembangkan suatu presensi sosial dan rasa saling percaya; 2) *spontaneity*: melalui pembelajaran langsung, memungkinkan setiap orang untuk mengikuti dan mengimbangi percepatan berfikir diantara kontributor sehingga dimungkinkan mencapai kesepahaman.

Kelemahannya adalah: 1) *participation*: ada hambatan-hambatan partisipasi untuk semua orang terutama jika terjadi dominasi perseorangan; 2) *flexibility*: karena keterbatasan waktu hingga memungkinkan suatu materi yang didiskusikan tidak mencapai sasaran yang diharapkan. Kekurangan sekaligus kelebihan dari pembelajaran *face to face* dan *e-learning* yang dijumpai dengan *blended learning* memberikan kelebihan yang bermanfaat dalam praktik pembelajaran.

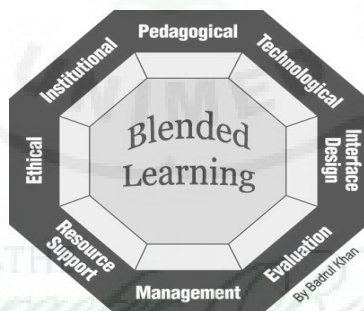
*Blended learning* didalamnya terdapat beberapa macam pembelajaran konvensional, seperti pelatihan, pembelajaran di kelas, dan mentoring, tetapi juga terdapat macam-macam pilihan pembelajaran elektronik, mulai dari kelas *e-learning*, online sistem penunjang, template, alat bantu pendukung keputusan dan basis pengetahuan. *Blended learning* adalah metode campuran yang dipilih dan digunakan dalam melaksanakan bermacam-macam pembelajaran sesuai kebutuhan pengguna yang berbeda-beda.

*Blended learning* merupakan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi berupa *e-learning* sebagai media dalam menyampaikan pembelajaran dan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dengan pembelajaran yang lebih modern dan menarik. Proses pembelajaran dengan *blended learning* akan lebih efektif karena proses pembelajaran yang biasanya dilakukan secara *conventional* atau tatap muka akan dibantu dengan

pembelajaran secara web atau *e-learning* dengan teknologi informasi yang bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun.

*Blended Learning* berasal dari kata *Blended* dan *Learning*. *Blended* membawa maksud campuran dan *Learning* bermaksud belajar. Perkembangan teknologi yang berkembang pesat sekarang mengharuskan adanya inovasi dan transformasi dalam pembelajaran. Inovasi tersebut salah satunya adalah *blended learning* (Amin, 2017). Model pembelajaran *Blended Learning* adalah model pembelajaran yang mengkombinasikan antara pembelajaran tatap muka (konvensional) dan pembelajaran secara *daring* (*online*). Pembelajaran ini menggabungkan berbagai teknologi, strategi pembelajaran dan metode penyampaian dalam mencapai tujuan meningkatkan hasil belajar dan pengalaman peserta didik (Marlina, 2020).

Pembelajaran campuran bukanlah hal baru. Namun, di masa lalu, pembelajaran campuran terdiri dari format kelas fisik, seperti ceramah, laboratorium, buku, atau *hand out*. Saat ini, organisasi memiliki segudang pendekatan pembelajaran dan pilihan. Pencampuran memberikan berbagai manfaat dibandingkan menggunakan media penyampaian pembelajaran tunggal saja. Keyakinan bahwa pencampuran tidak hanya menawarkan kita kemampuan untuk menjadi lebih efisien dalam menyampaikan pembelajaran, tetapi lebih efektif.



Gambar 1. Kerangka Oktagonal Khan.

Persyaratan dan preferensi *Blended Learning* dari setiap peserta didik cenderung berbeda. Organisasi harus menggunakan perpaduan pendekatan pembelajaran dalam strategi mereka untuk mendapatkan konten yang tepat dalam format yang tepat untuk orang yang tepat pada waktu yang tepat. Pembelajaran campuran menggabungkan beberapa media penyampaian yang dirancang untuk saling melengkapi dan mempromosikan pembelajaran dan perilaku yang dipelajari aplikasi.

1. Tujuan *Blended Learning*: 1) Membantu peserta didik untuk berkembang lebih baik di dalam proses belajar, sesuai dengan gaya belajar dan preferensi dalam belajar. 2) Menyediakan peluang yang praktis realistis bagi guru dan peserta didik untuk pembelajaran secara mandiri, bermanfaat. 3) Peningkatan fleksibilitas bagi peserta didik, dengan menggabungkan aspek terbaik dari tatap muka dan instruksi *online*. Kelas tatap muka dapat digunakan untuk melibatkan para peserta didik dalam pengalaman interaktif. Sedangkan porsi *online* memberikan peserta didik dengan konten multimedia pada setiap saat, dan di mana saja selama masih memiliki akses internet.
2. Manfaat *Blended Learning*: 1) Proses belajar mengajar tidak hanya tatap muka saja, tetapi ada penambahan waktu pembelajaran dengan memanfaatkan media online. 2) Mempermudah dan mempercepat proses komunikasi antara guru dan peserta didik (mitra belajar). 3) Membantu memotivasi keaktifan peserta didik untuk ikut terlibat dalam proses pembelajaran. Hal ini akan membentuk sikap kemandirian belajar pada peserta didik. 4) Meningkatkan kemudahan belajar sehingga peserta didik menjadi puas dalam belajar.
3. Kelebihan *Blended Learning*: 1) Dapat digunakan untuk menyampaikan pembelajaran kapan saja dan dimana saja. 2) Pembelajaran terjadi secara mandiri dan konvensional, yang keduanya memiliki kelebihan yang dapat saling melengkapi. 3) Pembelajaran lebih efektif dan efisien. 4) Meningkatkan aksesibilitas. Dengan adanya *Blended Learning* maka pembelajar semakin mudah dalam mengakses materi pembelajaran. 5) Pembelajaran menjadi lebih luwes dan tidak kaku.
4. Kekurangan *Blended Learning*: 1) Media yang dibutuhkan sangat beragam, sehingga sulit diterapkan apabila sarana dan prasarana tidak mendukung. 2) Tidak meratanya fasilitas yang dimiliki pembelajar, seperti komputer dan akses Internet. 3) Kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap penggunaan teknologi. 4) Tidak meratanya fasilitas yang dimiliki pelajar, seperti komputer dan akses internet. 5) Membutuhkan strategi pembelajaran yang tepat untuk dapat memaksimalkan potensi dari *Blended Learning*.



## MODEL *BLENDED LEARNING* POLA KERJA KOMPLEMENTER PEMBELAJARAN SENAM RITMIK

---

### A. MODEL PEMBELAJARAN *BLENDED LEARNING*

Platform *e-learning* memainkan peran penting belakangan ini. Ini mengakomodasi kebutuhan pembelajar seperti penggunaan ponsel dan perangkat digital lainnya, mempersonalisasi konten, mengatur kecepatan belajar sendiri, dan menemukan bahan studi yang sesuai, dan catatan kuliah. Menurut Alseelawi et al., (2020) dengan kenyamanan dan persyaratan belajar, platform *e-learning* (i) mengakomodasi kebutuhan semua orang, (ii) kuliah dapat diulang, disimpan, dan diambil beberapa kali, (iii) menciptakan kemampuan untuk belajar dengan alat modern dan mengakses konten yang diperbarui yang diperlukan dengan waktu akses yang lebih sedikit, (iv) penyampaian kuliah yang lebih cepat mengurangi waktu pelajar, (v) mampu menampung sejumlah besar pelajar (yaitu meningkatkan skalabilitas), (vi) meningkatkan konsistensi pelajar, (vii) mengurangi biaya karena lebih sedikit biaya yang terlibat dalam pelatihan, (viii) bepercian, materi kursus, Akses Analisis Komprehensif, dan akomodasi, dan (ix) pembelajaran ramah lingkungan.

Platform *e-learning* berguna untuk setiap bisnis yang membutuhkan pelatihan karyawan reguler. Dengan menggunakan platform ini, seorang guru atau pakar mata pelajaran dapat mendaftarkan peserta pelatihan, menyiapkan detail terkait kursus, melakukan eksperimen pembelajaran, menambahkan artikel/materi pembelajaran/referensi baru. Staf administrasi yang terkait dengan platform *e-learning* dapat mengatur logistik, dan



mempromosikan kursus (untuk sekolah atau universitas) atau pelatihan terkait produk (untuk bisnis). Seorang peserta didik atau pelajar mendapat waktu untuk mengeksplorasi kemungkinan kursus, menyiapkan daftar pilihan individu, dan mendaftar sesuai kebutuhannya (Nida et al., 2020).

Tujuan dari pengembangan platform *e-learning* ini adalah untuk menyediakan lingkungan yang interaktif bagi pelajar. Program yang dikembangkan adalah untuk guru dan Peserta didik di universitas-universitas Irak. Di sini, arsitektur berlapis-lapis diusulkan di mana setiap lapisan berfungsi secara independen dari lapisan lain. Di sini, lapisan termasuk antarmuka pengguna, akses bisnis, akses data, dan database. Lapisan antarmuka pengguna juga dikenal sebagai tampilan, lapisan ini untuk interaksi pengguna-aplikasi. Di sini, pengguna dapat berinteraksi dengan kerangka *e-learning* dan menggunakan fungsionalitas sistem. Di sini, lapisan akses bisnis digunakan untuk menerima data dari lapisan antarmuka pengguna dan meneruskannya ke lapisan akses data. Lapisan akses data menyimpan data dalam database dalam skema yang telah ditentukan sebelumnya. Selanjutnya, ini membantu dalam mengambil informasi dari database juga. Terakhir, lapisan basis data menyimpan informasi dengan aman.

*Blended learning* merupakan gabungan dari pengalaman tatap muka kelas tradisional dan *e-learning*. Jenis pembelajaran ini semakin populer di banyak universitas terkenal di seluruh dunia untuk meningkatkan standar pembelajaran, meningkatkan tingkat kelulusan ujian, menambah fleksibilitas waktu, dan menghilangkan hambatan jarak. Pendekatan multi-pengiriman untuk mengoptimalkan hasil pembelajaran dan biaya pengiriman konten membuat pembelajaran campuran lebih bermanfaat. Istilah 'campuran' dalam pembelajaran campuran berarti integrasi konten digital dan/atau di dalam kelas.

*Blended learning* adalah tahap perantara antara instruksi di dalam kelas dan penyampaian konten dalam mode online sepenuhnya. Dengan demikian, *blended learning* adalah jenis integrasi digital dalam pengajaran. *Blended learning* berbeda dari pembelajaran online yang merupakan jenis lain dari pengajaran digital. *Blended learning* dilaksanakan dalam model rantai atau kombinasi yang telah direncanakan sebelumnya. Padahal, pembelajaran online dilaksanakan baik dalam model di dalam kampus maupun di luar kampus. Memadukan kursus memberikan lebih banyak aksesibilitas konten kursus, efektivitas pedagogis, interaksi kursus yang efektif, dan fleksibilitas kepada guru untuk keterlibatan Peserta didik yang lebih baik.

Namun model pedagogis yang terencana dengan baik berguna dan penting yang mempersiapkan praktik pembelajaran asiklik dan koheren, bagi Peserta didik, yang dikembangkan oleh fakultas yang terlatih. Dalam Baumann et al., (2019) survei literatur yang komprehensif disiapkan melalui pendekatan pembelajaran online dan blended learning yang diterapkan di seluruh dunia. Di sini, analisis di seluruh negeri diambil dalam mengadopsi praktik pembelajaran campuran. Dalam analisis ini, berbagai strategi implementasi blended learning, observasi dan tantangan dibahas secara rinci. Dalam penelitian ini telah diamati bahwa *blended learning* bermanfaat untuk berbagai disiplin ilmu. Misalnya, *blended learning* dapat diintegrasikan dengan *platform mobile* untuk disiplin ilmu teknik dan kedokteran (Schefer et al., 2018). Seperti bijaksana, sangat membantu untuk keperawatan, teknik, pendidikan tingkat sekolah dasar, dan kursus hukum juga (Kirillova et al., 2019). Ada 16 fitur diidentifikasi untuk melakukan analisis komparatif. Semua fitur ini terkait dengan praktik pembelajaran online dan campuran yang diadopsi dalam beberapa tahun terakhir. Di masa lalu, berbagai survei telah disiapkan untuk mengidentifikasi pentingnya praktik pembelajaran campuran dalam berbagai disiplin ilmu.

Kebijakan dan prosedur pembelajaran campuran yang diikuti di wilayah geografis yang berbeda. Ini adalah survei statistik terperinci tentang pembelajaran online dan campuran untuk sekolah K-12 di seluruh dunia. Telah diamati bahwa kurangnya kebijakan pemerintah dan kejelasan tujuan atas praktik pembelajaran online merupakan hambatan utama dalam mengadopsi praktik pembelajaran semacam itu. Survei ini telah menyiapkan parameter mendalam yang menjadi kendala utama dalam menerapkan program pembelajaran *online* dan *blended* di berbagai daerah. Selanjutnya, profil negara-bijaksana rinci untuk program pembelajaran di siapkan. Profil ini memberikan informasi tentang mitra swasta dan publikasi, sumber pendanaan, tantangan, status terkini, informasi Peserta didik, program pelatihan guru, dan ringkasan informasi lainnya melalui program pembelajaran *online* dan *blended*.

Hasil penelitian yang dilakukan Kirillova et al., (2019) terdapat daya adaptasi yang luas dari program Blended Learning dalam lintas disiplin ilmu. Dalam pengamatan, telah ditemukan bahwa pendekatan *Blended Learning* sangat membantu untuk menghemat waktu dalam domain ilmu kesehatan terutama bagi para ahli yang berpengalaman dan memberikan pendidikan berkualitas baik. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dan *pretest-posttest* pada modul berbasis klinis pada maha peserta didik keperawatan tahun pertama. Hasil menunjukkan bahwa praktik pembelajaran blended yang diusulkan meningkatkan kinerja peserta didik.

Hasil penelitian Ozadowicz (2020) diperoleh informasi bahwa pentingnya *blended learning* selama masa Covid-19 yang telah disadari dan dipraktikkan oleh setiap peserta didik dan kehadiran kognitif dan sosial. Namun, kepuasan dalam pembelajaran baru-baru ini. Hasil penelitian ini telah mensurvei pentingnya pendekatan pembelajaran campuran dengan memodifikasi metode pembelajaran campuran dalam pendidikan insinyur otomasi bangunan di Universitas Teknik. Hasil menunjukkan bahwa praktik yang diterapkan telah memenuhi kebutuhan masa Covid-19, meningkatkan minat dan kinerja Peserta didik, dan mengidentifikasi proses, praktik, dan alat untuk menerapkan pembelajaran jarak jauh untuk menangani keadaan darurat, pandemi, dan situasi lainnya di masa mendatang.

Praktik *blended learning* lebih fokus dari sudut pandang implementasinya selama masa Covid-19. Hasil penelitian yang dilakukan Truitt & Ku, (2018) Dalam model pembelajaran dikembangkan untuk peserta didik dan anggota fakultas. Model ini berguna untuk mendapatkan pengalaman belajar orang lain dan berbagi pengamatan dalam latihan tim. *Blended* dan *e-learning* dipraktekkan di pendidikan tingkat sekolah dasar dan ditemukan berguna dalam meningkatkan kemampuan belajar peserta didik. Belakangan ini, pembelajaran campuran juga bereksperimen dengan platform jejaring sosial (seperti WhatsApp). Praktik pembelajaran terpadu dan online, persyaratan infrastruktur, dan pemahaman teknologi diletakkan di bawah payung *Education 4.0*. Seperti standarisasi teknologi, model standarisasi pendidikan akan membantu (Kumar et al., 2021).

## **B. MODEL PEMBELAJARAN *BLENDED LEARNING* POLA KERJA KOMPLEMENTER**

Model pembelajaran yang tepat dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran pasca Covid-19 dan peralihan *new normal* adalah menggunakan *blended learning*. Hal ini karena *blended learning* menggabungkan dua model pembelajaran yaitu tatap muka dan pembelajaran dalam jaringan. Dua model ini jika digabung akan memberikan manfaat yang dapat saling melengkapi kelemahan antar model. Model *blended learning* ini dapat saling melengkapi jika dikembangkan dengan pola komplementer.

Salah satu contoh hasil pengembangan model pembelajaran *blended learning* dengan pola kerja komplementer dapat diuraikan berikut.

### **1. Latar Belakang Pengembangan**

Pandemi Covid-19 menjadikan proses belajar mengajar dan segala aktivitas dosen maupun peserta didik terbatas. Aktivitas biasanya yang

melakukan pembelajaran di kelas tidak bisa dilakukan karena dalam rangka pencegahan penyebaran Covid-19. Hal ini menjadikan proses kegiatan belajar mengajar peserta didik terganggu tidak efektif.

Pembelajaran yang harus dilakukan dalam jaringan menyulitkan dosen memberikan materi khususnya aktivitas ritmik. Materi ini harusnya dilakukan dengan tatap muka langsung untuk memudahkan peserta didik menerima materi. Namun, hal itu tidak dapat di laksanakan sehingga kemampuan peserta didik dalam aktivitas ritmik menjadi kurang tidak seperti yang diharapkan.

Model pembelajaran pada saat ini masih tergolong kurang maksimal jika harus digunakan untuk pembelajaran dalam jaringan dan pembelajaran luar jaringan. Atas dasar permasalahan tersebut maka perlu dikembangkan sebuah model pembelajaran yang dapat digunakan dalam jaringan dan luar jaringan dalam sekali waktu bersamaan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dikembangkan sebuah model pembelajaran *blended learning* berbasis pola kerja komplementer.

## **2. Tujuan Pengembangan**

Tujuan dari pengembangan model pembelajaran *blended learning* berbasis pola kerja komplementer antara lain sebagai berikut.

- a. Menciptakan model yang dapat digunakan untuk pembelajaran dalam jaringan dan pembelajaran luar jaringan
- b. Membantu dosen untuk memudahkan pembelajaran pada masa pandemi
- c. Membantu mahasiswa untuk memudahkan mengikuti pembelajaran pada masa pandemic

## **3. Petunjuk Penggunaan Model**

Secara rinci langkah-langkah penggunaan model pembelajaran *blended learning* berbasis pola kerja komplementer dapat dilihat sebagai berikut.

- a. Pengguna menyiapkan materi yang akan diberikan
- b. Pengguna menyiapkan ruang kelas
- c. Pengguna menyiapkan aplikasi zoom yang akan digunakan untuk pembelajaran dalam jaringan
- d. Pengguna memasang kamera yang terhubung dengan zoom minimal ada 3 kamera yaitu dengan rincian 1 kamera mengarah ke dosen, 1 kamera mengarah mahasiswa yang berada di dalam kelas, 1 kamera menampilkan suasana pembelajaran di kelas.
- e. Pengguna mengkondisikan semua peralatan sudah berjalan dengan baik
- f. Pengguna mengkondisikan ruang kelas

- g. Pengguna mengkondisikan mahasiswa yang berada dalam jaringan via zoom
- h. Pembelajaran dapat dimulai

#### 4. Sintak Model

Sintak model pembelajaran *blended learning* berbasis pola kerja komplementer antara lain sebagai berikut:

a. *Seeking of information*

Pencarian informasi dari berbagai sumber informasi yang tersedia secara online maupun offline dengan berdasarkan pada relevansi, validitas, reliabilitas konten dan kejelasan akademis

b. *Acquisition Of information*

Menemukan, memahami, serta mengkonfrontasikannya dengan ide atau gagasan yang telah ada dalam pikiran kemudian menginterpretasikan informasi/pengetahuan dari berbagai sumber yang tersedia, sampai mereka mampu mengkomunikasikan kembali dan menginterpretasikan ide-ide dan hasil interpretasinya menggunakan fasilitas online/offline.

c. *Synthesizing of knowledge*

Mengkonstruksi/merekonstruksi pengetahuan melalui proses asimilasi dan akomodasi bertolak dari hasil analisis, diskusi dan perumusan kesimpulan dari informasi yang diperoleh. Kembali dan menginterpretasikan ide-ide dan hasil interpretasinya menggunakan fasilitas online/offline.

#### 5. Sistem Pendukung Model

Model pembelajaran *blended learning* berbasis pola kerja komplementer membutuhkan beberapa system dan peralatan yang harus dipenuhi agar proses kegiatan belajar terlaksana dengan baik. Sistem utama yang harus dipenuhi adalah adanya jaringan internet. Model pembelajaran tidak dapat digunakan jika tidak ada jaringan internet. Sistem selanjutnya adalah seperangkat computer yang lengkap. Seperangkat ini terdiri dari laptop, kamera yang memiliki spesifikasi tinggi (50 Megapixel), Aplikasi Zoom, pengeras suara. Kamera dalam model ini jika ingin berjalan sesuai dengan baik maka disiapkan sebanyak 3 kamera dan 3 laptop. Hal ini karena untuk pembelajaran dalam jaringan dan pembelajaran luar jaringan ini dilaksanakan dalam waktu yang sama dan tempat yang berbeda.

Dosen atau pengguna model sebelum menggunakan model memperhatikan beberapa kegiatan yang mendukung pembelajaran model *blended learning* ini antara lain sebagai berikut.

- a. *Live Event*, pembelajaran langsung atau tatap muka secara sinkronous dalam waktu dan tempat yang sama ataupun waktu sama tapi tempat berbeda.
- b. *Self-Paced Learning*, yaitu mengkombinasikan dengan pembelajaran mandiri (self-paced learning) yang memungkinkan peserta didik belajar kapan saja, dimana saja secara online.
- c. *Collaboration*, mengkombinasikan kolaborasi, baik kolaborasi pendidik peserta didik maupun kolaborasi antar peserta didik.
- d. *Assessment*, pendidik harus mampu meramu kombinasi jenis *assessment* online dan offline baik yang bersifat tes maupun non-tes (proyek kelas).
- e. *Performance Support Materials*, pastikan bahan belajar disiapkan dalam bentuk digital, dapat diakses oleh peserta didik baik secara offline maupun online.

## 6. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam model pembelajaran *blended learning* berbasis pola kerja komplementer antara lain:

### a. Diskusi

Diskusi adalah percakapan ilmiah yang berisikan pertukaran pendapat, pemunculan ide-ide serta pengujian pendapat yang dilakukan oleh beberapa orang yang tergabung dalam kelompok untuk mencari kebenaran. Metode diskusi merupakan kegiatan tukar menukar informasi, pendapat, dan unsur-unsur pengalaman secara teratur. Tujuannya ialah untuk memperoleh pengertian bersama yang lebih jelas dan lebih teliti mengenai sesuatu. Disamping itu, untuk mempersiapkan dan merampungkan keputusan bersama. Oleh karena itu, diskusi berbeda dengan debat yang tidak lebih dari perang mulut, dimana orang beradu argumentasi, paham, dan kemampuan persuasi guna memenangkan pahamnya sendiri.

Metode diskusi adalah cara penyajian pelajaran, dimana peserta didik dihadapkan kepada suatu masalah, yang bisa berupa pernyataan atau pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan bersama. Dalam pembelajaran diskusi mempunyai arti suatu situasi dimana guru dengan peserta didik dengan peserta didik yang lain saling bertukar pendapat secara lisan, saling berbagi gagasan dan pendapat

### b. Metode Proyek

Menurut Permendikbud Nomor 146 tahun 2014 metode proyek merupakan suatu tugas yang terdiri atas rangkaian kegiatan yang diberikan oleh pendidik kepada anak, baik secara individual maupun secara

berkelompok dengan menggunakan objek alam sekitar maupun kegiatan sehari-hari.

Selanjutnya metode proyek merupakan strategi pengajaran yang melibatkan anak dalam belajar memecahkan masalah dengan melakukan kerja sama dengan anak lain, masing-masing melakukan bagian pekerjaannya secara individual atau dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan yang menjadi milik bersama.

#### c. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode penyajian pelajaran dengan memeragakan dan menunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Terlepas dari metode penyajian tidak terlepas dari penjelasan guru. Walau dalam metode demonstrasi siswa hanya sekedar memperhatikan.

Metode demonstrasi merupakan metode yang menggunakan peragaan untuk memperjelas atau pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada peserta lain. Demonstrasi merupakan metode pembelajaran yang efektif, karena peserta didik dapat mengetahui secara langsung penerapan materi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Metode pembelajaran demonstrasi adalah cara penyajian pembelajaran dengan meragakan dan mempertunjukkan suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk sebenarnya maupun dalam bentuk tiruan yang dipertunjukkan oleh guru atau sumber belajar lain di depan seluruh siswa.

## 7. Efektivitas Model Pembelajaran

Model pembelajaran *Blended Learning* adalah model pembelajaran yang mengkombinasikan antara pembelajaran tatap muka (konvensional) dan pembelajaran secara daring (*online*). Pembelajaran ini menggabungkan berbagai teknologi, strategi pembelajaran dan metode penyampaian dalam mencapai tujuan meningkatkan hasil belajar dan pengalaman peserta didik. Hasil penelitian ini adalah sebuah produk dari hasil pengembangan model pembelajaran *blended learning* berbasis pola kerja komplementer.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui jika model yang sudah dikembangkan efektif untuk pembelajaran mahasiswa pada mata kuliah aktivitas ritmik. Model pembelajaran yang digunakan terbukti secara statistic dapat meningkatkan kemampuan aktivitas ritmik pada mahasiswa. Model diuji coba menggunakan kelas kecil dan kelas besar. Dari hasil di kedua kelas tersebut secara statistic menunjukkan adanya perbedaan rata-rata kemampuan aktivitas ritmik secara signifikan.



Model pembelajaran ini juga efektif dapat digunakan oleh dosen. Hasil penelitian diketahui model diujicobakan dengan digunakan 3 dosen mata kuliah ritmik. Berdasarkan tanggapan atau respon dosen menunjukkan bahwa model yang dikembangkan yaitu model pembelajaran *blended learning* berbasis pola kerja komplementer membantu dosen dalam mengajar. Permasalahan dosen yang dirasakan yaitu melakukan pembelajaran dalam jaringan dan luar jaringan mengalami kendala sudah ada solusi. Model ini efektif digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Selain itu, model ini dapat digunakan pada materi lainnya dan fleksibel dalam penggunaannya.

### C. SENAM RITMIK

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama merupakan olahraga yang dapat dilakukan secara perorangan atau berkelompok. Senam irama sangat baik untuk kebugaran tubuh dan pembentukan bagian tubuh (Abdullah et al., 2020). Gerakan-gerakan yang baik dan tepat dalam kegiatan senam irama akan menghasilkan hasil yang maksimal sesuai harapan. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dan gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya. Senam adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan dan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan guna membina dan meningkatkan kesegaran jasmani serta membentuk dan mengembangkan keterampilan serta kepribadian yang selaras.

Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa alat. Gerakannya dapat divariasikan sedemikian rupa disesuaikan dengan iringan musik, nyanyian atau hitungan (Winarno et al., 2020). Menurut tujuan mekanika utamanya, keterampilan dalam senam termasuk klasifikasi menggerakkan tubuh atau bagiannya sesuai dengan pola gerak yang telah diisyaratkan (Jatmoko, 2015). Pada prinsipnya senam irama bertujuan membuat tubuh bugar, lentur dan membuat hati senang. Kebebasan gerak tubuh yang diperoleh melalui tarian akan menghasilkan keseimbangan, timing, kekuatan dan koordinasi, atau dapat juga diartikan senam irama adalah senam yang gerakannya dilakukan berirama, perpaduan antara berbagai gerakan irama yang mengiringinya. Iringan dapat berupa ketukan nyanyian, musik, dan sebagainya. Senam irama dapat dilakukan tanpa alat dan bisa dilakukan dengan alat. Dari definisi senam irama di atas dapat disimpulkan bahwa senam irama merupakan



senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni gerak yang dibarengi dengan musik atau nyanyian sesuai dengan irama yang mengikutinya.

#### D. GERAK DASAR SENAM RITMIK

Senam ritmik memiliki beberapa gerakan dasar. Seseorang yang ingin melakukan senam ritmik setidaknya harus menguasai gerakan dasar senam ritmik terlebih dahulu agar dalam melakukan senam sesuai dengan harapan. Gerakan dasar yang harus dikuasai sebelum melakukan senam ritmik dapat dilihat berikut:

##### 1. *Mars*

*Mars* merupakan gerakan paling dasar dalam pelaksanaan senam aerobik karena gerakan ini selalu mengawali latihan senam aerobik. Gerakan ini biasa disebut dengan jalan ditempat.



Gambar 1. *Mars* (Tampak samping)

Gerakan *mars* ini bertujuan sebagai pemanasan, menggerakkan tubuh namun dengan kadar intensitas yang tidak terlalu tinggi. Hal ini akan memberikan efek kesiapan baik secara fisik maupun psikis sehingga tubuh bisa beradaptasi dengan gerakan yang lebih kompleks lagi.

Gerakan *mars* ini dilakukan diawal yaitu pada saat akan memulai gerakan dan pergantian ke gerakan selanjutnya. *Mars* dilakukan sebelum memulai Gerakan atau pergantian Gerakan dalam senam *aerobic*. Gerakannya kaki di ayunkan seperti jalan di tempat dengan hitungan 2x8 dengan secara bergantian kaki kanan dan kaki kiri, begitu seterusnya.

##### 2. *Kick*

*Kick* adalah posisi berdiri dengan memajukan salah satu kaki ke depan ± 15-20 cm dengan menyentuhkan tumit dan kembali pada setiap hitungan

(bilangan). Demikian di lakukan kaki secara bergantian, dan kaki yang tidak dimajukan sedikit bengkok.



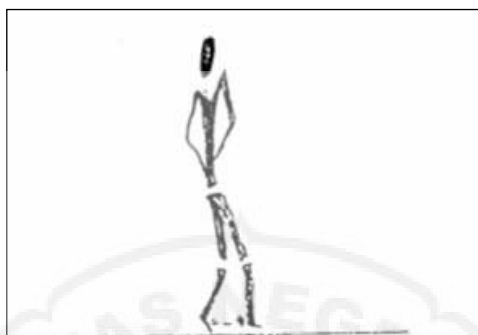
Gambar 2. *Kick* (Tampak samping)

Gerakan *kick* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan *kick* ini dilakukan biasanya setelah gerakan *mars* dan dilakukan dengan tambahan tangan di pinggang maupun dengan tangan di arah kan seperti memukul ke atas. Gerakan *kick* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*.

Pertama kedua kaki rapat, setelah itu mulai hitungan 2x8 dengan majukan tumit kaki kanan ke depan dan kaki kiri sedikit di tekuk, dan apabila tumit kaki kiri yang di majukan maka kaki kanan sedikit di tekuk begitu seterusnya.

### 3. *Front-Bact*

Gerakannya adalah sama dengan *mars* hanya saja dilakukan dengan maju ke depan dan ke belakang  $\pm$  berjarak 30-50cm. Irama kaki bergantian sebagai mana layaknya orang jalan maju 1 langkah dan mundur 1 langkah.



Gambar 3. *Front Bact* (Tampak samping)

Gerakan *front bact* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan *front bact* dilakukan hampir sama dengan gerakan kick, hanya gerakan *front bact* ini yaitu dengan maju mundur, sedangkan gerakan kick hanya kaki kanan dan kiri digerakkan secara bergantian ke depan. Gerakan ini dilakukan setelah *mars* biasanya dengan tambahan gerakan tangan.

Gerakan ini hampir sama dengan gerakan kick tetapi bedanya front back maju mundur, setelah mendengar hitungan 2x8 maka mulai lah kedua kaki maju ke depan 1 langkah dan lalu kedua kaki mundur ke belakang begitu seterusnya.

#### 4. *V-Step*

Gerakannya adalah sama dengan gerakan *front bact* hanya saja gerakan maju ke depan sama dengan huruf V atau segi tiga. Lalu kembali ke posisi semula.



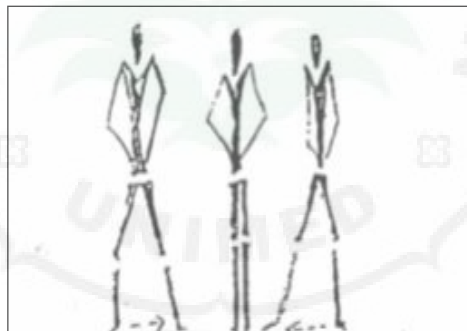
Gambar 4. *V step* (Tampak depan)

Gerakan *V-Step* bertujuan untuk melatih kelincuhan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan *V-Step* dilakukan dengan maju ke depan membentuk seperti segitiga yaitu kaki kanan ke depan kanan dan kaki kiri ke depan kiri, lalu kaki kiri ke belakang dan kaki kanan ikut ke belakang juga, jadi membentuk segitiga. Gerakan *V-Step* ini dilakukan setelah gerakan *mars*.

Buka kedua kaki selebar bahu, lalu apabila sudah mulai hitungan 2x8 maka mulailah kaki kanan maju ke depan sisi kanan dan kaki kiri maju ke depan sisi kiri lalu, kaki kiri mundur ke belakang dan di ikuti dengan kaki kanan ke belakang juga.

### 5. *Step Touch*

Gerakannya berdiri kaki rapat, kemudian membuka kaki (kanan/kiri) lalu di ikuti dengan kaki yang lain, kemudian kembali kepada posisi semula di ikuti dengan kaki yang lain juga, demikian seterusnya sampai sesuai yang diinginkan.



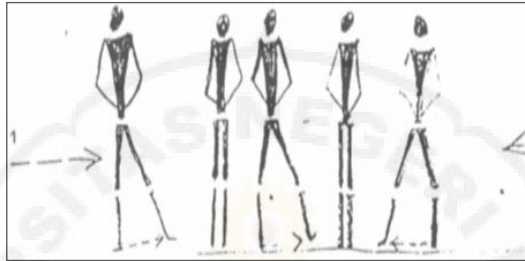
Gambar 5. *Step touch* (Tampak depan)

Gerakan *step touch* bertujuan untuk melatih kelincuhan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan ini dilakukan dengan tangan di pinggang lalu kaki kanan melangkah ke kanan dan kaki kiri ikut melangkah ke kanan lalu di rapatkan, begitu sebaliknya kaki kiri ke kiri dan kaki kanan ikut ke kiri dan di rapatkan begitu sebaliknya.

Gerakan *step touch* ini biasanya di lakukan setelah gerakan *mars*. Gerakan ini dilakukan dengan melangkah ke kanan dan kaki kiri ikut melangkah ke kanan lalu di rapatkan, begitu sebaliknya kaki kiri ke kiri dan kaki kanan ikut ke kiri dan di rapatkan begitu sebaliknya.

## 6. *Two Side/Double Step*

Gerakannya berdiri kaki rapat: Kemudian memindahkan badan dua kali ke samping dengan langkah kaki seperti no 5. Setelah dua kali kemudian kembali lagi dua kali ke posisi semula. Lakukan terus sampai yang di inginkan.



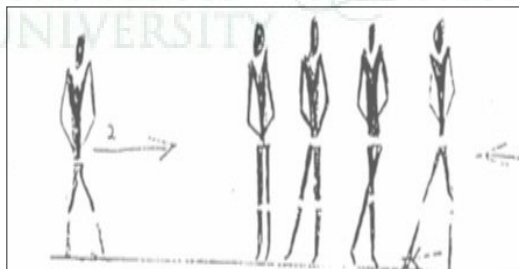
Gambar 6. *Two side double step* (Tampak belakang)

Gerakan *two side* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya berdiri kaki rapat: Kemudian memindahkan badan dua kali ke samping dengan langkah kaki seperti no 5. Setelah dua kali kemudian kembali lagi dua kali ke posisi semula. Lakukan terus sampai yang di inginkan.

Gerakan *two side* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Berdiri kaki rapat Kemudian memindahkan badan dua kali ke samping dengan langkah kaki seperti no 5. Setelah dua kali kemudian kembali lagi dua kali ke posisi semula. Lakukan terus sampai yang di inginkan.

## 7. *Grive Fine*

Gerakan sama dengan gerakan no 6 hanya pada saat setelah membuka kaki kanan, kaki kiri disilangkan ke belakang kaki kanan dan berikutnya rapat. Setelah rapat gerakan kembali dimulai kaki kiri dan kaki kanan disilang ke belakang kemudian rapat.



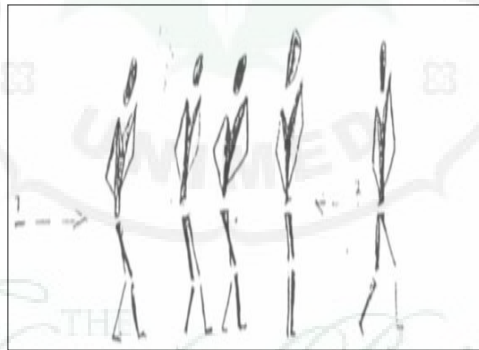
Gambar 7. *Grive fine* (Tampak depan)

Gerakan *grive fine* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan sama dengan gerakan no 6 hanya pada saat setelah membuka kaki kanan, kaki kiri disilangkan ke belakang kaki kanan dan berikutnya rapat. Setelah rapat gerakan kembali dimulai kaki kiri dan kaki kanan disilang ke belakang kemudian rapat.

Gerakan *grive fine* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Pada saat setelah membuka kaki kanan, kaki kiri disilangkan ke belakang kaki kanan dan berikutnya rapat. Setelah rapat gerakan kembali dimulai kaki kiri dan kaki kanan disilang ke belakang kemudian rapat.

### 8. *Foreward*

Gerakannya jalan ke depan 2 langkah, setelah melangkah kemudian kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi awal. Hitungan satu; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan dua; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan tiga mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan empat; mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya.



Gambar 8. *Foreward* (Tampak Depan)

Gerakan *foreward* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya jalan ke depan 2 langkah, setelah melangkah kemudian kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi awal. Hitungan satu; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan dua; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan tiga mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan empat; mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya.

Gerakan *foreward* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Gerakannya jalan ke depan 2 langkah, setelah melangkah kemudian Kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi awal. Hitungan satu; maju kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan dua; maju kaki kanan dan diikuti kaki kiri, hitungan tiga mundur kaki kanan dan di ikuti kaki kiri, hitungan empat; mundur kaki kanan dan diikuti kaki kiri. Demikian seterusnya.

## 9. *Front Lunges*

Gerakannya memindahkan kaki kanan ke depan dengan memindahkan berat badan di kaki depan, kemudian tarik lagi kaki ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian kaki. Sampai yang di inginkan. Hitungan berubah setiap kaki Kembali ke posisi awal.



Gambar 9. *Front lunges* (Tampak samping)

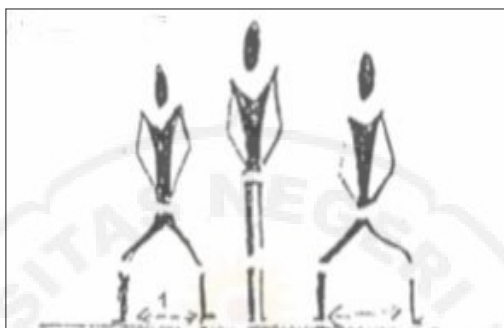
Gerakan *front lunges* bertujuan untuk melatih kelincihan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya memindahkan kaki kanan ke depan dengan memindahkan berat badan di kaki depan, kemudian tarik lagi kaki ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian kaki. Sampai yang diinginkan. Hitungan berubah setiap kaki Kembali ke posisi awal.

Gerakan *front lunges* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Gerakannya memindahkan kaki kanan ke depan dengan memindahkan berat badan di kaki depan, kemudian tarik lagi kaki ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan bergantian kaki. Sampai yang di inginkan. Hitungan berubah setiap kaki kembali ke posisi awal.

## 10. *Side Lunges*

Gerakan yang sama dengan gerakan 9, hanya memindahkan kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan di tengah,

hitungannya 1 di buka, hitungan 2 kembali (di tutup), hitungan 3 di buka dengan kaki yang lain, hitungan 4 kembali (di tutup) dan seterusnya.



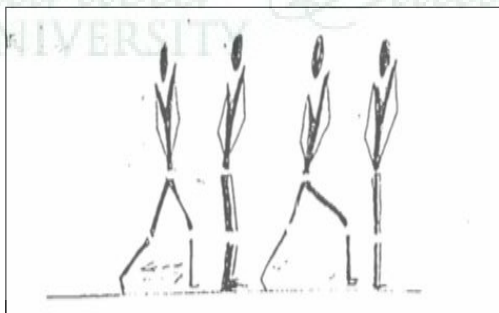
Gambar 10. *Side lunges* (Tampak depan)

Gerakan *side lunges* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan yang sama dengan gerakan 9, hanya memindahkan kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan di tengah, hitungannya 1 dibuka, hitungan 2 kembali (ditutup), hitungan 3 dibuka dengan kaki yang lain, hitungan 4 kembali (di tutup) dan seterusnya.

Gerakan *side lunges* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Gerakan yang sama dengan gerakan 9, hanya memindahkan kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan posisi berat badan di tengah, hitungannya 1 dibuka, hitungan 2 kembali (di tutup), hitungan 3 dibuka dengan kaki yang lain, hitungan 4 kembali (di tutup) dan seterusnya.

### 11. *Back Lunges*

Gerakannya sama dengan gerakan no 10, hanya memindahkan kaki ke belakang. Hitungannya juga sama.



Gambar 11. *Back lunges* (Tampak samping)

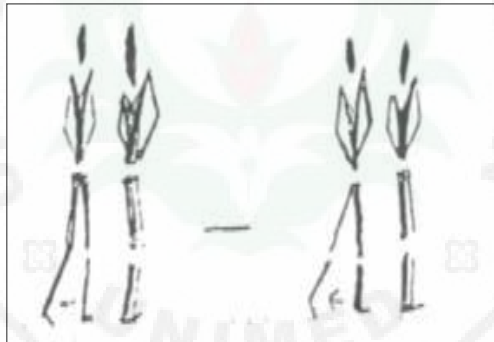


Gerakan *back lunges* bertujuan untuk melatih kelincuhan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya sama dengan gerakan no 10, hanya memindahkan kaki kebelakang. Hitungannya juga sama.

Gerakan *back Lunges* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Gerakannya sama dengan gerakan no 10, hanya memindahkan kaki ke belakang. Hitungannya juga sama.

## 12. *Back Kick*

Gerakannya sama dengan *kick*, hanya menggerakkan kaki ke belakang hitungannya juga sama. Gerakan ini dapat divariasikan dengan dua kali hitungan kaki kanan kiri.



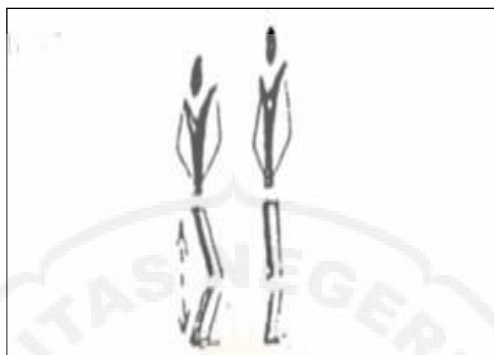
Gambar 12. *Back Kick* (Tampak samping)

Gerakan *back kick* bertujuan untuk melatih kelincuhan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Hanya menggerakkan kaki ke belakang hitungannya juga sama. Gerakan ini dapat divariasikan dengan dua kali hitungan kaki kanan kiri.

Gerakan *back kick* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Hanya menggerakkan kaki ke belakang hitungannya juga sama. Gerakan ini dapat divariasikan dengan dua kali hitungan kaki kanan kiri.

## 13. *Move In Place*

Gerakannya posisi berdiri rapat di tempat, kemudian membengkokkan lutut sedikit sehingga gerakannya seperti tidak kelihatan (bergoyang-goyang) hitungan 1 pada saat lutut bengkok sedikit langsung lurus kembali, 2 lutut bengkok juga langsung lurus, hitungan sampai yang diinginkan.



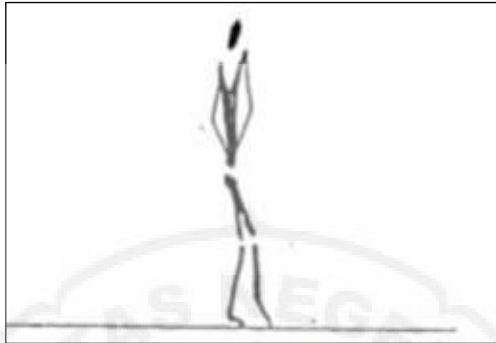
Gambar 13. *Move In Place* (Tampak samping)

Gerakan *move in place* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Dengan posisi berdiri rapat di tempat, kemudian membengkokan lutut sedikit sehingga gerakannya seperti tidak kelihatan (bergoyang-goyang) hitungan 1 pada saat lutut bengkok sedikit langsung lurus kembali, 2 lutut bengkok juga langsung lurus, hitungan sampai yang diinginkan.

Gerakan *move in place* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Dengan posisi berdiri rapat di tempat, kemudian membengkokan lutut sedikit sehingga gerakannya seperti tidak kelihatan (bergoyang-goyang) hitungan 1 pada saat lutut bengkok sedikit langsung lurus kembali, 2 lutut bengkok juga langsung lurus, hitungan sampai yang diinginkan.

#### **14. *Tup Front***

Gerakannya seperti *kick* hanya yang menapak di lantai pada bagian depan kaki dekat jari-jari kaki. Hitungannya sama dengan *kick*. Hitungan 1 kaki maju langsung kembali, hitungan du kaki yang lain maju dan langsung kembali. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan keinginan.



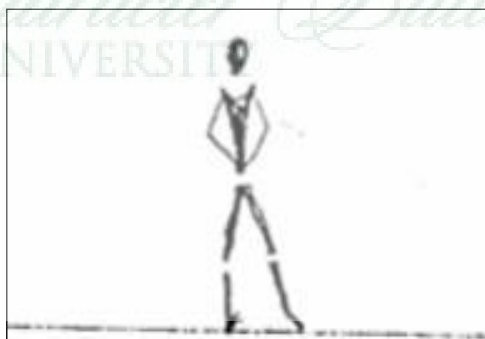
Gambar 14. *Tup Front* (Tampak samping)

Gerakan *tup front* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya seperti *kick* hanya yang menapak di lantai pada bagian depan kaki dekat jari-jari kaki. Hitungannya sama dengan *kick*. Hitungan 1 kaki maju langsung kembali, hitungan du kaki yang lain maju dan langsung kembali. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan keinginan

Gerakan *tup front* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Gerakannya seperti *kick* hanya yang menapak di lantai pada bagian depan kaki dekat jari-jari kaki. Hitungannya sama dengan *kick*. Hitungan 1 kaki maju langsung kembali, hitungan du kaki yang lain maju dan langsung kembali. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan keinginan

### 15. *Tup Side*

Gerakan sama dengan 14, hanya menggerakkan kaki ke samping kanan dan kiri hitungan sama. Variasi dapat dilakukan dengan dua kali kanan dua kali kiri begitu seterusnya.

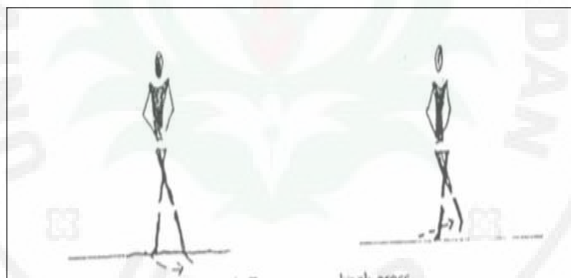


Gambar 15. *Tup Side* (Tampak samping)

Gerakan *tup side* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Hanya menggerakkan kaki ke samping kanan dan kiri hitungan sama. Variasi dapat dilakukan dengan dua kali kanan dua kali kiri begitu seterusnya. Gerakan *tup side* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Hanya menggerakkan kaki ke samping kanan dan kiri hitungan sama. Variasi; dapat dilakukan dengan dua kali kanan dua kali kiri begitu seterusnya.

### 16. *Front Cross & Back Cross*

Gerakannya menyilangkan kaki ke depan bergantian kanan dan kiri sambil maju hitungannya 1 silangkan kaki kanan, 2 kiri, 3 kanan, 4 kiri, kemudian mundur kanan, 6 kiri, 7 kanan, 8 kiri sampai yang diinginkan



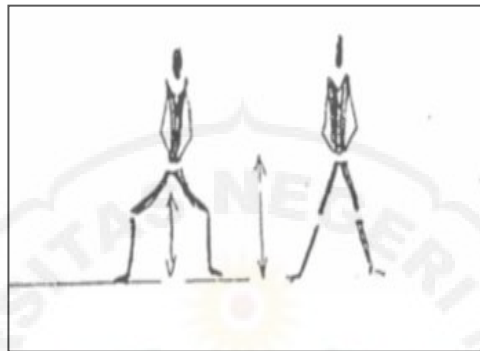
Gambar 16. *Front cross – back cross* (Tampak depan)

Gerakan *front cross-back cross* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Dengan menyilangkan kaki ke depan bergantian kanan dan kiri sambil maju hitungannya 1 silangkan kaki kanan, 2 kiri, 3 kanan, 4 kiri, kemudian mundur kanan, 6 kiri, 7 kanan, 8 kiri sampai yang diinginkan. Gerakan *front cross- back cross* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Dengan menyilangkan kaki ke depan bergantian kanan dan kiri sambil maju hitungannya 1 silangkan kaki kanan, 2 kiri, 3 kanan, 4 kiri, kemudian mundur kanan, 6 kiri, 7 kanan, 8 kiri sampai yang diinginkan

### 17. *Squat*

Gerakannya, kaki dibuka lutut di bengkokkan, gerakan naik turun dengan meluruskan dan membengkokkan lutut. Hitungan posisi lutut lurus hitungan langsung di bengkokkan, 2 lurus langsung dibengkokkan. Begitu seterusnya.

Variasi; dengan memindahkan berat badan bergantian melakukan hitungan kiri, 2 kanan dan seterusnya sampai yang di inginkan.



Gambar 17. *Squat* (Tampak depan)

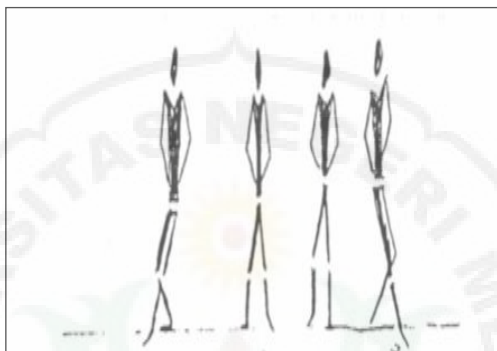
Gerakan *squat* bertujuan untuk melatih otot kaki dan otot paha dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakannya, kaki dibuka lutut di bengkokkan, gerakan naik turun dengan meluruskan dan membengkokkan lutut. Hitungan posisi lutut lurus hitungan langsung di bengkokkan, 2 lurus langsung dibengkokkan. Begitu seterusnya.

Gerakan *squat* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Kaki di buka selebar bahu lalu, tangan di kepal dan di gabungkan lalu saat melakukan squat setengah jongkok dan tangan di arahkan ke depan agar melatih keseimbangan juga.

### 18. *Cha-Cha Step*

Gerakannya adalah gerakan irama *cha-cha* yaitu hitungan 1 melangkah kaki silang di depan kaki kanan, pada saat penarik kaki ada gerakan *cha-cha*. Kemudian ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan *cha-cha*. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyilangkan kaki ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan sambil melakukan gerakan langkah kaki (*cha-cha*). Kemudian hitungan 2 ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan *cha-cha*. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyilangkan kaki kanan ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan, 2 kaki kiri langsung gerakan *cha-cha-cha*. Demikian seterusnya.

Variasi; dapat dilakukan variasi *cha-cha* ke depan dan belakang, samping dengan langkah yang berbeda dan sebagainya. Yang harus diperhatikan adalah harus berirama *cha-cha*. Gerakan *cha-cha* dapat divariasikan sesuai kemauan kita sehingga lebih variatif.



Gambar 18. *Cha-cha Step* (Tampak depan)

Gerakan *cha-cha step* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Gerakan irama *cha-cha* yaitu hitungan 1 melangkah kaki silang di depan kaki kanan, pada saat menarik kaki ada gerakan *cha-cha*. Kemudian ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan *cha-cha*. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyilangkan kaki ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan sambil melakukan gerakan langkah kaki (*cha-cha*). Kemudian hitungan 2 ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan *cha-cha*. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyilangkan kaki kanan ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan, 2 anti kaki kiri langsung gerakan *cha-cha-cha*. Demikian seterusnya.

Gerakan *cha-cha step* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Gerakan irama *cha-cha* yaitu hitungan 1 melangkah kaki silang di depan kaki kanan, pada saat menarik kaki ada gerakan *cha-cha*. Kemudian ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan *cha-cha*. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyilangkan kaki ke depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan sambil melakukan gerakan langkah kaki (*cha-cha*). Kemudian hitungan 2 ganti menyilangkan kaki lainnya kemudian kembali ada juga gerakan *cha-cha*. Demikian seterusnya bergantian sesuai yang diinginkan. Hitungan 1 menyilangkan kaki kanan ke

depan kaki kiri, langsung menarik kembali kaki kanan, 2 anti kaki kiri langsung gerakan *cha-cha-cha*. Demikian seterusnya

### 19. *High Knee*

Gerakannya adalah mengangkat kaki/lutut sampai posisi 90° secara bergantian, hitungan 1 mengangkat kaki lurus kembali, 2 angkat kaki yang lain Kembali demikian seterusnya sesuai yang diinginkan. Variasi; dapat dilakukan dengan 2 kali (*double high knee*) dan dapat dilakukan ke samping kanan-kiri (*side high knee*)



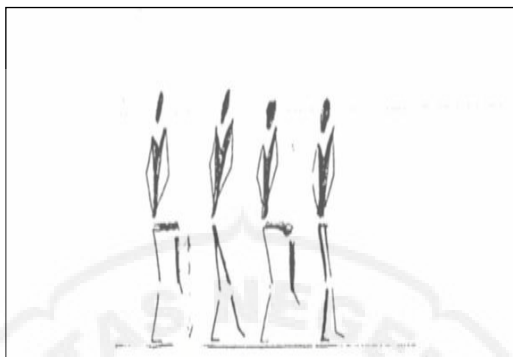
Gambar 19. *High Knee* (Tampak depan)

Gerakan *high knee* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Mengangkat kaki/lutut sampai posisi 90° secara bergantian, hitungan 1 mengangkat kaki lurus kembali, 2 angkat kaki yang lain Kembali demikian seterusnya sesuai yang diinginkan.

Gerakan *kick* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Mengangkat kaki/lutut sampai posisi 90° secara bergantian, hitungan 1 mengangkat kaki lurus kembali, 2 angkat kaki yang lain Kembali demikian seterusnya sesuai yang diinginkan.

### 20. *Cross High Knee*

Gerakannya seperti *high knee*. Hanya menyilangkan kaki secara bergantian ke depan, pada saat hitungan 1 mengangkat kaki kanan, turunnya disilangkan berada di sebelah depan kaki kiri. Hitungan 2 angkat kaki kiri langsung disilangkan di depan kaki kanan, kemudian anti kaki kiri hitungannya sama, demikian seterusnya bergantian sampai beberapa kali. Variasi; gerakan ini dapat di variasikan penyilangan kaki belakang atau *high knee cross back*



Gambar 20. *Cross High Knee* (Tampak samping)

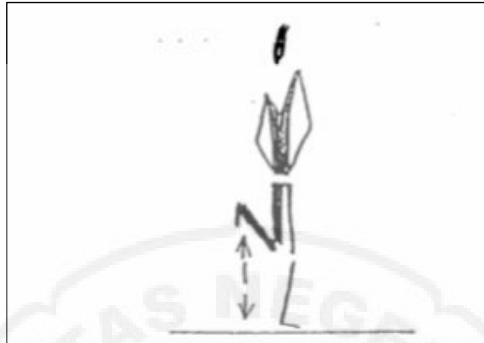
Gerakan *cross high knee* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Posisi menyilangkan kaki secara bergantian ke depan, pada saat hitungan 1 mengangkat kaki kanan, turunnya disilangkan berada di sebelah depan kaki kiri. Hitungan 2 angkat kaki kiri langsung disilangkan di depan kaki kanan, kemudian anti kaki kiri hitungannya sama, demikian seterusnya bergantian sampai beberapa kali.

Gerakan *cross high knee* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Posisi menyilangkan kaki secara bergantian ke depan, pada saat hitungan 1 mengangkat kaki kanan, turunnya disilangkan berada di sebelah depan kaki kiri. Hitungan 2 angkat kaki kiri langsung disilangkan di depan kaki kanan, kemudian anti kaki kiri hitungannya sama, demikian seterusnya bergantian sampai beberapa kali.

## 21. *Leg Curl*

Gerakannya membengkokkan kaki belakang secara bergantian. Hitungannya 1 bengkok kaki kanan - lurus, 2 kiri - lurus, 3 kanan - lurus, 4 kiri - lurus demikian seterusnya. Variasi; dapat dilakukan dengan kaki terbuka, dapat di lakukan dengan maju dan mundur seraya capit di lakukan dua kali kaki kanan dan dua kali kaki kiri.



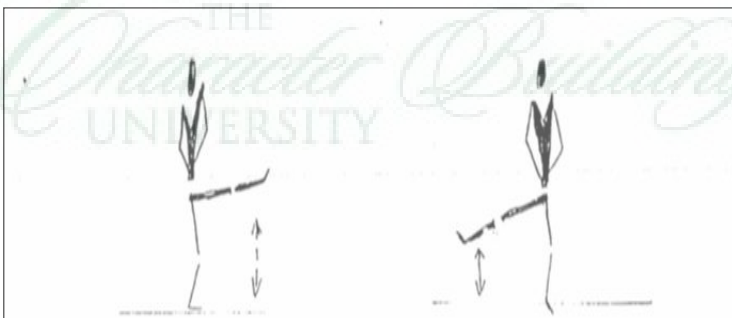


Gambar 21. *Leg Curl* (Tampak samping)

Gerakan *leg curl* bertujuan untuk melatih kelincahan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Posisi dengan membengkokkan kaki belakang secara bergantian. Hitungannya 1 bengkok kaki kanan - lurus, 2 kiri - lurus, 3 kanan - lurus, 4 kiri - lurus demikian seterusnya. Gerakan *Leg curl* biasanya dilakukan setelah gerakan mars. Posisi dengan membengkokkan kaki belakang secara bergantian. Hitungannya 1 bengkok kaki kanan - lurus, 2 kiri - lurus, 3 kanan - lurus, 4 kiri - lurus demikian seterusnya.

## 22. *Leg-Up*

Gerkannya mengangkat kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan keadaan lutut lurus, hitungannya 1. Angkat kanan kembali, 2. Kiri kembali dan seterusnya bergantian sampai yang diinginkan. Variasi; dapat dilakukan dengan mengangkat ke depan dan hitungan dua kali ke kanan dan dua kali ke kiri.



Gambar 22. *Leg up*

Gerakan *leg-up* bertujuan untuk melatih kelincuhan kaki dan memberi keindahan dalam melakukan gerakan senam dan membuat orang yang melakukan gerakan senam menjadi lebih semangat tidak jenuh. Posisi dengan mengangkat kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan keadaan lutut lurus, hitungannya 1. Angkat kanan kembali, 2. Kiri kembali dan seterusnya bergantian sampai yang diinginkan.

Gerakan *leg-up* biasanya dilakukan setelah gerakan *mars*. Posisi dengan mengangkat kaki ke samping kanan dan kiri bergantian dengan keadaan lutut lurus, hitungannya 1. Angkat kanan kembali, 2. Kiri kembali dan seterusnya bergantian sampai yang diinginkan.

### E. SINTAK MODEL PEMBELAJARAN *BLENDED LEARNING* POLA KERJA KOMPLEMENTER MATERI SENAM RITMIK

Berdasarkan penjelasan teori dan konsep di atas maka sintak model pembelajaran *blended learning* pola kerja komplementer materi senam ritmik dapat dijabarkan sebagai berikut.

**Tabel 1 Kegiatan Model Pembelajaran *Blended Learning* Pola Komplementer Materi Senam Ritmik**

Fase	Kegiatan	
	Dalam jaringan	Tatap muka
<i>Information</i>	Mahasiswa mendengarkan dan mencari materi tentang senam ritmik	Mahasiswa melihat penjelasan dari instruktur
<i>Blended Activity</i>	Mahasiswa menerima materi kuliah melalui zoom	Mahasiswa menerima materi tatap muka di kelas
	Mahasiswa mengikuti diskusi dengan aplikasi dalam jaringan	Mahasiswa dapat berdiskusi secara langsung dengan teman dan instruktur
	Mahasiswa dapat berpendapat melalui aplikasi setelah dihubungkan instruktur ke dalam pembelajaran di kelas	Mahasiswa yang berpendapat dapat melihat temannya yang belajar dari rumah atau kost

Fase	Kegiatan	
	Dalam jaringan	Tatap muka
	Mahasiswa melihat video instruktur yang sedang memberikan contoh gerakan senam ritmik	Mahasiswa melihat instruktur memperagakan gerakan senam ritmik
	Mahasiswa melihat video yang diputar instruktur	Mahasiswa menirukan gerakan senam ritmik secara langsung
	Mahasiswa melihat teman yang melakukan gerakan senam ritmik melalui zoom	Mahasiswa melihat temannya yang belajar dalam jaringan sedang mencoba gerakan senam ritmik melalui proyektor yang ada di depan (kelas)
	Mahasiswa melakukan simulasi gerakan senam ritmik di depan kamera yang terhubung zoom	Mahasiswa melakukan simulasi langsung di depan kelas secara bergantian setiap mahasiswa
Fase <i>Performance Support Materials</i>	Mahasiswa dapat memanfaatkan sarana dan media pembelajaran yang diberikan instruktur seperti aplikasi zoom, Gmeet, Twab, E-Learning	Mahasiswa dapat memanfaatkan modul secara langsung yang diberikan instruktur.
Fase Evaluasi	Mahasiswa dapat mengirimkan video bukti sudah melakukan simulasi ke link instruktur	Mahasiswa langsung dinilai ketika melakukan simulasi di depan kelas

## PENUTUP

---

Model pembelajaran dalam masa *pra new normal* dapat dilakukan dengan model *blended learning*. Model *blended learning* pola komplementer dapat digunakan untuk pembelajaran pada materi senam ritmik. Model pembelajaran *blended learning* pola kerja komplementer ini dapat membantu mahasiswa dalam memahami materi lebih mudah. Mahasiswa selain mendengarkan materi dari dosen, tetapi mahasiswa juga dapat berdiskusi antar ruang yaitu dalam jaringan dan tatap muka di kelas.

Model pembelajaran ini sesuai dengan kondisi *pra new normal* dimana pembelajaran yang dibagi menjadi kelompok yaitu ada yang dalam jaringan dan ada yang tatap muka. Hal ini sesuai dengan peraturan pemerintah akan pembatasan berkerumun salah satunya adalah pembelajaran.

Model ini disusun atas kebutuhan pembelajaran dan untuk memudahkan mahasiswa dalam mempelajari senam ritmik. Model pembelajaran ini disusun berdasarkan ciri-ciri model pembelajaran yang sudah memiliki landasan filosofis dan teoritis. Hal ini dilakukan agar model pembelajaran dapat memenuhi aspek valid, praktis dan efektif, sehingga dapat digunakan oleh dosen dalam melaksanakan pembelajaran mata kuliah senam ritmik di Perguruan Tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Sujarwo, & Lubis, J. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 02(3), 61–68. <https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16271>
- Alseelawi, N. ., Adnan, E. ., & Hazim, H. . (2020). *Design and implementation of an E-learning platform using N-tier architectur. Int.J.Interact.MobileTechno*, 14(6), 171.
- Amal, B. . (2019). Pembelajaran *Blended Learning* Melalui Whatsapp Group. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Medan*, 2, 700–712.
- Arsyad, A. (2015). *Media Pendidikan*. Grafindo Persada.
- Azwar, S. (2014). *Sikap Manusia dan Teori Pengukurannya*. Pustaka Belajar.
- Banggur, M. D. V., Situmorang, R., & Rusmono, R. (2018). Pengembangan Pembelajaran Berbasis *Blended Learning* Pada Mata Pelajaran Etimologi Multimedia. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 20(2), 152–165. <https://doi.org/10.21009/jtp.v20i2.8629>
- Baumann, M. M. D., Rodríguez, E., Wieling, J. R., Parra-Cardona, L. A., Rains, & Forgatch, M. S. (2019). *Teaching generation PMTO, an evidence based paren tintervention, inauniversity setting using ablended learning strategy. Pilot Feasibility Stud*, 5(1), 1–13.
- Daryanto. (2014). *Pendekatan Pembelajaran Saintifik Kurikulum 2013*. Grava Media.
- Elyas. (2018). Penggunaan Model Pembelajaran *E-Learning* Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Jurnal Warta*, 56.
- Hamalik, O. (2015). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bumi Aksara.
- Herlambang, T. (2017). *Aerobic Gymnastics* Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik. *Jendela Olahraga*, 2(1), 92–98.
- Ihsan, M. (2019). Pengembangan E-Learning Pada Pembelajaran Kimia Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik. *Jurnal Pijar MIPA*, 14(2).
- Jatmoko, J. H. (2015). Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai. 9(1), 23–27.
- Kirilova, Koss, E., & Usatova, I. (2019). *Applying blended learning approach to teaching English to master's students. In Proc. SHS Web Conf.*, 69, 61.

- Kossasy. (2018). *The implementation of contextual learning approach in e-learning based on weblog toward students learning achievements. Journal of Counseling and Educational Technology*, 1(2).
- Kumar, A., Krishnamurthi, R., Bhatia, S., Kaushik, K., Ahuja, N. J., Nayyar, A., & Masud, M. (2021). *Blended Learning Tools and Practices: A Comprehensive Analysis. IEEE Access*, 9, 85151–85197. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2021.3085844>
- Marlina, E. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Blended Learning Berbantuan Aplikasi Sevima Edlink. *Jurnal Padagogik*, 3(2), 104–110.
- Maulana. (2014). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Kencana.
- Nida, N. ., Usodo, B., & Saputro, D. (2020). *The blended learning with WhatsApp media on mathematics creative thinking skills and math anxiety. J. Educ. Learn*, 14(2), 307.
- Ożadowicz, A. (2020). *Modified blended learning in engineering higher education during the Covid-19 lockdown—Building automation courses case study. Educ. Sci*, 10(10), 292.
- Panambaian, T. (2020). Penerapan Program Pengajaran dengan Model Blended Learning pada Sekolah Dasar di Kota Rantau. *Journal Analytica Islamica*, 9(1), 52–68. <https://doi.org/http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/analytica/article/view/8413>
- Pratama, R. E., & Mulyati, S. (2020). Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19. *Gagasan Pendidikan Indonesia*, 1(2), 49. <https://doi.org/10.30870/gpi.v1i2.9405>
- Roni Hamdani, A., & Priatna, A. (2020). Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Di masa Pandemi Covid-19 Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v6i1.120>
- Sardiman, A. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo.
- Sari, I. K. (2021). Blended Learning sebagai Alternatif Model Pembelajaran Inovatif di Masa Post-Pandemi di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2156–2163. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1137>
- Schefer, W. I., Miladinovic, & Ensor, A. (2018). *A survey of mobile learning approaches for teaching Internet of Things,” in Proc. Interact. Mobile Commun. Technol. Learn*, 215–227.
- Setiawan, M. R., & Soekardi, R. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Ritmik Berbasis Multimedia Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Kabupaten Ogan Komering Ulu (Oku) Selatan Provinsi Sumatera Selatan. *Jpes*, 4(2), 172–178. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>

- Siregar, E., & Nara, H. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Galia Indonesia.
- Sudjana, N. (2014). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Rineka Cipta.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Remaja Roesdakarya.
- Sudjana, N., & Rivai, A. (2015). *Media Pengajaran*. Sinar Baru.
- Suhartono. (2017). Menggagas Penerapan Pendekatan Blended Learning Di Sekolah Dasar. *Jurnal Kreatif*, 2(1), 177–188.
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syakur. (2020). *The Effectiveness of Coopertative Learning (STAD and PBL type) on E-learning Sustainable Development in Higher Education*. *Journal of Development Research*, 4(1).
- Trianto. (2013). *Model Pembelajaran terpadu dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: prestasi pustaka.
- Truitt, A., & Ku, H.-Y. (2018). *A case study of third grade students' perceptions of the station rotation blended learning model in the United States*. *Educ. Media Int*, 55(2), 153–169.
- Umam. (2018). Pengaruh Menggunakan Software Macromedia Flash 8 Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1).
- Viajayani, R. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Fisika Menggunakan Macromedia Flash Pro 8 Pada Pokok Bahasan Suhu Dan Kalor. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 1(1).
- Wajdi, F. (2017). Implementasi *Project Based Learning (PJBL)* Dan Penilaian Autentik Dalam Pembelajaran Drama Indonesia. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 17(1).
- Winarno, M. E., Yudasmara, D. S., & Fadhli, N. R. (2020). Lomba Senam Kreasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kreatifitas Dan Kebugaran Jasmani. *Journal Berkarya: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–8.
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 232–243. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i3.142>

## PROFIL PENULIS



### **Dr. Eva Faridah, S.Pd., M.Or**

Penulis lahir di Karawang, 17 Juli 1981. Jabatan Lektor Kepala/Golongan IVa. Dosen (S1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Dosen Sekolah Pascasarjana (S2) Prodi Ilmu Keolahragaan (IKOR) Universitas Negeri Medan, Indonesia. Lulus dari SDN Karang Kumpul I Semarang tahun 1994, SMPN 13 Semarang tahun 1997, SMAN 1 Ungaran, Kabupaten Semarang tahun 2000. Memperoleh gelar S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Negeri Semarang (2004). Gelar S2 Ilmu Keolahragaan dari Universitas Sebelas Maret, Surakarta (2010), dan Program Doktor (S3) Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang (2020). Mengampu mata kuliah senam aktivitas ritmik, belajar motorik, pertumbuhan perkembangan gerak, sosiologi olahraga, tes pengukuran dan evaluasi olahraga, manajemen penjas dan olahraga, *micro teaching*, azas dan filsafat olahraga. E-mail: [evafaridah@unimed.ac.id](mailto:evafaridah@unimed.ac.id), ID Orcid, <https://orcid.org/0000-0003-0255-0383>, ID SINTA: 6040536, Scholar ID: qMAwwegAAAAJ, ID Scopus: 57211397088



### **Sinung Nugroho, S.Pd., M.Or**

Penulis lahir di Sukoharjo, 5 Mei 1981. Dosen (S1) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Medan, Indonesia. Lulus SDN 1 Ngeplak Kartasura Sukoharjo tahun 1994, SMPN 2 Gatak Sukoharjo tahun 1997, SMA Batik 2 Surakarta tahun 2000, memperoleh gelar S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2005 dan S2 Ilmu Keolahragaan dari Universitas Sebelas Maret, Surakarta (2010). Mengampu mata kuliah Keterampilan Dasar Atletik, Pembelajaran Atletik, Strategi Pembelajaran, Program Latihan Kebugaran, Dasar-Dasar Fitness, Teori dan Metode Latihan, dan Kebugaran Jasmani. Aktif berperan di cabang olahraga atletik sampai



sekarang. Pendidikan Non Formal antara lain Coaching wasit Asean Paragames Solo 2011, Penataran Pelatih Level 1 IAAF 2015, Lisensi Strenth Conditioning 2018. Pengalaman sebagai Callroom manager Kejurnas PPLM Solo 2011, Call room manager Asean Paragames Solo 2011, Wakil koordinator peralatan Asian Paragames 2018 Jakarta. Pelatih Tim SUMUT PON XIX 2016 dan Peparnas JABAR 2016 cabang olahraga atletik. Pelatih Tim SUMUT PON PAPUA XX 2021 dan Peparnas PAPUA 2021 cabang olahraga atletik. ID Orchid, <https://orchid.org/0000-0002-6345-526X>, E-mail: [sinungnugroho@unimed.ac.id](mailto:sinungnugroho@unimed.ac.id)



# PEMBELAJARAN PRA NEW NORMAL

(Model Blended Learning Pola Komplementer  
Materi Senam Ritmik)

Datanganya pandemi memiliki dampak yang besar di kehidupan manusia di dunia, utamanya di bidang pendidikan. Kegiatan pembelajaran tatap muka terpaksa diiadakan demi menyelamatkan jiwa dari serangan virus corona.

Dalam praktiknya, pembelajaran online memang memiliki beberapa kelebihan seperti efisiensi tempat dan waktu pembelajaran. Dengan pemanfaatan berbagai metode pembelajaran dan penyajian materi yang bervariasi dengan menggunakan media online, guru terpaksa harus menambah keterampilannya lewat berbagai cara digital. Selain ritmik, senam ini juga sering disebut sebagai senam irama. Tidak ada satupun perbedaan senam irama dan senam ritmik yang signifikan. Mungkin hanya penyebutannya saja yang membuat kedua jenis senam tersebut terdengar seperti berbeda. Senam ini bisa dilakukan menggunakan bantuan alat, seperti pita, bola, tongkat, dan tali, maupun tanpa menggunakan bantuan alat apapun. Pada saat sedang melakukannya, hampir semua anggota tubuh kita akan terlibat. Mulai dari kepala, tangan, sampai kaki. Fungsi dari senam tersebut adalah melatih kelincahan, ketangkasan, daya tahan tubuh, dan juga kelenturan tubuh. Maka dari itu, pada dasarnya, tekanan yang harus diberikan dalam senam ritmik adalah irama, kelenturan tubuh, dan kontinuitas gerakan.

Terdapat banyak pilihan olahraga yang dapat kita lakukan agar tidak terasa monoton dan membosankan, salah satunya adalah senam ritmik. Senam ritmik disebut sering juga dengan senam irama. Jenis senam ini bisa dijadikan sebagai salah satu opsi olahraga bagi kita yang membutuhkan latihan untuk keluwesan, kelincahan, dan juga keseimbangan. Senam ritmik dilakukan dengan iringan musik, ketukan, dan tangan, sehingga bisa menambah semangat dan tidak akan terasa membosankan. Tujuan dari jenis senam yang satu ini, adalah meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh. Selain itu senam ini juga mampu melatih keseimbangan serta koordinasi tubuh, memelihara kesehatan jantung, dan juga meningkatkan kesehatan tulang.