

Pengaruh pembelajaran senam irama terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif dalam meningkatkan teknik dasar permainan kasti

Pajar Anugrah Prasetyo¹ Agus Gunawan² Endun Muhamad Laduni³

^{1 2 3} (PGSD, FKIP, Universitas Kuningan), Indonesia

¹pajar.anugrah@uniku.ac.id, ²agus.gunawan@uniku.ac.id, ³endunladuni@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to find out and describe the differences in the ability to throw, catch and hit the ball in the basic techniques of playing rounders as manipulative movement abilities before and after learning rhythmic gymnastics. This research includes quantitative research with a pre-experimental approach, with a one group pre-test post-test design. The subjects of this research were 29 class IV students at SD Negeri 1 Ranbatan, Ciniru, Kuningan. In carrying out the research, it started by giving a test in the form of test items in the pretest, then providing treatment by applying rhythmic gymnastics learning in 5 meetings, then ending by giving the test items again at the posttest. Based on the results of data analysis, the average throwing test score increased from 19 to 32, then the average catching score increased from 10 to 14 and the average hitting score increased from 21 to 27 so it can be concluded: (1) there are differences in throwing and catching abilities. and hitting the ball in the game of rounders before learning rhythmic gymnastics with the ability to throw, catch and hit the ball in the game of rounders after learning rhythmic gymnastics. (2) there is an increase in basic manipulative movement abilities in the game of rounders by using rhythmic gymnastics learning.

Key words: rhythmic gymnastics, basic manipulative movements, rounders game.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan perbedaan kemampuan melempar, menangkap dan memukul bola dalam teknik dasar permainan kasti sebagai kemampuan Gerak manipulatif sebelum dan setelah dilaksanakan pembelajaran senam irama. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen, dengan desain penelitian one grup pre-test post-test design. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Ranbatan Kecamatan Ciniru Kabupaten Kuningan sebanyak 29 orang. Dalam pelaksanaan penelitian yakni diawali dengan memberikan tes berupa item tes di pretest, lalu memberikan perlakuan dengan menerapkan pembelajaran senam irama dalam 5 kali pertemuan, kemudian diakhiri memberikan kembali item tes saat posttest. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh rata – rata nilai tes melempar dari 19 meningkat menjadi 32, kemudian rata – rata nilai menangkap 10 menjadi 14 dan rata-rata nilai memukul dari 21 menjadi 27 sehingga dapat disimpulkan: (1) terdapat perbedaan kemampuan melempar, menangkap dan memukul bola dalam permainan kasti sebelum pembelajaran senam irama dengan kemampuan melempar, menangkap dan memukul bola dalam permainan kasti setelah pembelajaran senam irama. (2) terdapat peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti dengan menggunakan pembelajaran senam irama.

Kata kunci: senam irama, gerak dasar manipulatif, permainan kasti.

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan manusia melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi perannya dimasa yang akan datang. Menurut Undang- Undang No. 20 tahun 2003 menerangkan bahwa: Pendidikan nasional berfungsi dalam mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan jasmani merupakan

bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani selaras dengan tujuan pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis yang dalam, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan kesehatan lingkungan (BNSP, 2006: 158). Secara sederhana, pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan kepada seluruh siswa disekolah, baik siswa putra maupun putri dari tingkat dasar sampai tingkat atas. Materi pendidikan jasmani berbeda dengan materi pelajaran yang lain, karena selain diajarkan secara teori, para siswa diajarkan praktik yang berupa aktivitas jasmani atau olahraga. Menurut Sajoto (1988: 1-2) mengatakan bahwa tujuan seseorang melakukan olahraga ada 4 macam, yaitu 1) untuk rekreasi, 2) untuk pendidikan 3) untuk mencapai kebugaran jasmani, 4) untuk prestasi. Berdasarkan tujuan olahraga diatas, olahraga untuk tujuan pendidikan yang paling tepat diterapkan di lingkungan sekolah, selain dalam pengembangannya untuk kesegaran jasmani. Gerak dasar dalam pendidikan jasmani yaitu lokomotor (gerak berpindah), nonlokomotor (gerak tidak berpindah), dan manipulatif (gerak yang membutuhkan keahlian tangan dan kaki), dari ketiga dasar tersebut gerak dasar manipulaif adalah gerak dasar yang sulit untuk di pelajari oleh siswa dikarenakan siswa di tuntut untuk bisa mengkoordinasikan mata-tangan agar dapat melakukan gerakan melempar dan menangkap. Seperti yang dijelaskan oleh (Depdiknas, 2008: 6) menjelaskan bahwa keterampilan gerak dasar sudah sejak dalam kandungan sampai lahir. Menurut Suyanti (2013: 3) keterampilan gerak manipulatif merupakan gerak yang memerlukan koordinasi dengan ruang dan benda yang ada disekitarnya atau aktivitas yang dilakukan tubuh dengan bantuan alat. Benda yang ada dilingkungan sekontak untuk membantu pembelajaran ialah bola. Gerak dasar manipulatif ini penting untuk dikembangkan secara maksimal agar anak dapat mencapai tugas perkembangan motoriknya secara optimal (Mirawaati, Eva Rahmawati, 2017: 3)

Menurut Rukmana (2015: 30) mengemukakan bahwa "permainan kasti memiliki nilai-nilai dan tujuan yang sama dengan permainan kelompok kecil lainnya. Nilai yang positif bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani para siswa, mampu meningkatkan fisik atau organ dan meningkatkan kualitas". Kemudian Sumarya dan Suwarso (2010: 2) mengungkapkan bahwa "permainan kasti termasuk olahraga permainan bola kecil beregu. Kasti dimainkan dilapangan terbuka. Jika kalian ingin bermain kasti dengan baik maka kalian harus menguasai teknik dasarnya". Menurut Nenggala (2014: 149) Senam irama adalah salah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian. Senam irama memiliki tujuan antara lain mempertahankan, mengembangkan, dan meningkatkan kesegaran, kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu, senam irama lebih menekankan pada kegembiraan dan kesenangan.

2. Metode

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Rambatan Ciniru Kuningan dengan Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Ranbatan Kecamatan Ciniru Kabupaten Kuningan sebanyak 29 orang. penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan perbedaan kemampuan melempar, menangkap dan memukul bola dalam teknik dasar permainan kasti sebagai kemampuan Gerak manipulatif sebelum dan setelah dilaksanakan pembelajaran senam irama. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dengan jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimen designs atau pre-eksperimen. Desain penelitian pre-eksperimen yang digunakan adalah One Group Pretest Posttest. Dalam desain ini peneliti sebelumnya memberikan pretest, kemudian melakukan perlakuan atau treatment dengan pembelajaran senam Irama sebanyak 5 kali dan memberikan posttest kepada kelompok yang sudah diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja dengan Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes (pre-test dan post-test) dan pengukuran berupa item tes memukul bola, tes menangkap bola, dan tes ketepatan melempar bola. Tes unjuk kerja merupakan penilaian yang dilakukan dengan mengamati kegiatan siswa dalam melakukan pekerjaan/tugas, yang nantinya akan digunakan untuk mengukur kemampuan yang dimiliki siswa. Tes ini diberikan kepada siswa secara individu, tes yang diberikan dilakukan pada awal pembelajaran

(pretest) dan akhir proses pembelajaran (posttest). Setelah data diperoleh kemudian melakukan pengolahan data berupa uji validitas instrumen, uji normalitas data kemudian menguji hipotesis data menggunakan uji T karena data normalitas berdistribusi normal.

3. Hasil dan Diskusi

Data Hasil Penelitian

Penelitian menggunakan metode penelitian pre eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Data yang diperoleh peneliti terdiri dari tes, tes yang digunakan terdiri dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Data diambil dari satu sampel yaitu dengan menggunakan kelompok tunggal pretest dan posttest. Penelitian dilakukan terhadap satu kelompok dan tidak ada kelompok pembandingan sehingga dapat memberikan tes awal dan tes akhir kepada subjek penelitian. Berikut uraian data yang diperoleh dari hasil penelitian:

Deskripsi tes awal (Pretest)

Pretest adalah tes yang dilakukan sebelum proses pembelajaran akan dimulai untuk mengetahui gambaran awal siswa tentang kemampuan gerak manipulatif yang dimiliki. Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu item tes melempar, menangkap dan memukul bola. Hasil atau data yang telah didapatkan melalui pretest menjadi alat ukur untuk diberikan perlakuan, sehingga dapat diketahui terdapat pengaruh atau tidaknya dalam pembelajaran, gerak manipulatif dalam permainan kasti.

Tabel 1. Pretest Melempar bola

Statistik	Melempar Bola	
	Pretest	Posttest
Jumlah Siswa	29	29
Rata-rata	19,12	32,06
SD	3,30	4,41
Min	14	26
Max	27	43

Tabel 2. Pretest Menangkap bola

Statistik	Menangkap Bola	
	Pretest	Posttest
Jumlah Siswa	29	29
Rata-rata	10,01	14,56
SD	2,30	2,29
Min	4	10
Max	14	20

Tabel 3. Pretest Memukul bola

Statistik	Memukul Bola	
	Pretest	Posttest
Jumlah Siswa	29	29
Rata-rata	21,17	27,89
SD	3,34	4,27
Min	9	23
Max	39	43

Deskripsi tes akhir (Posttest)

Posttest adalah tes yang diberikan setelah siswa tersebut melakukan pembelajaran. Dalam penelitian ini posttest dilakukan setelah siswa diberikan perlakuan oleh peneliti, perlakuan tersebut adalah pembelajaran senam irama. Selain itu, posttest juga bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh dan peningkatan kemampuan gerak manipulatif siswa melalui pembelajaran senam irama.

Tabel 4. Posttest Melempar bola

Statistik	Melempar Bola	
	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>
Jumlah Siswa	29	29
Rata-rata	19,12	32,06
SD	3,30	4,41
Min	14	26
Max	27	43

Tabel 5. Posttest Menangkap bola

Statistik	Menangkap Bola	
	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>
Jumlah Siswa	29	29
Rata-rata	10,01	14,56
SD	2,30	2,29
Min	4	10
Max	14	20

Tabel 6. Posttest Memukul bola

Statistik	Memukul Bola	
	<i>pretest</i>	<i>Posttest</i>
Jumlah Siswa	29	29
Rata-rata	21,17	27,89
SD	3,34	4,27
Min	9	23
Max	39	43

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui perbedaan dan peningkatan kemampuan siswa gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti dengan diberikan perlakuan melalui pembelajaran senam irama pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Rambatan. Pengaruh dan peningkatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan hasil nilai yang diperoleh dari pretest dan posttest. Proses penelitian dilakukan dengan beberapa tahapan diantaranya tahap persiapan, tahap pelaksanaan serta tahap penyelesaian. Tahap persiapan diawali dengan melakukan koordinasi kepada pihak sekolah. Kegiatan selanjutnya merencanakan kegiatan pembelajaran dengan memilih dan menerapkan teknik yang tepat dengan permasalahan yang ada setelah itu membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) serta instrument penilaian. Kemudian tahap pelaksanaan penelitian yakni diawali dengan memberikan tes berupa item tes di pretest, lalu memberikan perlakuan dengan menerapkan pembelajaran senam irama ketika proses pembelajaran berlangsung, selanjutnya diakhiri memberikan tes kembali item tes saat posttest. Pada tahap akhir yaitu tahap penyelesaian dimana isi laporan tersebut berupa analisis data dan mengolah data yang telah diperoleh dari hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimen, dimana penelitian hanya menggunakan satu kelompok yaitu kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen ini diberikan perlakuan dengan menerapkan pembelajaran senam irama untuk mengetahui kemampuan gerak manipulatif dalam permainan kasti siswa ketika proses pembelajaran. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelas, maka peneliti tidak menentukan kelas pembandingan namun langsung melakukan pretest untuk mendapatkan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dari penerapan pembelajaran senam irama.

Setelah mendapatkan hasil tes awal atau pretest, lalu siswa diberikan perlakuan sebanyak 3 kali untuk mendapatkan hasil yang optimal. Terakhir siswa diberikannya perlakuan melalui pembelajaran senam irama. Peneliti melaksanakan penelitian ini dalam keadaan masa pandemic covid-19 sehingga proses pembelajaran yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Rambatan harus mematuhi protokol kesehatan seperti menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan. Selama proses pembelajaran berlangsung

siswa sangat berantusias untuk mengikuti pembelajaran dan tidak membosankan, karena dalam pembelajaran melakukan senam irama siswa diajak membuat pelajaran yang menyenangkan yang akhirnya dapat membantu merekam, memperkuat dan mengingat kembali informasi yang telah dipelajari. Senam irama juga salah satu cara yang dapat mengembangkan manipulatif yang memerlukan koordinasi dengan ruang dan benda. Hal ini didukung dari penelitian suyantini (2013: 3) gerak manipulatif merupakan gerak yang memerlukan koordinasi dengan ruang dan benda yang ada disekitarnya atau aktivitas yang dilakukan tubuh dengan bantuan alat. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pretest dengan nilai terendah sebesar 4 dengan nilai tertinggi sebesar 39. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa terhadap gerak manipulatif dalam permainan kasti masih rendah.

Kemudian setelah diberikan perlakuan melalui penerapan pembelajaran senam irama. Didapatkan data dari hasil posttest, diperoleh nilai terendah sebesar 10 dengan nilai tertinggi sebesar 43. Hal tersebut menunjukan bahwa adanya pengaruh peningkatan dengan selisih anantara nilai pretest dan posttest Nilai selisih dari hasil pretest dan posttest tersebut menunjukan adanya pengaruh peningkatan setelah diberikan perlakuan melalui pembelajaran senam irama. Peningkatan kemampuan gerak manipulatif dalam permainan kasti secara lebih lanjut dibuktikan dengan hasil uji hipotesis (uji t), berdasarkan perhitungan statistik didapatkan nilai t hitung sebesar 32,5 dengan t tabel sebesar 1,67. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kriteria keputusan uji hipotesis ini adalah H_a diterima dan H_0 ditolak. Persyaratan tersebut dapat dibuktikan berdasarkan hasil uji hipotesis yang didapat dari nilai t hitung -- $>$ t tabel yang menunjukan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui pembelajaran senam irama ketika proses pembelajaran berlangsung di kelas IV SD Negeri 1 Rambatan. Siswa dituntut untuk aktif. Senam irama merupakan salah satu yang dapat dijadikan alternatif solusi untuk mengajar yang diharapkan dapat memudahkan siswa dalam memahami pelajaran. Senam irama dilakukan dengan kombinasi terpadu dari setiap anggota tubuh. Dengan demikian senam irama masuk dalam kemampuan gerak dasar manipulatif. Hal ini didukung oleh teori Ahmad (2017: 1) menjelaskan bahwa senam irama merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Rambatan Ciniru Kuningan Pengaruh pembelajaran senam irama terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif dalam meningkatkan teknik dasar permainan kasti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa "Senam Irama Dapat dijadikan sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat dilaksanakan dalam meningkatkan kemampuan gerak manipulatif dalam berbagai kemampuan teknik dasar permainan salah satunya dalam permainan bola kasti, ada peningkatan kemampuan teknik dasar kasti dalam teknik melempar, menangkap dan memukul bola dalam permainan kasti.. Hal ini juga dapat dilihat dari uji t yang memperoleh hasil bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

5. Referensi

- Amaliah, R (2017). Hasil Belajar Biologi Materi Sistem Gerak Dengan Menerapkan Kooperatif Tipe Rotating Trio Exchange pada siswa kelas XI Sman 4 Bantimurung. Jurnal Dinamika
- Amin, A., & Suardiman, S. P. (2016). Perbedaan Prestasi Belajar Matematika Siswa Ditinjau dari Gaya Belajar dan Model Pembelajaran.
- Ahmad, S. (2007:1). Senam. PT. Indahjaya Adipratama.
- BSNP. (2016). Buku Panduan Penyusunan KTSP. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2008:6). Permendiknas. No. 22 tentang tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas . 2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003. tentang sistem pendidikan nasional.
- Mirawati, Eva Rahmawati. 2017. Permainan Modifikasi Untuk Stimulasi Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Anak Usia 2-4 Tahun. Early Childhood Vol. 1 No. 2, November 2017.
- Nenggala. 2004. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan untuk kelas VIII Sekolah Menengah Pertama, Grafindo Media Pratama.

- Rukmana, A. (2015). Kieppers dan Kasti. Sumedang: UPI Press
- Sajoto . 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta
- Sudjana, Nana. (2014). Penilaian Hasil Belajar Mengajar. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suyantini, Iis. 2013. Peningkatan gerak manipulatif melalui permainan bola beranting pada anak Usia 5-6 tahun. Artikel Penelitian. PGPAUD, FKIP Universitas Tanjung Pura, Pontianak.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2017). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- (2003). Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Bandung: Citra Umbara.
- Yusuf, S. (2000). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya