

**PENGEMBANGAN TEKNIK GERAK DASAR SENAM RITMIK  
RANGKAIAN *FREEHAND* BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA  
7-11 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana



Disusun Oleh :  
Irani Trisnanda  
NIM. 14602244003

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**PENGEMBANGAN TEKNIK GERAK DASAR SENAM RITMIK  
RANGKAIAN *FREEHAND* BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA  
7-11 TAHUN**

Oleh:

Irani Trisnanda

NIM 14602244003

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk berupa teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual yang dapat digunakan sebagai metode baru dalam pembelajaran teknik dasar dalam cabang olahraga senam ritmik untuk anak usia 7-11 tahun.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang terdiri dari 13 langkah namun peneliti hanya mengadaptasi 10 langkah sesuai dengan tujuan penelitian pengembangan ini. Uji coba kelompok terbatas dilakukan terhadap 5 anak latih senam ritmik, sedangkan uji coba lapangan utama dilakukan terhadap 10 anak latih senam ritmik di Selabora FIK UNY. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket skala penilaian dan lembar evaluasi. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian yang dihimpun melalui angket atau kuesioner uji coba produk. Data yang bersifat kualitatif diperoleh melalui kegiatan validasi ahli dan kegiatan uji coba yang berupa masukan, tanggapan serta kritik dan saran. Data kuantitatif dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Hasil penilaian yang diperoleh melalui validasi ahli dan uji coba diolah dengan cara dipresentasikan. Hasil presentase tersebut kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

Penilaian kelayakan teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun dilihat dari hasil validasi ahli materi sebesar 93.75% (sangat sesuai) dan ahli media sebesar 88.89% (sangat sesuai). Hasil uji coba lapangan utama didapatkan penilaian 98.3% (sangat sesuai). Produk berupa media belajar audiovisual untuk mendukung latihan senam ritmik usia 7-11 tahun. Produk tersusun atas satu rangkaian gerak *freehand* dan gerak bagian (*slowmotion*) yang dilengkapi dengan keterangan. Pemilihan gerak dilakukan berdasarkan *Code of Point* 2017-2020 dari FIG

Kata kunci: Gerak Dasar Senam Ritmik, *Freehand*, Audiovisual

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGEMBANGAN TEKNIK GERAK DASAR SENAM RITMIK RANGKAIAN FREEHAND BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA 7-11 TAHUN

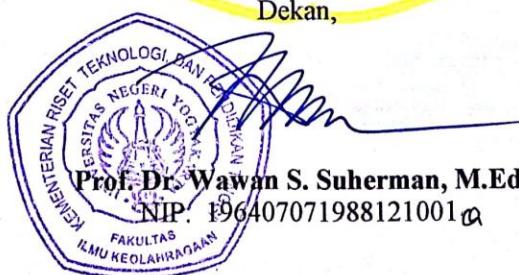
Disusun oleh:

Irani Trisnanda  
NIM 14602244003

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 30 Mei 2018

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		26/6 '18
Ratna Budiarti, M.Or Sekretaris		26/6 '18
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S Penguji I (Utama)		25/6 '18

Yogyakarta, Juni 2018  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGEMBANGAN TEKNIK GERAK DASAR SENAM RITMIK  
RANGKAIAN FREEHAND BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA  
7-11 TAHUN**

Disusun Oleh :  
Irani Trisnanda  
NIM 14602244003

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or  
NIP. 19711229 200003 2 001

Yogyakarta, 22 Mei 2018  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or  
NIP. 19711229 200003 2 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Irani Trisnanda

NIM : 14602244003

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengembangan Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik  
Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual untuk Anak  
Usia 7-11 Tahun

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 21 Mei 2018  
Yang Menyatakan



Irani Trisnanda  
NIM 14602244003

## **MOTTO**

*And maybe you hate something that is good for you and maybe you love something  
that is bad for you*

**~Al Baqarah : 216~**

Lakukan segala sesuatu dengan ikhlas dan maksimal

**~Irani Trisnanda~**

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

**~Ash. Sharh : 6~**

Ilmu pengetahuan tanpa agama lumpuh, agama tanpa ilmu pengetahuan buta

**~Albert Einstein~**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap Alhamdulillah, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

- Kedua orangtua tercinta Bapak Sutrisno dan Ibu Amirah yang dengan segenap jiwa raga dengan sepenuh hati selalu menyayangi, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
- Adikku tersayang Fabian Trisnanta yang selalu memberikan motivasi dan kasih sayang.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” dapat diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. CH. Fajar Sri W., M.Or., selaku Dosen Pembimbing TAS, Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan dan ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian sekaligus sebagai pembimbing skripsi yang dengan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Nawan Primasoni, M.Or selaku validator instrument penelitian yang telah memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan
3. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S dan Ratna Budiarti, M.Or selaku Penguji Utama dan Sekretaris yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini

4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Keluarga Selabora Senam FIK UNY yang saya sayangi.
6. Lina, Indah, Mas Ozi, Ajik, Mas Ich, DJSI, Mbak Dewi, Mbak Tea, Annur yang telah membantu memberikan motivasi dan dukungan demi terselesaikannya TAS ini
7. Keluarga PKO C 2014 yang sudah memberikan kenangan tak terlupakan selama masa perkuliahan
8. Keluarga *My Love* Kelas Aksel angkatan 6 yang tak henti-hentinya memberikan semangat dan motivasi
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan dan perhatian selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 21 Mei 2018  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	7
G. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Definisi Senam Ritmik .....	9
2. Gerak Dasar Senam Ritmik .....	10
3. Karakteristik Gerak Dasar Senam Ritmik .....	15
4. Komponen Biomotor dalam Senam Ritmik .....	17
5. Teknik Dasar dalam Senam Ritmik .....	20
6. Rangkaian <i>Freehand</i> .....	26
7. Pengertian Audiovisual .....	30
8. Karakteristik Audiovisual .....	31
9. Langkah-langkah Menggunakan Media Audiovisual .....	32
10. Hakikat Anak Usia 7-11 Tahun .....	32
B. Penelitian yang Relevan .....	37
C. Kerangka Berpikir .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	40
B. Prosedur Pengembangan .....	40
1. Potensi dan Masalah .....	41
2. Studi Literatur dan Pengumpulan Informasi .....	42
3. Rancangan Produk .....	42

4. Validasi Desain .....	43
5. Revisi Desain .....	44
6. Pembuatan Produk .....	44
7. Uji Coba Terbatas .....	44
8. Revisi Produk I .....	44
9. Uji Coba Lapangan Utama .....	45
10. Revisi Produk II .....	45
11. Produk Akhir .....	45
C. Subjek Uji Coba .....	45
D. Instrumen Penelitian .....	46
E. Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Produk .....	50
B. Hasil Penelitian	
1. Data Validasi Ahli Materi .....	51
2. Data Validasi Ahli Media .....	55
3. Data Uji Coba Terbatas .....	59
4. Data Uji Coba Lapangan Utama .....	61
C. Analisis Data	
1. Analisis Data Validasi Ahli Materi .....	63
2. Analisis Data Validasi Ahli Media .....	68
3. Analisis Data Uji Coba Terbatas .....	73
4. Analisis Data Uji Coba Lapangan Utama .....	75
D. Revisi Produk	
1. Revisi Ahli Materi.....	78
2. Revisi Ahli Media .....	78
E. Produk Akhir.....	79
F. Pembahasan.....	80
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	83
B. Implikasi.....	83
C. Keterbatasan Penelitian.....	84
D. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	86
<b>LAMPIRAN .....</b>	88

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Penalty</i> Kesalahan Artistik .....	28
Tabel 2. Tabel Kesalahan Teknik .....	29
Tabel 3. Klasifikasi Presentase .....	49
Tabel 4. Penilaian Kualitas Materi dari Ahli Materi (Tahap I).....	52
Tabel 5. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Materi (Tahap I) .....	53
Tabel 6. Penilaian Kualitas Materi dari Ahli Materi (Tahap II) .....	54
Tabel 7. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Materi (Tahap II) .....	54
Tabel 8. Penilaian Kualitas Materi dari Ahli Media (Tahap I) .....	56
Tabel 9. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Media (Tahap I).....	57
Tabel 10. Penilaian Kualitas Materi dari Ahli Media (Tahap II) .....	58
Tabel 11. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Media (Tahap II) .....	59
Tabel 12. Data Skor Penilaian Uji Coba Terbatas .....	60
Tabel 13. Komentar Hasil Dari Uji Coba Terbatas .....	61
Tabel 14. Data Skor Penilaian Uji Coba Lapangan Utama.....	62
Tabel 15. Komentar Hasil Dari Uji Coba Lapangan Utama .....	63
Tabel 16. Analisis Data Penilaian Kualitas Materi dari Ahli Materi (Tahap I) .....	64
Tabel 17. Analisis Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Materi (Tahap I) .....	65
Tabel 18. Analisis Data Penilaian Kualitas Materi dari Ahli Materi (Tahap II).....	66
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Penilaian Kualitas dari Ahli Materi (Tahap II).....	67
Tabel 20. Analisis Data Penilaian Kualitas Media dari Ahli Media (Tahap I) .....	69
Tabel 21. Analisis Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Media (Tahap I) .....	70
Tabel 22. Analisis Data Penilaian Kualitas Media dari Ahli Media (Tahap II).....	71
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Penilaian Kualitas dari Ahli Media (Tahap II) .....	72
Tabel 24. Penilaian Uji Coba Terbatas .....	73
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Penilaian Hasil Uji Coba Terbatas .....	74
Tabel 26. Penilaian Uji Coba Lapangan Utama .....	75
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Penilaian Hasil Uji Coba Lapangan Utama.....	76

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Stag Leaps</i> .....	21
Gambar 2. <i>Scissors</i> .....	22
Gambar 3. <i>Cossack</i> .....	22
Gambar 4. <i>Balance in Passe</i> .....	23
Gambar 5. <i>Balance Back Bend of The Trunk</i> .....	24
Gambar 6. <i>Pivot in Passe</i> .....	25
Gambar 7. <i>Pivot at Horizontal Front</i> .....	25
Gambar 8. Skema Kerangka Berpikir .....	39
Gambar 9. Langkah-Langkah Penelitian .....	41
Gambar 10. Draft Produk .....	43
Gambar 11. Diagram Batang Hasil Kelayakan Uji Ahli Materi Tahap I dan Tahap II .....	67
Gambar 12. Diagram Batang Hasil Kelayakan Uji Ahli Media Tahap I dan Tahap II .....	72
Gambar 13. Tampilan Produk Sebelum Revisi Susunan Kalimat .....	78
Gambar 14. Tampilan Produk Sesudah Revisi Susunan Kalimat .....	78
Gambar 15. Tampilan Produk Sebelum Revisi Keterangan Gambar .....	78
Gambar 16. Tampilan Produk Sesudah Revisi Keterangan Gambar .....	78
Gambar 17. Tampilan Produk Sebelum Revisi Resolusi Gambar .....	79
Gambar 18. Tampilan Produk Sesudah Revisi Resolusi Gambar .....	79
Gambar 19. <i>Display</i> Awal .....	79
Gambar 20. Penjelasan Awal .....	79
Gambar 21. Tampilan Gerakan <i>Freehand</i> .....	80
Gambar 22. Tampilan <i>Slowmotion</i> dan Penjelasan .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	89
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	90
Lampiran 3. Instrumen Penilaian Ahli Materi (Tahap I) .....	91
Lampiran 4. Instrumen Penilaian Ahli Materi (Tahap II) .....	95
Lampiran 5. Surat Pernyataan Ahli Materi .....	99
Lampiran 6. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	100
Lampiran 7. Instrumen Penilaian Ahli Media (Tahap I) .....	101
Lampiran 8. Instrumen Penilaian Ahli Media (Tahap II) .....	105
Lampiran 9. Surat Pernyataan Ahli Media .....	109
Lampiran 10. Angket Penilaian Uji Coba Terbatas .....	110
Lampiran 11. Angket Penilaian Uji Lapangan Utama .....	113
Lampiran 12. Dokumentasi .....	116

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Senam merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat aktivitas fisik dengan gerakan yang mengutamakan fleksibilitas/kelenturan, baik dengan atau tanpa musik. Selain untuk kesehatan, senam juga diperlombakan di bawah naungan FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*). Menurut FIG (2017: 9), macam-macam senam yaitu 1) Senam Umum, 2) Artistik, 3) Senam Ritmik, 4) Trampolin, 5) Aerobik, 6) Akrobatik. Di Indonesia, senam yang diperlombakan adalah senam ritmik, senam artistik putra, senam artistik putri, dan senam aerobik. Perkembangan senam ritmik di DIY (Daerah Istimewa Yogyakarta) belum cukup baik. Prestasi senam ritmik DIY dalam lingkup nasional masih sangat memprihatinkan. Hal tersebut dapat dilihat dari prestasi senam ritmik DIY di tingkat nasional dalam 5 tahun terakhir tidak mengalami peningkatan yang cukup signifikan padahal hampir setiap tahun DIY mengirimkan atlet untuk bertanding. Dalam beberapa *event* tahunan seperti POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), O2SN (Olimpiade Olahraga Sekolah Dasar) dan Kejurnas (Kejuaraan Nasional) DIY masih mengalami stagnasi prestasi. Fakta tersebut diperjelas dengan tidak dikirimkannya atlet senam ritmik DIY pada ajang bergengsi PON (Pekan Olahraga Nasional) 2016 di Jawa Barat. Hal yang sama juga terjadi dalam Kejurnas 2017 pada bulan Desember dimana DIY belum mengirimkan atletnya lagi. Kurangnya perkembangan senam ritmik di lingkup DIY tersebut disebabkan karena partisipasi tiap daerah kabupaten/kota belum maksimal. Dari 5 kabupaten/kota yang ada, hanya 3 yang

konsisten untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan daerah seperti O2SN, POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), Kejurda (Kejuaraan Daerah), PORDA (Pekan Olahraga Daerah), dll. Salah satu faktor penyebabnya yaitu kurangnya sarana pendukung untuk proses berlatih. Hal tersebut dapat peneliti simpulkan dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti sehingga diperoleh fakta bahwa media sebagai salah satu sarana pendukung belum ideal. Dari segi media audiovisual/video yang tersebar di *Youtube* belum ditemukan adanya video yang menjelaskan proses mempelajari teknik gerak secara jelas. Selain hal tersebut video yang tersebar belum memenuhi kriteria yang sesuai dengan aturan yang dibuat oleh FIG. Peneliti memilih *Youtube* dikarenakan aplikasi tersebut merupakan media yang dewasa ini sering dan mudah diakses oleh masyarakat, termasuk anak-anak. Hal tersebut sesuai dengan data statistik bulan Januari 2018 yang menyebutkan bahwa sejumlah 43% pengguna sosial media di Indonesia mengakses *Youtube* tiap bulannya. Dari data tersebut diperoleh informasi bahwa anak-anak usia dini belum banyak bermain di sosial media, namun lebih sering menonton video di *Youtube*.

Usia dini merupakan usia yang tepat untuk mengembangkan kemampuan anak. Di samping untuk membentuk kelentukan yang baik, masa ini juga merupakan masa *Golden Age*, yaitu saat perkembangan otak, sebagai pusat kesadaran, organ sensoris dan organ keseimbangan berkembang dengan pesat. Loeziana Uce (2015: 77) berpendapat bahwa masa anak usia dini atau masa kakak - kanak sering disebut dengan istilah *The Golden Age*, yakni masa keemasan, dimana segala kelebihan atau keistimewaan yang dimiliki pada masa ini tidak akan dapat terulang untuk kedua

kalinya. Itulah sebabnya masa ini sering disebut sebagai masa penentu bagi kehidupan selanjutnya. Pada kondisi *the golden age* ini juga merupakan suatu peluang emas untuk intervensi yang dapat memacu dalam perkembangan kehidupan anak. Perkembangan anak usia dini pada usia 7-11 tahun adalah masa anak-anak memasuki usia belajar, baik di dalam maupun di luar sekolah.

Menurut teori Piaget (dalam Arifin 2016: 55), usia 7-11 tahun masuk ke dalam tahap operasi berpikir konkret. Anak-anak mengembangkan kemampuan berpikir secara sistematis, namun hanya pada saat mengacu pada objek dan aktivitas konkret. Pada tahap ini, anak mulai berpikir secara logis tentang objek yang ada di lingkungannya dan melakukan tindakan secara mental yang sebelumnya telah dilakukan dalam keadaan yang sesungguhnya. Tahap ini ditandai oleh adanya tambahan kemampuan yang disebut *System of Operation* (Satuan Langkah Berpikir) yang bermanfaat untuk mengkoordinasikan pemikiran dan idenya dengan peristiwa tertentu ke dalam pemikirannya sendiri. Sehingga, dari teori operasional konkret Piaget tersebut dapat diketahui bahwa anak usia 7-11 tahun membutuhkan objek yang konkret untuk belajar dan berlatih.

Proses latihan yang dilakukan juga bertahap, dengan waktu yang cukup lama untuk menghasilkan bibit atlet yang baik. Pembinaan olahraga sejak dini adalah cara yang tepat untuk mencetak bibit atlet tersebut. Di lingkup DIY, beberapa contoh pembinaan olahraga yang dilakukan yaitu SSB Real Madrid UNY (Universitas Negeri Yogyakarta) untuk sepak bola, Yuso untuk bola voli, Setyaki untuk taekwondo, Selabora UNY untuk beberapa cabor seperti senam dan voli, JAQ *aquatics* untuk

renang, dll. Selabora atau sekolah laboratori olahraga merupakan klub yang dibuat untuk melaksanakan pembinaan olahraga yang bekerjasama dengan UNY. Untuk Selabora UNY cabang senam ada 3 jenis, yaitu senam artistik (putra dan putri), senam ritmik dan senam aerobik.

Proses latihan senam ritmik di Selabora UNY sementara ini hanya dilaksanakan di tempat latihan saja. Proses latihan tersebut dilaksanakan 3-4 kali dalam satu minggu. Salah satu hambatan yang dihadapi adalah tidak rutinnya anak-anak datang berlatih sehingga proses latihan tidak maksimal. Padahal untuk menguasai satu elemen gerakan yang baik dan benar, dibutuhkan waktu 2-3 bulan. Anak harus mampu menguasai 3-6 elemen gerak dalam satu rangkaian penuh. Kurangnya proses berlatih tersebut dapat menghambat perkembangan kemampuan anak sehingga perlu dilaksanakan latihan mandiri di rumah. Namun kendala yang dihadapi adalah kurangnya sumber atau media belajar yang dapat digunakan sebagai model. Hal tersebut dibuktikan dengan analisis kebutuhan tentang sumber ataupun media belajar yang dilaksanakan dengan cara wawancara terhadap anak, guru dan orangtua dengan kesimpulan sebagai berikut:

### 1. Hasil Wawancara dengan Anak

Anak-anak pemula sudah mengetahui gambaran umum senam ritmik yang didapatkan melalui pelatih dan *Youtube*. Anak sering melihat video di *Youtube*. Namun, untuk latihan di rumah tidak dilakukan, hanya sebatas lompat-lompat saja. Menurut anak-anak, gerakan-gerakan yang ada di video sangat sulit untuk ditirukan. Jadi, dapat dikatakan bahwa penguasaan dasar pada anak belum ada. Anak bisa melihat namun belum bisa meniru karena belum adanya penguasaan dasar gerak tersebut.

## 2. Hasil Wawancara dengan Guru

Pembelajaran senam dilakukan di sekolah sejak kelas satu sesuai dengan kurikulum yang ada. Pada awal-awal pembelajaran, anak-anak takut dan malas untuk belajar senam. Namun semenjak ada salah satu murid baru yang sudah bisa sedikit gerakan senam, anak-anak lain menjadi kagum dan mulai senang dengan senam. Hal tersebut membuktikan bahwa contoh kongkrit sangatlah penting untuk proses belajar anak, sesuai dengan teori Piaget tentang Operasional Kongkrit. Sebelumnya, anak-anak lain belum pernah diperlihatkan buku maupun video tentang pembelajaran senam. Yang dilaksanakan dalam proses pembelajaran hanya sebatas melalui materi saja.

## 3. Hasil Wawancara dengan Orangtua

Ada dua olahraga yang harus ditekuni, yaitu senam dan atletik. Orangtua lebih memilih senam karena sang anak, Nazila adalah seorang perempuan. Sejak kecil, Nazila sudah diajari untuk guling depan dan belakang. Nazila juga pernah menjuarai beberapa lomba *dance* yang disisipi dengan beberapa gerakan senam. Hal tersebut yang mendorong Orangtua untuk memasukkan Nazila ke senam ritmik yang merupakan kombinasi antara senam dan irama. Selain gerakan-gerakan yang diajarkan, Nazila sering melihat gerakan-gerakan senam di *Handphone*. Namun menurut Orangtua, video-video tersebut kurang dimengerti untuk anak-anak seusia Nazila sehingga butuh didampingi oleh ahli.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, maka diperoleh informasi bahwa pentingnya media pembelajaran bagi anak berupa video gerak dasar senam ritmik dalam satu rangkaian *freehand* yang disusun secara sederhana agar

memudahkan anak dalam berlatih, baik di tempat latihan maupun di rumah. Rangkaian *freehand* dipilih karena merupakan rangkaian paling mendasar yang dilatihkan kepada anak usia dini. Dalam senam ritmik ada 5 alat yang digunakan, yaitu bola, tali, gada, pita dan simpai. Namun sebelum menggunakan alat-alat tersebut, anak harus mampu menguasai *freehand* terlebih dahulu untuk keterampilan penguasaan gerak dasar. Tampilan dalam video ini dilengkapi dengan berbagai penjelasan dan keterangan terkait dengan teknik dasar yang ada dalam rangkaian tersebut.

Harapannya, dengan adanya media pembelajaran ini, para anak pemula dapat berlatih secara mandiri di rumah, tidak tergantung pada pelatih di tempat latihan. Dengan begitu media pembelajaran ini dapat mendukung belajar penguasaan keterampilan pada anak. Selain itu, proses belajar di tempat latihanpun akan berjalan dengan lancar dikarenakan anak sudah lebih mudah melakukannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Video yang tersebar di media sosial belum ideal digunakan sebagai sarana berlatih
2. Masih minimnya sumber maupun media belajar yang dapat digunakan sebagai model saat berlatih
3. Masih minimnya media pembelajaran teknik dasar gerak senam ritmik yang dikemas dengan sederhana
4. Belum adanya teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual dengan tahapan melakukan

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi agar masalah yang ingin dikaji lebih fokus dan tidak meluas. Adapun permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengembangan teknik gerak dasar senam ritmik dalam rangkaian *freehand* berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana pengembangan teknik gerak dasar senam ritmik dalam rangkaian *freehand* berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian dan pengembangan ini yaitu untuk mengembangkan teknik gerak dasar senam ritmik dalam rangkaian *freehand* berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun sehingga dapat mendukung dalam belajar penguasaan keterampilan.

### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Menambah informasi tentang keragaman latihan gerak dasar
  - b. Dapat dimanfaatkan sebagai referensi studi pustaka bagi penelitian selanjutnya
2. Manfaat Praktis
  - a. Mendukung anak dalam belajar penguasaan keterampilan secara mandiri
  - b. Mempermudah pelatih dalam menjelaskan gerak dasar dalam senam ritmik

## **G. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan**

Produk gerak dasar senam ritmik dalam rangkaian *freehand* berbasis audiovisual untuk anak usia 7 – 11 tahun yang dihasilkan mempunyai spesifikasi:

1. Video berisi gerak dasar senam ritmik dalam rangkaian *freehand* yang sesuai dengan aturan FIG
2. Terdapat penjelasan sederhana tentang senam ritmik
3. Terdapat penjelasan teknik melaksanakan pada masing-masing gerak dengan diberikan gerakan *slow motion* pada video
4. Video dilengkapi dengan buku panduan
5. Desain dibuat menarik dan musik yang digunakan mempunyai irama yang ceria dan bersemangat
6. Isi materi terbatas dalam gerak dasar senam ritmik untuk anak usia 7-11 tahun

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Definisi Senam Ritmik**

Senam ritmik merupakan salah satu cabang olahraga prestatif yang diperlombakan di Indonesia. Menurut Sukarma (2001: 21) senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti bola, tali, pita, simpai dan gada. Heather C. Palmer (2003: 2) menjelaskan bahwa senam ritmik merupakan olahraga yang membawa kesenangan dan kegembiraan dalam bergerak dengan menggunakan irama musik.

Muhajir (2004: 154) menyebutkan bahwa senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Gerak dasar ritmik dapat dilakukan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dengan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritme). Tekanan yang harus diberikan pada senam ini ialah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan. Irama musik merupakan komponen penting dalam senam ritmik. Musik membuat anak senang bergerak. Musik juga dapat membantu anak dalam menyelaraskan keindahan gerakan dengan ekspresi dirinya. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam ritmik merupakan salah satu bentuk

senam yang dilakukan dengan melakukan teknik gerakan yang diselaraskan dengan irama musik baik dengan alat maupun tidak.

Para pesenam menampilkan gerakan-gerakan indah dengan diiringi musik di atas matras seluas 13 m x 13 m dengan alat tambahan berupa bola, tali, pita, simpai dan gada (*Code of Points* 2017: 8). Senam ritmik ini dilombakan dalam pesta olahraga, baik dengan menggunakan alat maupun tanpa alat. Alat yang digunakan dalam senam ritmik yaitu bola, pita, simpai, gada dan tali. Gerakan yang diperlombakan dalam senam ritmik dibuat sesuai dengan aturan FIG dalam *Code of Points*. Tinggi rendahnya tingkat kesulitan gerakan merupakan kontribusi untuk mendapatkan nilai yang paling besar yang dibuat oleh pelatih sesuai dengan kemampuan atlet.

## **2. Gerak Dasar Senam Ritmik**

Menurut Muhajir (2007: 77-78) gerak dasar ritmik adalah gerakan sederhana senam yang dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat-alat tertentu, serta memanfaatkan irama musik yang dipakai. Alat-alat yang dipergunakan antara lain, bola, simpai, pita, tali dan gada. Senam ritmik terdiri atas berbagai macam gerakan, dari yang sederhana hingga kompleks. Proses berlatih gerakan tersebut dimulai dari gerakan mendasar yang sederhana tanpa menggunakan alat terlebih dahulu.

Dasar-dasar gerakan yang harus dikuasai dalam senam ritmik (baik dengan alat maupun tanpa alat) menurut Brittani Bush (2011: 7) adalah:

### a. Langkah/berjalan

Yang dimaksud langkah adalah berpindahnya salah satu kaki belakang ke depan kaki yang lainnya, dengan berbagai variasi. Sedangkan macam-macam langkah, yaitu:

#### 1) Langkah biasa/*walking*

Langkah biasa merupakan langkah yang dilaksanakan seperti saat berjalan biasa. Posisi kepala tegak dan pandangan ke depan. Kaki jinjit dan lurus, sedangkan untuk badan kencang dan tegak.

#### 2) Langkah keseimbangan/*balance step*

Langkah keseimbangan merupakan langkah yang dilaksanakan dengan mengayun kaki terlebih dahulu sebelum menapakkan kaki ke depan. Posisi tangan lurus ke samping untuk menjaga keseimbangan dan semua anggota tubuh harus kencang.

#### 3) Langkah *sasse/sasse step*

Langkah *sasse* merupakan langkah yang dilaksanakan dengan cara berjalan dengan urutan kaki kanan kanan kemudian kaki kiri kiri. Langkah ini biasa digunakan untuk awalan saat melaksanakan teknik lompatan.

#### 4) Langkah melingkar/*circle step*

Langkah melingkar merupakan variasi langkah yang dilakukan dengan membentuk lingkaran. Langkah ini biasa digunakan dengan gerakan *body wave* ayunan tangan ke samping.

5) Langkah menyamping/*side step*

Langkah menyamping merupakan langkah yang dilaksanakan ke arah samping dengan membuka kaki kanan dan kiri secara bergantian.

6) Langkah silang/*cross step*

Langkah silang dilaksanakan dengan posisi badan mengarah ke samping kemudian kaki disilangkan ke arah depan dan belakang.

**b. Berlari**

Berlari adalah gerakan cepat dimana kedua kaki ada saat melayang di atas tanah. Berlari dilakukan dengan cara badan sedikit condong ke depan, lutut diluruskan dan ditekuk dengan bahu yang diayun.

**c. Loncat**

Loncat adalah gerakan melangkah disertai tolakan kaki sehingga ada saat badan melayang di udara, mendarat dengan salah satu kaki disusul dengan kaki yang lainnya. Macam-macam loncat adalah:

1) Loncat biasa/*jumping*

Loncat biasa merupakan gerakan yang dilaksanakan dengan cara loncat ke atas dengan posisi badan tegak dan pandangan ke depan lurus.

2) Loncat *sasse/sasse jump*

Loncat *sasse* dilaksanakan dengan cara meloncat dengan urutan kaki kanan kanan kemudian kaki kiri kiri. Sama halnya dengan langkah *sasse*, loncat *sasse* biasa digunakan untuk awalan saat melaksanakan teknik lompatan.

3) Loncat ganti/*scissors*

Loncat ganti merupakan variasi loncatan yang dilaksanakan dengan mengangkat salah satu kaki lurus ke arah depan dengan diikuti kaki satunya.

4) Loncat depan/*front jump*

Loncat depan merupakan gerakan yang dilaksanakan dengan posisi badan kencang dan tegak, kaki rapat kemudian melakukan loncatan tinggi ke arah depan.

5) Loncat samping/*side jump*

Loncat samping merupakan gerakan yang dilaksanakan dengan posisi badan kencang dan tegak, kaki rapat kemudian melakukan loncatan tinggi ke arah samping.

**d. Sikap Badan**

Yang dimaksud sikap dalam senam ritmik adalah sikap badan ketika senam berhenti. Baik untuk pergantian gerak kombinasi maupun gerak akhir dengan selesainya suatu irama. Ada bermacam-macam sikap badan, yaitu: Sikap berdiri, duduk, berbaring, tidur terlentang dan sebagainya. Pada intinya, setiap memulai ataupun selesai, sikap badan harus sempurna.

**e. Ayunan Lengan**

Ayunan satu lengan maupun dua lengan dapat digerakkan dengan berbagai variasi, misalnya ke samping kanan/kiri, ke depan/belakang, melingkar ke kanan/kiri, melingkar ke depan/belakang. Ayunan lengan tersebut akan dikoordinasikan dengan gerakan-gerakan kaki yang ada dalam senam ritmik.

**f. Wave**

Gerakan *wave* adalah gerakan menggeliat seakan bergelombang dengan gerakan pinggul lebih aktif. Variasi atau macam gerakan bisa meliuk ke kanan atau ke kiri kemudian bisa juga ke depan atau ke belakang.

**g. Gerakan putar badan**

Gerakan memutar badan adalah berpindahnya salah satu kaki diikuti oleh kaki yang lainnya kearah melingkar ke kiri atau ke kanan. Gerakan memutar badan bisa  $180^\circ$  atau langsung  $360^\circ$ , bahkan dalam gerakan tertentu dapat dilakukan berkali-kali memutar sesuai dengan kombinasi.

**h. Penyesuaian gerak dengan irama**

Musik atau irama yang biasa digunakan untuk mengiringi senam ritmik adalah musik balet. Yaitu sejenis musik klasik, dengan irama ketukan. Untuk menyesuaikan supaya antara musik dan gerakan senam yang sudah di rancang sedemikian rupa bisa sesuai, dan berakhir dengan manis, maka perlu memperhatikan:

1) Intro musik (pembukaan)

Biasanya terdapat 8 hitungan, atau 2 kali 8 hitungan yang sengaja diciptakan untuk gerakan pendahuluan, biasanya dengan bunyi tut.

2) Musik inti

Merupakan musik untuk mengiringi gerakan senam ritmik yang dipertunjukkan, yaitu gerakan satu rangkain penuh.

### 3) Musik penutup

Walaupun tidak khusus diciptakan sebagai musik penutup gerakan, tetapi atlet harus hafal betul kapan irama akan berhenti karena hal ini merupakan klimaks dari suatu rangkaian seorang pesenam.

## 3. Karakteristik Gerak Dasar Senam Ritmik

Dilihat dari taksonomi gerak umum, senam diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap mulai dari pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Agus Mahendra, dkk (2002: 3) berpendapat bahwa senam dianggap sebagai kegiatan fisik yang sangat cocok untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus. Hal tersebut dapat dilihat dari kandungan pola gerak lokomotor yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan dinamis, kecepatan, daya tahan umum dan khusus, membangun kelincahan serta keseimbangan dinamis. Dalam pola gerak nonlokomotor, senam mampu meningkatkan aspek kekuatan, kelentukan dan keseimbangan statis. Keterlibatan anak dalam kegiatan-kegiatan manipulatif seperti melempar dan menangkap (bola, hoop, tali, gada, pita) dilakukan untuk membangun kemampuan koordinasi serta potensi pengolahan rangsang pada pusat kesadaraannya. Agus Mahendra, dkk (2002: 4) menjelaskan keterampilan lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sebagai berikut:

### a. Keterampilan Lokomotor

Lokomotor diartikan sebagai gerak berpindah tempat, seperti jalan, lari, lompat, berjingkat, *leaping*, *skipping*, dll. Dalam senam, gerak-gerak tersebut penting

digunakan karena hakikatnya hampir seluruh keterampilan atau gerakan senam merupakan gerak lokomotor.

Gerak lokomotor dalam senam sangat diperlukan untuk menambah momentum horizontal, seperti berlari pada saat melakukan awalan. Gerak awalan ini diperlukan karena sebagian daya yang diperoleh dari adanya momentum ini digunakan untuk menyempurnakan gerak keterampilan senam itu sendiri.

### **b. Keterampilan Non Lokomotor**

Keterampilan nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda yang tetap tinggal di satu titik. Contoh-contoh gerakan nonlokomotor adalah melenting, meliuk, membungkuk, dll.

Dalam senam, keterampilan nonlokomotor banyak dipakai dalam gerak-gerak kalestenik, terutama yang berkaitan dengan pengembangan kelentukan. Demikian juga dengan sikap-sikap bertumpu dan keseimbangan statis, yang tidak perlu berpindah tempat. Untuk mengambil manfaat yang optimal dari gerak-gerak nonlokomotor ini, proses latihan senam ditekankan pada upaya pengembangan kekuatan, kelentukan dan keseimbangan.

### **c. Keterampilan Manipulatif**

Keterampilan manipulatif sering diartikan sebagai kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kaki, atau kepala. Keterampilan yang termasuk di dalamnya di antaranya adalah menangkap, melempar, memukul, menendang, mendribbling, dll. Dalam senam ritmik, keterampilan

manipulatif seolah menjadi ciri utamanya. Semua alat senam ritmik (bola, tali, pita, gada, dan simpai) keterampilannya didasarkan pada kemampuan memanipulasi semua alat itu.

#### **4. Komponen Biomotor dalam Senam Ritmik**

Biomotor adalah terjadinya gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem lain yang ada dalam dirinya. Sistem lain tersebut diantaranya adalah energi, otot, tulang, persendian, dan sistem kardiorespirasi (Sukadiyanto, 2010: 75). Unestahl (dalam Agus Mahendra, dkk 2002: 5) berpendapat bahwa secara psikomotorik, fungsi-fungsi seperti koordinasi, fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan merupakan ciri dominan dari para pesenam.

Sedangkan Bompa (dalam Agus Mahendra, dkk 2002: 10) berpendapat bahwa daya tahan, kekuatan, power, kelentukan dan kecepatan menyumbang secara dominan terhadap keberhasilan penampilan pesenam dalam seluruh alat. Oleh karena itu dalam proses latihan senam dan dalam proses pemilihan bibit pesenam, kelima aspek dari kemampuan fisik (*physical competencies*) tersebut selalu mendapatkan perhatian yang serius.

##### **a. Daya Tahan**

Secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama (Depdiknas, 2000: 115). Menurut Sukadiyanto (2011: 60) daya tahan adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan

bahwa daya tahan adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu untuk mengatasi kelelahan. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin baik pula kinerja berlatih dalam waktu yang lama.

### **b. Kekuatan**

Kekuatan menurut Sukadiyanto (2011: 91) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Kekuatan merupakan salah satu bahan yang paling penting untuk membentuk seorang atlet. Tingkatan kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau otot putih, potensi otot, pemanfaatan otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot (Sukadiyanto, 2011: 91). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot seseorang untuk mengatasi beban atau tahanan. Dalam senam, kekuatan dibutuhkan untuk melakukan gerakan-gerakan yang membawa/mengangkat beban sendiri seperti *spagat*, *walkover*, *penche*, dll.

### **c. Power**

Sukadiyanto (2011: 128) berpendapat bahwa tenaga ledak otot (*power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif. Menurut Harsono (2001: 24) *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan

bahwa *power* merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan kinerja yang cepat dan kuat. Dalam senam, power dibutuhkan untuk menghasilkan *amplitudo* yang besar saat melakukan gerakan-gerakan *jumping*.

#### **d. Kelentukan**

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas (Djoko Pekik Irianto, 2002: 74). Menurut Harsono (2001: 15) kelentukan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh bergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligamen, jaringan penghubung dan otot-otot. Cidera dapat terjadi bila anggota badan atau otot dipaksa diluar batas kemampuannya. Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga dimana tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor yang lainnya (Sukadiyanto, 2011: 137). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan otot untuk bergerak luas dalam ruang sendi. Kelentukan merupakan unsur yang sangat penting dalam senam dimana dasar-dasar gerak senam membutuhkan komponen biomotor ini. Beberapa contoh gerak-gerak dasar tersebut yaitu split, kayang, meroda, *walkover*, *backover*, dll.

#### **e. Kecepatan**

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu yang secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan (Sukadiyanto, 2011: 116). Harsono (2001: 36)

berpendapat bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan waktu sesingkat-singkatnya. Senam ritmik diperlombakan dalam waktu 1:30 detik dengan menampilkan gerakan sedemikian rupa sehingga dibutuhkan kecepatan yang baik.

## 5. Teknik Dasar dalam Senam Ritmik

Ada beberapa teknik dasar dalam senam ritmik yang harus dipelajari oleh seorang pesenam. Teknik-teknik tersebut diatur dalam suatu *Code of Points* yang terdiri dari tiga gerakan kesulitan (*Body Difficulty*), yaitu lompatan (*jumps*), keseimbangan (*balances*) dan putaran (*rotations*). Ketiga jenis gerakan tersebut terdiri dari gerakan sederhana hingga kompleks yang dibuat oleh FIG diatur dalam suatu *Code of Points* yang mengalami regenerasi setiap 4 tahun sekali. Fajar Sri Wahyuniati menjelaskan masing-masing gerakan sebagai berikut:

### a. *Jumps/Leaps*

Gerakan ini adalah gerakan lompatan dari satu kaki ke kaki yang lain, lari ke depan dengan langkah-langkah panjang, kemudian beberapa seri dengan lompatan kecil pada saat berlari sehingga lompatan semakin lama semakin tinggi. Ayunan lengan berlawanan dengan gerakan tungkai. Langkah yang digunakan dalam gerakan *jumps/leaps* bervariasi, mulai dari langkah biasa, langkah *sasse* hingga langkah memutar.

Loncatan dan lompatan merupakan elemen dasar atau komposisi yang dapat memberikan kebebasan bergerak di udara saat melakukan suatu rangkaian. Untuk gerakan lengan harus disesuaikan dengan loncatan, lengan dan bahu tidak boleh pada keadaan yang tegang dan diharapkan telah menguasai gerak dasar elemen split baik split kanan, kiri dan tengah. Beberapa contoh gerakan *jumps/leaps* yaitu:

1) *Stag Leaps*



Gambar 1. *Stag Leaps*  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Gerakan ini biasanya dilakukan 2/3 langkah lari untuk memperoleh momentum yang diperlukan bagi ketinggian atau jarak yang optimal. Langkah kaki yang terakhir merupakan langkah awalan dengan lutut, yang ditekuk dan kaki belakang diluruskan pada saat berada di udara. Lakukan lompatan dengan lutut bengkok untuk dapat menampilkan posisi “stag” dalam waktu beberapa saat kemudian mendarat dengan pelan.

2) *Scissors*



Gambar 2. *Scissors*  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Pada *Scissors* juga melakukan 2/3 langkah lari untuk memperoleh momentum yang diperlukan untuk mencapai ketinggian atau jarak yang optimal. Langkah lari yang terakhir sebagai awalan untuk mengayun kaki kanan ke depan dan diikuti oleh kaki kiri sehingga seperti membentuk gunting.

3) *Cossack*



Gambar 3. *Cossack*  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Pada Saat melakukan lompatan ke atas kaki kiri membentuk *stag/tekuk* dan kaki kanan lurus *frontal* ke arah depan.

b. *Balance*

Keseimbangan merupakan kegiatan yang ditunjukkan hanya dalam sesaat dan terkontrol serta dapat diartikan sebagai diam sesaat (3 detik) pada saat melakukan rangkaian gerakan. Gerakan tersebut harus menunjukkan suatu pola yang khusus dan mampu menunjukkan nilai seni pada komposisi tertentu. Variasi dalam keseimbangan pada dasarnya tidak terbatas.

1) *Balance in Passe*



Gambar 4. *Balance in Passe*  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Pada gerakan *balance* ini kedua tangan berada direntangkan ke samping. Satu kaki ditekuk hingga menyentuh lutut kaki satunya, lutut yang ditekuk lututnya mengarah ke samping. Kaki yang sebagai titik tumpu, selalu dalam posisi jinjit.

2) *Balance Back Bend of The Trunk*



Gambar 5. *Balance Back Bend of The Trunk*

(Sumber: Dokumen Pribadi)

Dari posisi badan tegap kemudian badan dikayangkan sehingga membentuk setengah kenyang kemudian kaki ditarik kebelakang dan diangkat seperempat dari posisi kaki yang sebagai tumpuan dan kaki yang sebagai tumpuan harus selalu lurus, kencang, dan jinjit.

c. *Pivot*

*Pivot* atau *pirouette* merupakan putaran satu kaki yang sangat cepat. Focus utama pada gerakan ini adalah putaran, baik dalam keadaan berdiri maupun di merebah di lantai. Gerakan putaran tersebut dapat dilakukan sebanyak satu putaran, dua putaran atau lebih sesuai dengan kemampuan atlet. Sedangkan kaki yang bebas pada posisi yang berbeda misalnya pada posisi *attitude*, *arabesque* dan lain-lain.

1) *Pivot in Passe*



Gambar 6. *Pivot in Passe*  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Mulai dari posisi lima, kaki kiri di depan, lengan pada posisi satu. Lakukanlah *battement tendu* dengan kaki kiri ke samping pada saat lengan dibuka menuju pada posisi dua. Kemudian *demi – plie* pada posisi dua sewaktu lengan kiri dibawa ke posisi satu. Kemudian *relevé* dengan kaki kanan pada saat kaki kiri dibawa menyentuh tulang kering tungkai kanan.

2) *Pivot at Horizontal Front*



Gambar 7. *Pivot at Horizontal Front*  
(Sumber: Dokumen Pribadi)

Pada posisi balet lima, kaki kiri ke depan lengan pada posisi satu. Lakukan *battement tendu* dengan kaki kiri ke samping pada saat lengan dibuka menuju posisi dua. Kemudian lakukan *demi – plie* pada posisi dan sewaktu lengan kiri dibawa ke posisi satu, kemudian lakukan satu kaki lurus ke depan *frontal* ( kira-kira 90<sup>0</sup>) lalu berputar satu putaran.

Selain teknik dasar tersebut, seorang pesenam juga harus mampu menguasai beberapa gerakan akrobatik sederhana seperti guling depan, guling belakang, meroda, *walkover* dan *backover* untuk mendukung tercapainya keindahan dalam satu rangkaian penuh. Gerakan-gerakan akrobatik tersebut dapat dilaksanakan dengan cara dikombinasikan dengan gerakan *difficulty/kesulitan* (*jumps/lompatan, balances/keseimbangan, pivots/putaran*), gerakan *chainne*, gerakan-gerakan *rotations/putaran* maupun gerakan *apparatus difficulty/fundamental alat*.

## 6. Rangkaian *Freehand*

Ada 5 jenis alat yang digunakan dalam senam ritmik yaitu *ball/bola, ribbon/pita, clubs/gada, hoop/simpai* dan *rope/tali*. Alat-alat tersebut memiliki standar ukuran tertentu yang sudah diatur oleh FIG. Ukuran untuk bola yaitu berdiameter 18-20 cm dengan berat 400 gram. Alat pita panjangnya yaitu 6 meter dengan lebar 4-6 cm. Ukuran untuk alat gada yaitu panjangnya 40-50 cm dengan berat 150 gram tiap gada. Simpai memiliki standar diameter 80-90 cm dengan berat minimal 300 gram. Ukuran untuk tali yaitu panjangnya 3 meter. Namun selain menggunakan alat, ada pula satu rangkaian penuh yang dilaksanakan tanpa menggunakan alat yang disebut dengan *freehand*. Rangkaian *freehand* merupakan rangkaian dasar yang paling sederhana.

Gerakan-gerakan yang ada dalam rangkaian ini bersifat mendasar yang biasa dilakukan oleh pemula. Rangkaian *freehand* biasanya digunakan untuk pesenam junior dengan usia maksimal 12 tahun, sebagai contoh dalam *event* O2SN SD.

Berdasarkan *Code of Points 2017-2020*, kriteria rangkaian *freehand* untuk junior terdiri dari minimal 3 dan maksimal 6 *Body Difficulty* (*Jumps*/lompatan, *Balances*/keseimbangan, *Rotations*/putaran) seperti yang diatur dalam Juknis O2SN SD tahun 2018. Musik yang digunakan untuk mengiringi pesenam berdurasi 1.15 sampai 1.30 menit. Musik tersebut harus memiliki keselarasan dan menyatu dengan rangkaian gerakan yang dilaksanakan oleh pesenam. Dalam satu rangkaian harus mempunyai komposisi yang terdiri dari gerakan langkah (*Step Dance*) yang berdurasi minimal 8 detik dan *Body Difficulty*. Rangkaian tersebut dapat ditambahkan gerakan-gerakan akrobatik dan *body wave* untuk memperindah gerakan. Dalam *freehand* perlu diperhatikan gerakan-gerakan yang dilakukan agar tidak dilakukan *penalty*/pemotongan nilai. Pemotongan nilai dilakukan oleh wasit/juri apabila pesenam melaksanakan teknik maupun gerakan yang belum sempurna (tidak sesuai dengan yang diatur dalam *Code of Points*). Menurut Juknis O2SN SD (2018: 44) dijelaskan pemotongan nilai sebagai berikut:

Tabel 1. *Penalty* Kesalahan Artistik

Penalti	0.10	0.30	0.50 atau lebih
<b>Pelanggaran Artistik</b>			
<b>Kesatuan Komposisi</b>	Interupsi dalam hubungan yang logis di antara gerakan-gerakan (0.10 setiap kali)	Posisi awal atau akhir tidak dibenarkan	Tidak adanya kesatuan antara <i>connections</i> dan kontinuitas saat melakukan bagian gerakan
	Kurangnya variasi dalam gerakan tubuh dan alatnya saat melakukan gerakan ( <i>dance</i> , langkah kombinasi, yang menghubungkan elemen tersebut, dll)		Tidak adanya kesatuan antara <i>connections</i> dan kontinuitas saat melakukan seluruh gerakan (keseluruhan gerakan adalah dari rangkaian <i>element</i> yang terputus) (1.00)
<b>Musik - Gerakan</b>	Tidak adanya keserasian antara irama dan karakter musik dan gerakannya kejadian terisolir (0.10 tiap saat)		Tidak adanya keserasian antara irama dan karakter musik dan gerakan pada saat bagian dari rangkaian
			Tidak adanya keserasian antara irama dan karakter musik dan gerakan pada saat seluruh rangkaian – kurangnya irama dan karakter pada keseluruhan (1.00)
<b>Ekspresi Tubuh</b>	Gerakan <i>isolated</i> yang terdiri dari beberapa bagian	Tidak adanya ekspresi tubuh dan wajah pada sebagian besar dari rangkaian/gerakan	Sama sekali tidak ada ekspresi tubuh ( <i>segmentary movements</i> ) dan ekspresi wajah
		Kurangnya variasi dalam kecepatan dan intensitas saat seluruh gerakan (dinamis)	
<b>Penggunaan Ruang (Variasi)</b>		Kurangnya variasi dalam menggunakan area lantai, level, arah/lintasan dari gerakan tubuh/alat dan modalitas <i>travelling</i>	

(Sumber: Juknis O2SN SD 2018)

Tabel 2. Tabel Kesalahan Teknik

Tabel Kesalahan Tehnik: setiap kesalahan harus dipenalti setiap saat			
Penalti	0.10	0.30	0.50 atau lebih
<b>Musik</b>		Tidak adanya keserasian antara musik-gerakan pada akhir rangkaian lepas karena alat lepas: <b>0.30+hilangnya alat lepas</b>	Tidak adanya keserasian antara musik-gerakan pada akhir rangkaian/gerakan
<b>Gerakan Tubuh</b>			
<b>Hal-hal umum</b>	Gerakan tidak lengkap		
	<i>Travelling</i> tanpa lempar. Menyesuaikan posisi tubuh di lantai		
<b>Tehnik Dasar</b>	Bagian tubuh dipegang secara tidak benar saat gerakan		
	(tiap saat, sampai maksimum 1.00)		
	Hilang keseimbangan: gerakan tambahan tanpa <i>travelling</i>	Hilang keseimbangan: gerakan tambahan dengan <i>travelling</i>	Hilang keseimbangan dengan bantuan satu/kedua tangan atau pada alat
		Pesenam statik	Total: keseimbangan dengan jatuh: 0.70
<b>Leaps/Jumps</b>	Kurangnya dalam bentuk mendarat berat		
<b>Balance</b>	Kurangnya amplitudo dalam bentuk: bentuk tidak tetap atau tidak dipertahankan		
<b>Rotation</b>	Kurangnya amplitudo dalam bentuk: bentuk tidak tetap atau tidak jelas dengan baik		
	Bantuan tumit pada bagian dari rotasi ketika melakukan “ <i>relevé</i> ”	Sumbu tubuh tidak ada pada vertikal dan berakhir dengan satu langkah	
	<i>Travelling</i> bergeser saat rotasi	<i>Hops</i> saat rotasi atau <i>interruption</i>	
<b>Elemen Akrobatik</b>	<b>Pra-</b>	Mendarat berat	Teknik yang tidak diijinkan

(Sumber: Juknis O2SN SD 2018)

## 7. Pengertian Audio Visual

Media audio visual merupakan salah satu jenis media yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran. Menurut Sanaky Hujair (2010: 105) media audio visual adalah seperangkat alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak dan bersuara. Sementara itu Asra (2007: 5) mengungkapkan bahwa media audio visual yaitu media yang dapat dilihat sekaligus dapat didengar, seperti film bersuara, video, televisi, dan *sound slide*. Cecep dan Bambang berpendapat bahwa (2011: 34) teknologi audio-visual merupakan cara menghasilkan atau menyampaikan materi menggunakan mesin-mesin mekanis dan elektronik, untuk menyajikan pesan-pesan audio dan visual. Paduan antara gambar dan suara membentuk karakter sama dengan obyek aslinya. Alat-alat yang termasuk kategori media audio-visual adalah Televisi, VCD, *sound slide*, dan film.

Berdasarkan pengertian para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa media audio visual merupakan media yang menampilkan gambar yang bergerak dan bersuara. Contoh dari media audio visual tersebut yaitu film, video, *sound slide*, dll. Pada pengembangan media berbentuk video ini, setelah program video selesai dibuat maka hasilnya dapat ditayangkan melalui *Video Compact Disk* (VCD).

Menurut Arif S. Sadiman (2011: 7) VCD pembelajaran sebagai media audio-visual yang menampilkan gerak, semakin lama semakin popular dalam masyarakat. Pesan yang disampaikan bisa bersifat fakta (kejadian/peristiwa penting, berita) maupun fiktif (seperti misalnya cerita), bisa bersifat informatif, edukatif maupun instruksional. Sebagian besar tugas film dapat digantikan oleh video, tetapi bukan berarti bahwa VCD

pembelajaran menggantikan kedudukan film. Kelebihan VCD Pembelajaran (berisi audio-visual) sebagai media pembelajaran antara lain:

- a. Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya.
- b. Sejumlah penonton dapat memperoleh informasi dengan mudah
- c. Demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada saat proses belajar, bisa memusatkan perhatian pada penyajiannya.
- d. Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang.
- e. Kamera bisa mengamati lebih dekat objek yang sedang bergerak atau objek yang berbahaya.
- f. Keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar.
- g. Gambar proyeksi biasa di *"pause"* untuk diamati dengan seksama. Guru bisa mengatur di mana dia akan menghentikan gerakan gambar tersebut, dapat dilakukan kontrol sepenuhnya.
- h. Ruangan tidak perlu digelapkan sewaktu penyajian.

## **8. Karakteristik Audio Visual**

Pembelajaran menggunakan teknologi audio visual adalah satu cara menyampaikan materi dengan menggunakan mesin-mesin mekanis dan elektronis untuk menyajikan pesan-pesan audio visual. Arsyad (2011: 31) mengemukakan bahwa media audio visual memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Mereka biasanya bersifat linear
- b. Mereka biasanya menyajikan visual yang dinamis
- c. Mereka digunakan dengan cara yang telah ditetapkan sebelumnya oleh perancang/pembuatnya
- d. Mereka merupakan gambaran fisik dari gagasan real atau abstrak
- e. Mereka dikembangkan menurut prinsip psikologis behaviorisme dan kognitif
- f. Umumnya mereka berorientasi pada guru dengan tingkat pelibatan interaktif murid yang rendah.

## **9. Langkah-Langkah Menggunakan Media Audio Visual**

Media pembelajaran audio visual memiliki langkah-langkah dalam penggunaannya seperti halnya media pembelajaran lainnya. Langkah-langkah pembelajaran menggunakan media audio visual adalah sebagai berikut:

a. Persiapan

Kegiatan yang dilakukan oleh guru pada saat persiapan yaitu (1) membuat rencana pelaksanaan pembelajaran, (2) mempelajari buku petunjuk penggunaan media, (3) menyiapkan dan mengatur peralatan media yang akan digunakan.

b. Pelaksanaan/Penyajian

Pada saat melaksanakan pembelajaran menggunakan media audio visual, guru perlu mempertimbangkan seperti (1) memastikan media dan semua peralatan telah lengkap dan siap digunakan, (2) menjelaskan tujuan yang akan dicapai, (3) menjelaskan materi pelajaran kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung, (4) menghindari kejadian-kejadian yang dapat mengganggu konsentrasi siswa.

c. Tindak lanjut

Aktivitas ini dilakukan untuk memantapkan pemahaman siswa tentang materi yang telah disampaikan menggunakan media audio visual. Di samping itu aktivitas ini bertujuan untuk mengukur efektivitas pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kegiatan yang bisa dilakukan di antaranya diskusi, observasi, eksperimen, latihan dan tes.

## **10. Hakikat Anak Usia 7-11 Tahun**

Seorang ahli yang bernama Jean Piaget berpendapat tentang mekanisme dan proses perkembangan intelektual sejak masa bayi hingga kanak-kanak yang berkembang menjadi individu yang dapat bernalar dan berpikir menggunakan hipotesis-hipotesis sehingga teori Jean Piaget ini membahas tentang kognitif dan intelektual. Menurut Piaget (dalam Arifin 2016: 55), periode-periode yang paling umum dalam perkembangan kognitif anak dapat dikategorikan sebagai:

a. Periode I : Kepandaian Sensorik-Motorik (Sejak lahir – 2 tahun)

b. Periode II : Pikiran Pra-Operasional (2 – 7 tahun)

c. Periode III : Operasi Berpikir Konkret (7 – 11 tahun)

d. Periode IV : Operasi Berpikir Formal ( 11 tahun – dewasa)

Pada tahap Operasi Berpikir Konkret (7 - 11 tahun) anak-anak mengembangkan kemampuan berpikir sistematis, namun hanya pada saat mengacu pada objek dan aktivitas konkret. Pada periode ini ditandai oleh adanya tambahan kemampuan yang disebut *system of operation* (satuan langkah berpikir) yang bermanfaat untuk mengkoordinasikan pemikiran dan idenya dengan peristiwa tertentu ke dalam pemikirannya sendiri. Pada dasarnya perkembangan kognitif anak ditinjau dari karakteristiknya sudah sama dengan kemampuan kognitif orang dewasa. Namun masih ada keterbatasan kapasitas dalam mengkoordinasikan pemikirannya. Pada periode ini anak baru mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa-peristiwa yang konkret/nyata.

Pada tahap ini anak sudah cukup matang untuk menggunakan pemikiran logika atau operasi, tetapi hanya untuk objek fisik yang ada saat ini. Dalam tahap ini, anak telah hilang kecenderungan terhadap *animism* dan *articialisme*. Egosentrismnya berkurang dan kemampuannya dalam tugas-tugas konservasi menjadi lebih baik. Namun, tanpa objek fisik di hadapan mereka, anak-anak pada tahap operasional kongkrit masih mengalami kesulitan besar dalam menyelesaikan tugas-tugas logika (Matt Jarvis, 2011:149- 150).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pada tahap operasi berpikir konkret (usia 7 – 11 tahun) anak sudah mampu berpikir secara sistematis, mengkoordinasikan pemikirannya dengan peristiwa tertentu yang

dilihatnya. Anak sudah mampu menyelesaikan masalah sederhana yang dilihat dan alami, sebatas pada objek fisik tertentu. Bertambahnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah dapat mengetahui perkembangan motorik pada anak. Dari segi perkembangan motorik, anak berada dalam periode transisi dalam aspek motorik.

Lismadiana (2013: 102) menyatakan bahwa perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Sedangkan menurut Endang Rini Sukamti (2007: 15) bahwa perkembangan motorik adalah sesuatu proses kemasakan gerak yang langsung melibatkan otot-otot untuk bergerak dan proses pensyarafan yang membuat seseorang mampu menggerakkan tubuhnya. Fajar Sri Wahyuniati (2017: 38) berpendapat bahwa keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan respon ke suatu gerak dan tindakan yang berupa serangkaian gerakan-gerakan yang sukarela hasil kontrol dari bagian-bagian tubuh yang melatari tindakan tersebut.

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa perkembangan motorik merupakan perkembangan kematangan keterampilan gerak tubuh pada anak yang melibatkan otot dan syaraf. Menurut John W Santrock (2011: 12) keterampilan motorik dibagi menjadi dua yaitu keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) dan keterampilan motorik halus (*fine motor skill*).

#### **a. Keterampilan Motorik Kasar (*Gross Motor Skill*)**

Keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) merupakan keterampilan gerak yang menggunakan otot-otot besar, tujuan kecermatan gerakan bukan merupakan suatu hal yang penting akan tetapi koordinasi yang halus dalam gerakan adalah hal yang

paling penting. Motorik kasar meliputi melompat, memelempar, berjalan, dan meloncat.

Menurut Sumantri (2005: 271) motorik kasar merupakan keterampilan yang bercirikan gerak yang melibatkan sekelompok otot-otot besar utama dalam gerakannya. Menurut Hasnida (2014: 13) motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri seperti duduk, menendang, berlari, naik turun tangga, dll.

**b. Keterampilan Motorik Halus (*Fine Motor Skill*)**

Keterampilan motorik halus (*fine motor skill*) merupakan keterampilan motorik halus yang merupakan keterampilan yang memerlukan kontrol dari otot kecil dari tubuh untuk mencapai tujuan dari keterampilan. Secara umum keterampilan motorik halus meliputi koordinasi mata dan tangan. Keterampilan ini membutuhkan kecermatan yang tinggi. Contoh motorik halus adalah melukis, menjahit, dan mengancingkan baju.

Dalam senam ritmik keterampilan gerak yang dominan digunakan adalah keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) yang menggunakan otot-otot besar dan membutuhkan koordinasi gerak yang halus. Perkembangan motorik kasar terdiri dari gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Kamtini, 2005: 89-94). Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat. Sebagai contohnya yaitu berjalan, berlari, melangkah dan melompat. Gerak non lokomotor merupakan keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit bergerak dari daerah tumpuannya. Contohnya yaitu mengulur, mengayun, memutar dan berguling. Sedangkan gerak

manipulatif adalah gerak yang melibatkan tindakan mengontrol suatu objek, khususnya tangan dan kaki. Contoh gerakan ini adalah melempar satu tangan, menangkap, dll. *Fitts and Postner* (Magill, 2001: 184) mengatakan bahwa proses perkembangan belajar motorik kasar anak usia dini terjadi dalam 3 tahap, yaitu:

- a. Tahap verbal kognitif, merupakan tahap awal belajar gerak. Perkembangan yang menonjol adalah anak menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari, tetapi penguasaannya belum baik karena masih dalam tahap coba-coba.
- b. Tahap assosiatif, merupakan tahap menengah dan ditandai dengan tingkat penguasaan gerak dimana anak sudah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian yang tersendat-sendat.
- c. Tahap otomatisasi, merupakan tahap terakhir dalam belajar gerak. Tahap ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerak anak yang mulai dapat dilakukan secara otomatis dengan baik dan benar.

Proses perkembangan motorik kasar tersebut dapat memperkaya kemampuan gerak pada anak. Selain hal tersebut Yudha M. Saputra dan Rudiyanto (2005: 115) mengemukakan tujuan perkembangan motorik kasar yaitu:

- a. Mampu meningkatkan keterampilan gerak
- b. Mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani
- c. Mampu menanamkan sikap percaya diri
- d. Mampu bekerjasama
- e. Mampu berperilaku disiplin, jujur dan sportif

Menurut Depdiknas (2003: 34) tujuan perkembangan keterampilan motorik kasar anak adalah untuk pertumbuhan dan kesehatan melalui berolah tubuh. Selain

tujuan tersebut, Yudha M. Saputra dan Rudiyanto (2005: 115) menyebutkan fungsi dari perkembangan motorik kasar pada anak usia dini, yaitu:

- a. Sebagai alat pemicu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan kesehatan untuk anak
- b. Sebagai alat untuk membentuk, membangun serta memperkuat tubuh anak
- c. Untuk melatih keterampilan dan ketangkasan gerak juga daya pikir anak
- d. Sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan emosional
- e. Sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan sosial
- f. Sebagai alat untuk menumbuhkan perasaan senang dan memahami manfaat kesehatan pribadi

Sehingga dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan keterampilan motorik pada anak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak, kesehatan tubuh dan membentuk sifat-sifat baik pada anak termasuk emosional dan sosial.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Peneliti melakukan penelitian pengembangan ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Agus Prestianto (2017) yang berjudul “Pengembangan *Software Media Pembelajaran Stop Motion Teknik Senam Lantai pada Smartphone berbasis Android*”. Dalam penelitian tersebut, presentase 91,67% responden menyatakan media pembelajaran Sangat Sesuai/Sangat Layak dan 8,33% responden menyatakan media pembelajaran Sesuai/Layak. Keseluruhan mengenai aspek materi dan desain produk diperoleh rata-rata 4.875 dengan kategori Sangat Sesuai atau persentase 97.5% responden menyatakan Sangat Sesuai.
2. Peneliti melakukan penelitian pengembangan ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Bangga Setiyanto (2016) yang berjudul “Pengembangan Media

Latihan Buku Saku Pengenalan Teknik Dasar Tenis Lapangan pada Anak Usia Dini”. Dalam penelitian tersebut, hasil validasi oleh ahli materi tentang kelayakan diperoleh presentase sebesar 86,36%. Sedangkan penilaian oleh ahli media diperoleh presentase sebesar 92,19%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Usia dini merupakan usia yang tepat untuk mengembangkan kemampuan anak. Perkembangan otak terutama unsur kognitif berjalan sangat pesat saat usia dini. Usia-usia sekolah (7-11 tahun) merupakan masa-masa anak untuk belajar sehingga pada masa ini sangat penting untuk mengedukasi dan melatih anak-anak dalam berbagai hal, termasuk senam ritmik. Piaget menjelaskan bahwa pada usia 7-11 masuk dalam tahap operasi konkret yaitu anak mulai berpikir logis tentang objek konkret yang ada di lingkungannya.

Objek-objek konkret tersebut meliputi perkembangan sistem pemikiran yang didasarkan pada aturan yang logis. Tahap ini ditandai dengan adanya sistem operasi berdasarkan apa-apa yang terlihat nyata. Anak masih menerapkan logika berpikir pada barang maupun hal yang konkret, belum bersifat abstrak sehingga anak membutuhkan contoh nyata ketika proses belajar maupun berlatih.

Oleh karena itu, media sangat diperlukan saat proses pembelajaran maupun latihan. Media yang dimaksudkan adalah media yang dapat dilihat/divisualkan, ditirukan dan dipelajari oleh anak. Saat latihan, anak bisa melihat pelatih maupun atlet lain sebagai objek/contoh saat melakukan teknik-teknik dasar gerak senam ritmik

untuk divisualkan. Namun saat tidak bersama pelatih/atlet, anak tidak bisa melihat contoh yang baik dan benar. Hal tersebut yang mendorong peneliti untuk mengembangkan suatu model latihan tentang gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* yang berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun sehingga diharapkan dapat mendukung anak dalam proses berlatih, baik di dalam maupun di luar tempat latihan.

Media belajar berbasis audiovisual yang sudah ada yaitu hanya sebatas video saja tanpa terstruktur. Beberapa video yang tersebar di Youtube belum mempunyai konsep yang jelas dalam segi penyampaian materinya. Dalam video yang tersebar hanya memuat satu rangkaian *freehand* tanpa ada penjelasan gerakan dan *slowmotion* dalam melakukannya. Dalam karakteristik audiovisual disampaikan bahwa audiovisual menyajikan visual yang dinamis. Oleh karena itu, peneliti membuat media audiovisual yang menggunakan gerakan *slowmotion* agar visual yang dinamis tersebut lebih mudah dipahami untuk anak usia 7-11 tahun.



Gambar 8 . Skema Kerangka Berpikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

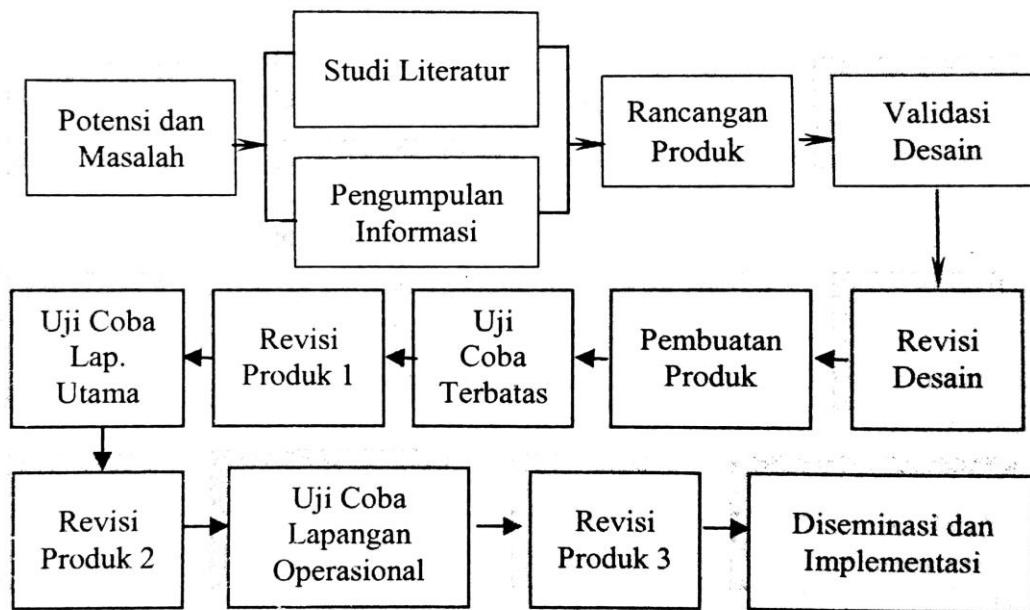
#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang berhubungan dengan pengembangan produk, melalui proses perencanaan, produksi dan evaluasi validitas produk yang telah dihasilkan (Sugiyono, 2015: 30). Penelitian pendahuluan dilaksanakan dengan menganalisis pelaksanaan latihan bagi anak saat melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler. Teknik pengumpulan data bersifat triangulasi, yaitu dilakukan dengan wawancara terhadap anak, guru dan orangtua sehingga dihasilkan suatu analisis kebutuhan.

Berdasarkan analisis kebutuhan, pengembangan dilakukan untuk menghasilkan produk berupa teknik gerak dasar rangkaian *freehand* yang disusun dalam bentuk media audiovisual.

#### **B. Prosedur Pengembangan**

Sugiyono (2015: 47) menjelaskan bahwa untuk menciptakan produk baru yang teruji, maka diperlukan penelitian (*research*) untuk menghasilkan rancangan, dan pengembangan (*development*) yaitu membuat dan menguji produk yang dihasilkan. Pelaksanaan prosedur pengembangan dan penelitian dalam penelitian ini mengadaptasikan langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh Sugiyono (2015: 48) yang dijelaskan dalam gambar berikut.



Gambar 9. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah yang telah dikemukakan di atas bukanlah langkah baku yang harus diikuti, oleh karena itu karena keterbatasan peneliti maka peneliti hanya memilih 10 dari 13 langkah yaitu sampai dengan revisi produk 2. Langkah yang diambil dalam penelitian pengembangan ini juga akan disesuaikan dengan keterbatasan waktu penelitian. Berikut adalah langkah yang dijabarkan dalam penelitian ini:

### 1. Potensi dan Masalah

Tahap ini dimaksudkan untuk mencari sumber-sumber pendahulu berupa pokok-pokok permasalahan yang dihadapi serta analisis kebutuhan dengan melakukan wawancara yang bersifat trianggulasi kepada anak, guru dan orangtua. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui permasalahan-permasalahan yang dihadapi anak pada saat berlatih.

## **2. Studi Literatur dan Pengumpulan Informasi**

Studi literatur dan pengumpulan informasi dilakukan untuk mengetahui seberapa penting produk tersebut diperlukan untuk mengatasi masalah yang ditemukan dalam suatu latihan. Hal ini dapat dilakukan melalui observasi lapangan dan wawancara. Dalam kegiatan observasi, anak terlalu kesulitan dalam melakukan suatu teknik *difficulty* maupun gerakan-gerakan lain dalam senam. Misalnya saja dalam belajar teknik *pivot passe* dibutuhkan waktu 2-3 bulan untuk melakukan *pivot passe* dengan sempurna. Anak membutuhkan media pembelajaran untuk mempermudah latihan di luar jam latihan, baik di rumah maupun di tempat lain yang memungkinkan.

## **3. Rancangan Produk**

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tahap sebelumnya, peneliti membuat rancangan produk yang sesuai dengan potensi dan masalah yang ada. Peneliti juga melakukan analisis materi yang akan dibahas di dalamnya. Analisis ini mencakup analisis struktur isi, materi yang dibahas disesuaikan dengan kebutuhan anak latih. Hasil analisis yang telah diperoleh digunakan sebagai acuan untuk menentukan desain produk. Desain produk dituliskan dalam draft sebagai berikut.

## **DRAFT**

### **Skenario Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis**

#### **Audio-Visual untuk Anak Usia 7-11 Tahun**

<b>Bagian</b>	<b>Materi</b>	<b>Penjelasan Materi</b>	<b>Ket</b>
Pembukaan	Identitas	Nama Pembuat dan Judul	Tulisan Identitas
	Pengantar	Tentang senam ritmik secara umum, kemudian membahas video yang berisi teknik dasar gerak <i>freehand</i> untuk anak usia 7-11 tahun	Orang berbicara dengan gambar alat senam
Isi	Rangkaian <i>Freehand</i>	Pemutaran video rangkaian <i>freehand</i> secara keseluruhan	Satu rangkaian penuh
	Penjelasan teknik dasar dalam rangkaian	1. <i>Balance Passe</i> (dengan tahapan) 2. <i>Pivot Passe</i> (dengan tahapan) 3. <i>Scissors</i> (dengan tahapan)	
Penutup	Salam Penutup	Penyusun	

Gambar 10. Draft Produk

#### **4. Validasi Desain**

Setelah tahap penyusunan produk selesai maka dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap validasi dan materi mengenai produk. Produk berupa VCD teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual yang akan dikembangkan, dilakukan penilaian kelayakan oleh penelaah untuk mendapatkan nilai dan masukan.

Penilaian kelayakan diperoleh dari dua ahli, yaitu:

a. Ahli Materi

Ahli materi menilai aspek yang berupa kelayakan isi dari VCD untuk mengetahui kualitas materi.

b. Ahli Media

Ahli media menilai beberapa aspek diantaranya aspek desain, desain isi, gambar, video, musik, warna, teks dan suara pada VCD.

**5. Revisi Desain**

Berdasarkan validasi ahli, data yang masuk selanjutnya digunakan sebagai acuan dalam merevisi produk. Hasil revisi produk yang pertama selanjutnya digunakan dalam pembuatan produk.

**6. Pembuatan Produk**

Setelah dilakukan revisi desain produk yang dilakukan oleh peneliti berdasar validasi ahli, lalu dibuatlah produk. Produk tersebut berupa video yang kemudian dilakukan uji coba terbatas.

**7. Uji Coba Terbatas**

Uji coba ini dimaksudkan untuk memperoleh berbagai masukan maupun koreksi tentang produk yang telah dihasilkan. Dalam hal ini peneliti menggunakan hasil dari dua tahap *expert judgement* dari ahli materi dan satu tahap ahli media. Setelah produk selesai dibuat, maka dilakukan uji coba terbatas kepada 5 anak untuk menggunakan video gerak dasar tersebut untuk mendukung latihan.

**8. Revisi Produk I**

Berdasarkan uji coba produk, data yang masuk selanjutnya digunakan sebagai acuan dalam merevisi produk tersebut. Hasil revisi produk yang pertama selanjutnya digunakan dalam uji coba lapangan utama.

## **9. Uji Coba Lapangan Utama**

Uji coba ini dimaksudkan untuk memperoleh penilaian, masukan-masukan maupun koreksi tentang produk yang telah direvisi sebelumnya. Uji coba pemakaian dilakukan dengan subyek penelitian sejumlah 10 anak yang mengikuti latihan di Klub Senam Selabora UNY.

## **10. Revisi Produk 2**

Berdasarkan uji coba pemakaian, bila terdapat kelemahan dari produk berdasarkan pendapat dari pengguna maupun para ahli, selanjutnya digunakan sebagai acuan dalam merevisi produk tersebut.

## **11. Produk Akhir**

Setelah pada tahap terakhir ini sudah tidak ada revisi, maka produk akhir yang dihasilkan berupa video gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* dalam bentuk VCD (*Video Compact Disk*).

### **C. Subjek Uji Coba**

Penelitian pengembangan ini menggolongkan subyek uji coba menjadi dua, yaitu:

1. Subyek uji coba ahli

a. Ahli materi

Ahli materi yang dimaksud adalah dosen, pelatih atau pakar senam ritmik yang berperan untuk menentukan apakah materi teknik dasar gerak senam ritmik rangkaian *freehand* yang berbasis audiovisual ini sudah sesuai tingkat kedalaman materi dan kebenaran materi yang digunakan atau belum. Peneliti meminta bantuan orang ahli materi untuk mengisi instrumen pengumpul data yang telah dibuat.

b. Ahli media

Ahli media yang dimaksud adalah pakar yang biasa menangani dalam hal media pembelajaran dan latihan.

2. Subyek Uji Coba Produk dan Pemakaian

Subyek uji coba dalam penelitian ini berjumlah 15 anak yang mengikuti latihan di Klub Senam Selabora UNY. Teknik penentuan subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2015: 144) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang digunakan yaitu anak usia 7-11 tahun yang mengikuti latihan senam di Klub Selabora UNY.

**D. Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015: 157) instrumen adalah suatu alat untuk mengukur, mengobservasi yang dapat menghasilkan data kuantitatif. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket .

Data yang dikumpulkan pada pengembangan media yaitu berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari penilaian kualitas produk media yang dapat digunakan untuk kepentingan pengembangan mutu produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari skor yang didapat dari kuesioner yang diisi oleh ahli materi, ahli media, dan anak.

### 1. Data dari ahli materi

Berupa kualitas produk ditinjau dari aspek isi materi dan desain pada pengembangan teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun yang berlatih di Klub Selabora UNY.

### 2. Data dari ahli media

Berupa kualitas teknik tampilan, pemrograman, keterbacaan menyampaikan konten tertentu dalam produk yang sedang dikembangkan.

### 3. Data dari anak

Berupa kualitas produk ditinjau dari ketertarikan anak terhadap media. Data ini digunakan untuk menganalisis daya tarik dan ketepatan materi yang diberikan kepada anak, serta sebagai acuan pengembang untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk.

Dalam penelitian pengembangan ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket terbuka dan tertutup. Angket terbuka digunakan untuk mengetahui saran dari sampel yang diberikan, dan angket tertutup berisi tentang pernyataan yang dipilih oleh subjek uji coba dan ahli materi. Angket atau kuesioner tersebut bertujuan untuk memperoleh data tentang tingkat kelayakan media dalam bentuk angka sebagai dasar dalam melakukan revisi produk.

## **E. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian, dihimpun melalui angket atau kuesioner. Sedangkan data kualitatif berupa saran yang

dikemukakan oleh ahli materi, ahli media dan mahasiswa kemudian dihimpun untuk perbaikan produk ini.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase, sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan analisis kualitatif.

Skala pengukuran yang digunakan untuk menghitung data kuantitatif tersebut menggunakan skala Likert. Sugiyono (2015: 165) menjelaskan bahwa Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam hal ini, peneliti membagi kategori penilaian dalam angket dengan bentuk jawaban “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”.

Adapun rumus yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

$$\text{persentase tingkat penilaian} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh dari peneliti}}{\sum \text{skor ideal seluruh item}} \times 100\%$$

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data, selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Klasifikasi Persentase

<b>Persentase Pencapaian</b>	<b>Interpretasi</b>
76 - 100 %	Sangat Sesuai
51 - 75 %	Sesuai
26 - 50 %	Tidak Sesuai
0 - 25%	Sangat Tidak Sesuai

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Produk “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun”**

Produk yang dikembangkan berupa media dua dimensi dalam bentuk video yang di dalamnya terdapat video *slow motion*. Produk yang dihasilkan dinamakan “Video Senam Ritmik Rangkaian *Freehand*” untuk pembelajaran dasar gerak senam ritmik sesuai dengan *Code of Point*. Produk media pembelajaran ini dikembangkan agar dapat mendukung anak dalam berlatih secara mandiri.

Produk “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” yang dikembangkan adalah sekumpulan gerak dasar senam ritmik yang dikemas menjadi satu rangkaian *freehand* dengan konsep video *slow motion* didalamnya. Video ini dapat digunakan untuk belajar teknik gerak dasar dan menambah pengetahuan mengenai teknik senam ritmik sesuai dengan *Code of Point*. Terdapat beberapa teknik gerak dasar dalam satu rangkaian yang dijelaskan pada produk media pembelajaran ini. Produk yang dikembangkan juga dilengkapi dengan penjelasan mengenai langkah-langkah cara melakukan teknik gerak dasar pada senam ritmik dalam bahasa Indonesia.

## **B. Hasil Penelitian “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun”**

### **1. Data Validasi Ahli Materi**

Materi yang ada pada media pembelajaran yang dikembangkan dalam penelitian ini divalidasi oleh ahli materi Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or dosen pengampu mata kuliah Senam Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, serta aktif sebagai Ketua dalam organisasi PERSANI Sleman, DIY.

Data hasil dari validasi materi didapat melalui angket yang mencangkup konten materi. Sebelum mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti, ahli materi terlebih dahulu mempelajari video teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* untuk anak usia 7-11 tahun didampingi oleh peneliti. Dalam proses validasi ahli materi menanyakan secara langsung mengenai media pembelajaran yang akan dikembangkan.

Penilaian Ahli Materi dilakukan melalui 2 tahap, yaitu:

#### **a. Penilaian Ahli Materi Tahap I**

Penilaian dari ahli materi pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 16 April 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada validasi tahap pertama ini ahli materi mengisi angket yang disediakan oleh peneliti dengan alternatif jawaban “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

Penilaian Kualitas Materi “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” oleh ahli materi pada tahap I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Penilaian Kualitas Materi “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” dari Ahli Materi (Tahap I)

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
1.	Materi yang dipilih dan disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik		√			
2.	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan.	√				
3.	Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan teknik senam ritmik.	√				
4.	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik senam ritmik.		√			
5.	Gambar yang dibuat dapat dipelajari untuk anak usia dini		√			
6.	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.		√			
7.	Perintah atau langkah-langkah yang disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	√				
8.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.		√			

Tabel 5. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Materi (Tahap I)

No	Saran Perbaikan dan Masukan
1.	Mohon diperjelas dan diurutkan sesuai yang sederhana, segera uji cobakan

Hasil masukan dari ahli materi sebagaimana disebutkan di atas selanjutnya dikaji peneliti untuk selanjutnya dijadikan sebagai dasar revisi produk dari segi materi. Ahli materi berpendapat dan menilai bahwa media pembelajaran “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” masih perlu dikaji dari aspek bahasa yang perlu diperjelas supaya materi dapat disampaikan dengan baik kepada anak.

b. Penilaian Ahli Materi Tahap II

Penilaian dari ahli materi pada tahap kedua dilakukan pada tanggal 19 April 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada validasi tahap kedua ini ahli materi mengisi angket yang disediakan oleh peneliti dengan 4 alternatif jawaban “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

Penilaian Kualitas Materi “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” oleh ahli materi pada tahap II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Penilaian Kualitas Materi “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” dari Ahli Materi (Tahap II)

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
1.	Materi yang dipilih dan disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik	√				
2.	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan.	√				
3.	Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan teknik senam ritmik.	√				
4.	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik senam ritmik.	√				
5.	Gambar yang dibuat dapat dipelajari untuk anak usia dini	√				
6.	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.		√			
7.	Perintah atau langkah-langkah yang disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	√				
8.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.		√			

Tabel 7. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Materi (Tahap II)

No	Saran Perbaikan dan Masukan
1.	Silahkan untuk diuji cobakan

Dalam validasi materi tahap II, ahli materi menyatakan “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” ini “Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi”.

## **2. Data Validasi Ahli Media**

Ahli media dalam penelitian pengembangan ini adalah Nawan Primasoni, M.Or yang merupakan dosen pengajar di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti memilih beliau sebagai ahli media karena kompetensinya di bidang media yang memadai.

Data dari validasi ahli media diperoleh melalui dua tahapan. Tahapan pertama dilakukan untuk mengetahui kelemahan dan rekomendasi perbaikan oleh ahli media. Tahapan kedua dilakukan setelah ada revisi berdasar validasi tahap pertama. Pada validasi tahap kedua ini ahli media mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti. Angket tersebut mencakup tiga aspek penilaian, yaitu aspek fisik produk, aspek desain produk dan aspek penggunaan. Dalam proses validasi ahli media menanyakan secara langsung mengenai produk yang akan dikembangkan.

Penilaian Ahli Media dilakukan melalui 2 tahap, yaitu:

a. Penilaian Ahli Media Tahap I

Penilaian dari ahli media pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 23 April 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada validasi tahap pertama ini ahli media mengisi angket yang disediakan oleh peneliti

dengan 4 alternatif jawaban “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

Penilaian Kualitas Media oleh ahli materi pada tahap I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Penilaian Kualitas Media dari Ahli Media (Tahap I)

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
<b>I</b>	<b>Aspek Fisik Video</b>					
1.	Ukuran file sesuai		✓			
2.	Resolusi gambar baik		✓			
3.	Pengoperasian mudah	✓				
<b>II</b>	<b>Aspek Desain Video</b>					
4.	Desain video menarik		✓			
5.	Warna tampilan menarik		✓			
6.	Gaya penulisan baik		✓			
<b>III</b>	<b>Aspek Penggunaan Video</b>					
7.	Video ini mempermudah untuk mempelajari gerak dasar senam ritmik		✓			
8.	Video ini memperjelas untuk mempelajari tahap-tahap gerak dasar senam ritmik		✓			
9.	Video ini sesuai untuk penggunanya sebagai media berlatih dan belajar gerak dasar senam ritmik	✓				

Tabel 9. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Media (Tahap I)

No	Saran Perbaikan dan Masukan
1.	Gambar di buku panduan diberikan keterangan
2.	Resolusi gambar ditingkatkan
3.	Slowmotion di video lebih diperlambat
4.	Keterangan pada gambar diperlambat agar semua tulisan terbaca dan diberi waktu berpikir
5.	Tambahan suara pada video

Hasil masukan dari ahli media sebagaimana disebutkan di atas selanjutnya dikaji peneliti untuk selanjutnya dijadikan sebagai dasar revisi produk dari segi media. Ahli media berpendapat dan menilai bahwa media pembelajaran “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” masih perlu diperbaiki sesuai saran di atas supaya materi dapat disampaikan dengan baik kepada anak.

b. Penilaian Ahli Media Tahap II

Penilaian dari ahli media pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 15 Mei 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada validasi tahap pertama ini ahli media mengisi angket yang disediakan oleh peneliti dengan 4 alternatif jawaban “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

Penilaian Kualitas Media oleh ahli materi pada tahap II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Penilaian Kualitas Media dari Ahli Media (Tahap II)

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
<b>I</b>	<b>Aspek Fisik Video</b>					
1.	Ukuran file sesuai	√				
2.	Resolusi gambar baik	√				
3.	Pengoperasian mudah	√				
<b>II</b>	<b>Aspek Desain Video</b>					
4.	Desain video menarik		√			
5.	Warna tampilan menarik		√			
6.	Gaya penulisan baik	√				
<b>III</b>	<b>Aspek Penggunaan Video</b>					
7.	Video ini mempermudah untuk mempelajari gerak dasar senam ritmik		√			
8.	Video ini memperjelas untuk mempelajari tahap-tahap gerak dasar senam ritmik		√			
9.	Video ini sesuai untuk penggunanya sebagai media berlatih dan belajar gerak dasar senam ritmik	√				

Tabel 11. Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Media (Tahap II)

Saran Perbaikan dan Masukan

Dalam validasi media tahap II, ahli materi menyatakan “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” ini “Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi”.

### 3. Data Uji Coba Terbatas

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada tanggal 15 Mei 2018 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan senam di Selabora Senam FIK UNY. Responden uji coba berjumlah 5 anak latih. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan video dan membagikan buku panduan pada anak. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada video tersebut, anak dipersilahkan untuk mencoba melakukan gerakan sesuai langkah-langkah pada materi tersebut. Kemudian penguji membagikan angket kepada anak yang telah dipilih. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 4 dengan “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Dalam angket tersebut terdapat kolom saran dan masukan untuk mengetahui tanggapan anak mengenai produk “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” yang sudah dikembangkan. Berikut adalah hasil penilaian pada uji coba terbatas.

Tabel 12. Data Skor Penilaian Uji Coba Terbatas

No.	Indikator	Rerata Skor	Presentase (%)	Kriteria
1.	Materi yang dipilih dan disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik	4	100	Sangat Sesuai
2.	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan.	3.8	95	Sangat Sesuai
3.	Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan teknik senam ritmik.	3.2	80	Sangat Sesuai
4.	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik senam ritmik.	3.8	95	Sangat Sesuai
5.	Gambar yang dibuat dapat dipelajari untuk anak usia dini	4	100	Sangat Sesuai
6.	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	3.6	90	Sangat Sesuai
7.	Perintah atau langkah-langkah yang disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	3.8	95	Sangat Sesuai
8.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.	3.4	85	Sangat Sesuai
9	Pengoperasian video mudah	4	100	Sangat Sesuai
10	Desain video menarik	3.6	90	Sangat Sesuai
11	Warna tampilan menarik	3.4	85	Sangat Sesuai
12	Gaya penulisan baik	4	100	Sangat Sesuai
<b>Jumlah Skor</b>		<b>44.6</b>		<b>Sangat Sesuai</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>3.7167</b>	<b>92.9167</b>	

Penilaian “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” sebesar 3.7167 atau 92.9167% yang masuk dalam kriteria “Sangat Sesuai”.

Tabel 13. Komentar Hasil Dari Uji Coba Terbatas

Komentar
Baik hanya suaranya kurang jelas
Videonya bagus dan menarik
Bukunya menarik mudah dipahami

Secara umum hal ini menunjukkan bahwa kualitas media pembelajaran “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” termasuk dalam kategori “Sangat Sesuai”. Selanjutnya data yang diperoleh peneliti dari uji coba terbatas akan dikaji untuk uji coba lapangan utama.

#### 4. Data Uji Coba Lapangan Utama

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada tanggal 16 Mei 2018 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan senam di Selabora Senam FIK UNY. Responden uji coba berjumlah 10 anak latih. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan video dan membagikan buku panduan pada anak. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada video tersebut, anak dipersilahkan untuk mencoba melakukan gerakan sesuai langkah-langkah pada materi tersebut. Kemudian penguji membagikan angket kepada anak. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 4 dengan “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Dalam angket tersebut terdapat kolom saran dan masukan untuk mengetahui tanggapan anak mengenai produk yang sudah dikembangkan. Berikut adalah hasil penilaian pada uji coba lapangan utama.

Tabel 14. Data Skor Penilaian Uji Coba Lapangan Utama

No.	Indikator	Rerata Skor	Presentase (%)	Kriteria
1.	Materi yang dipilih dan disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik	4	100	Sangat Sesuai
2.	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan.	4	100	Sangat Sesuai
3.	Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan teknik senam ritmik.	3.9	97.5	Sangat Sesuai
4.	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik senam ritmik.	3.9	97.5	Sangat Sesuai
5.	Gambar yang dibuat dapat dipelajari untuk anak usia dini	4	100	Sangat Sesuai
6.	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	3.9	97.5	Sangat Sesuai
7.	Perintah atau langkah-langkah yang disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	4	100	Sangat Sesuai
8.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.	3.9	97.5	Sangat Sesuai
9	Pengoperasian video mudah	4	100	Sangat Sesuai
10	Desain video menarik	3.8	95	Sangat Sesuai
11	Warna tampilan menarik	3.8	95	Sangat Sesuai
12	Gaya penulisan baik	4	100	Sangat Sesuai
<b>Jumlah Skor</b>		<b>47.2</b>		<b>Sangat Sesuai</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>3.93</b>	<b>98.3</b>	

Data yang diperoleh dari uji coba lapangan utama pada tabel di atas mengenai kualitas produk media pembelajaran diperoleh skor rata-rata 3.93 dengan presentase 98.3% yang berarti produk media pembelajaran ini “Sangat Sesuai”. Secara umum hal

ini menunjukkan bahwa kualitas produk media pembelajaran termasuk dalam kategori sangat bagus.

Selanjutnya untuk menilai “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun”, responden juga diminta komentar dan saran pada tahap uji coba lapangan utama. Beberapa data yang berupa komentar adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Komentar Hasil Dari Uji Coba Lapangan Utama

Komentar
Bagus, mudah dipahami dan dimengerti, gambarnya juga menarik
Video dan lagu bagus
Gambarnya bagus, suara jelas dan video menarik

## C. Analisis Data

### 1. Analisis Data Hasil Validasi Ahli Materi

Penilaian ahli materi terhadap materi dalam pengembangan “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” ini meliputi isi, kesesuaian materi untuk anak usia dini, kata-kata/bahasa yang digunakan, langkah-langkah teknik gerak dasar senam ritmik, nama teknik dalam senam ritmik, gambar yang ditampilkan dan tujuan media pembelajaran.

Data diperoleh dengan menggunakan angket/kuesioner yang diberikan kepada ahli materi dengan alternatif jawaban menggunakan skala 1 sampai dengan 4 dengan pilihan jawaban “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Berdasar

jumlah pendapat atau jawaban tersebut peneliti mempersentasekan masing-masing jawaban. Setelah diperoleh persentase, selanjutnya kelayakan produk digolongkan ke dalam kriteria penilaian kualitas. Berikut analisis data penilaian ahli materi tahap I.

Tabel 16. Analisis Data Penilaian Kualitas Materi “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” dari Ahli Materi (Tahap I)

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
1.	Materi yang dipilih dan disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik		√			
2.	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan.	√				
3.	Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan teknik senam ritmik.	√				
4.	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik senam ritmik.		√			
5.	Gambar yang dibuat dapat dipelajari untuk anak usia dini		√			
6.	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.		√			
7.	Perintah atau langkah-langkah yang disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	√				
8.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.		√			

Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap I mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah “Sangat Sesuai” dengan persentase sebesar 84,375 % yang diperoleh dari

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{27}{32} \times 100 \% = 84,375 \%$$

Selanjutnya untuk menilai “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun”, validator diminta memberikan komentar dan saran. Data yang berupa komentar adalah sebagai berikut:

Tabel 17. Analisis Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Materi (Tahap I)

No	Saran Perbaikan dan Masukan
1.	Mohon diperjelas dan diurutkan sesuai yang sederhana, segera uji cobakan

Data yang diperoleh dari validasi tahap I oleh ahli materi yang telah dikaji kemudian dijadikan dasar untuk revisi produk. Setelah produk awal direvisi, ahli materi melakukan validasi pada tahap II. Data yang diperoleh dari validasi ahli materi tahap II adalah sebagai berikut.

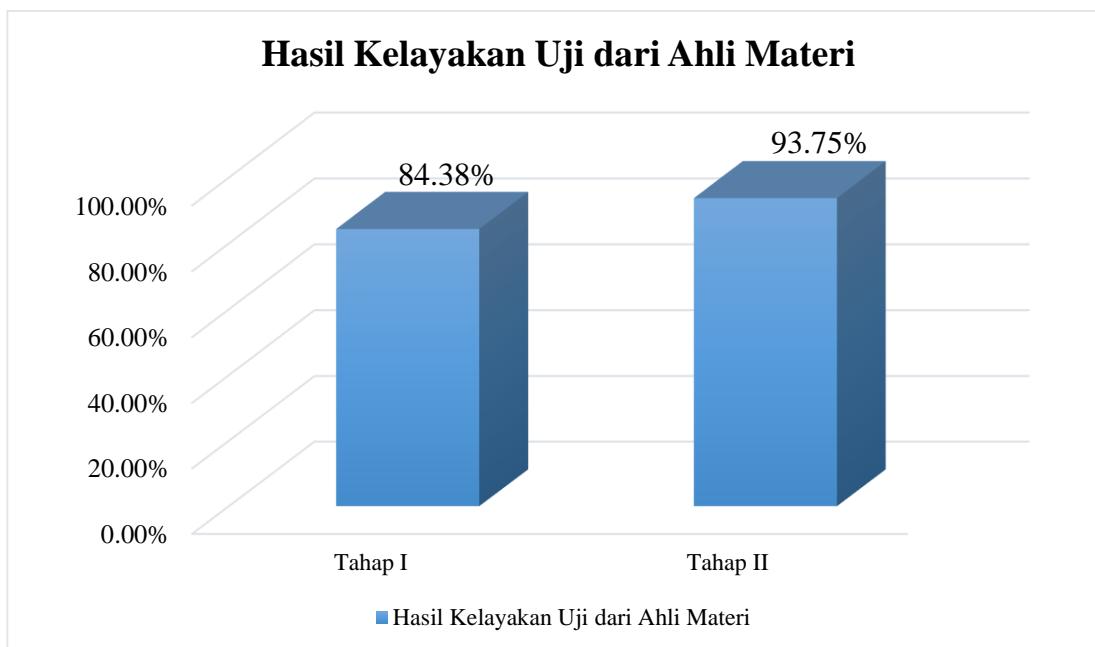
Tabel 18. Analisis Data Penilaian Kualitas Materi “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” dari Ahli Materi (Tahap II)

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
1.	Materi yang dipilih dan disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik	√				
2.	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan.	√				
3.	Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan teknik senam ritmik.	√				
4.	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik senam ritmik.	√				
5.	Gambar yang dibuat dapat dipelajari untuk anak usia dini	√				
6.	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.		√			
7.	Perintah atau langkah-langkah yang disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	√				
8.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.		√			

Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap II mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah “Sangat Sesuai” dengan persentase sebesar 93.75 % yang diperoleh dari

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{30}{32} \times 100 \% = 93,75 \%$$

Dari hasil analisis kelayakan berdasarkan hasil uji ahli materi tahap I dan tahap II di atas, bila dibuat dalam bentuk diagram akan terlihat seperti gambar berikut ini:



Gambar 11. Diagram Batang Hasil Kelayakan Uji Ahli Materi tahap I dan II

Dari 8 butir pertanyaan tentang kualitas materi pada media pembelajaran yang dikembangkan pada tahap II diperoleh data bahwa 75% termasuk dalam kriteria “Sangat Setuju”, 25% termasuk kriteria “Setuju”, 0% dalam kriteria “Tidak Setuju” dan 0% dalam kriteria “Sangat Tidak Setuju”. Penjelasan distribusi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Penilaian Kualitas dari Ahli Materi (Tahap II)

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Setuju	6	75
Setuju	2	25
Tidak Setuju	0	0
Sangat Tidak Setuju	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

## 2. Analisis Data Hasil Validasi Ahli Media

Ahli media dalam penelitian pengembangan ini adalah Nawan Primasoni, M.Or yang merupakan salah satu dosen pengajar di Jurusan Pendidikan Kependidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti memilih beliau sebagai ahli media karena kompetensinya di bidang media dan aplikasi yang memadai.

Data dari validasi ahli media diperoleh melalui dua tahapan. Tahapan pertama dilakukan untuk mengetahui kelemahan dan rekomendasi perbaikan oleh ahli media. Tahapan kedua dilakukan setelah ada revisi berdasar validasi tahap pertama. Pada validasi ini ahli media mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti. Angket tersebut mencakup tiga aspek penilaian, yaitu aspek fisik produk, aspek desain produk dan aspek penggunaan.

Pada validasi tahap I, data ahli media diperoleh dengan menggunakan angket dengan skala 1 sampai dengan 4 dengan “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Bardasar jumlah pendapat atau jawaban tersebut peneliti

mempersentasekan masing-masing jawaban. Setelah diperoleh persentase, selanjutnya kelayakan produk digolongkan ke dalam kriteria penilaian kualitas. Berikut analisis data penilaian ahli media tahap I.

Tabel 20. Analisis Data Penilaian Kualitas Media “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” dari Ahli Media (Tahap I)

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
<b>I</b>	<b>Aspek Fisik Video</b>					
1.	Ukuran file sesuai		✓			
2.	Resolusi gambar baik		✓			
3.	Pengoperasian mudah	✓				
<b>II</b>	<b>Aspek Desain Video</b>					
4.	Desain video menarik		✓			
5.	Warna tampilan menarik		✓			
6.	Gaya penulisan baik		✓			
<b>III</b>	<b>Aspek Penggunaan Video</b>					
7.	Video ini mempermudah untuk mempelajari gerak dasar senam ritmik		✓			
8.	Video ini memperjelas untuk mempelajari tahap-tahap gerak dasar senam ritmik		✓			
9.	Video ini sesuai untuk penggunanya sebagai media berlatih dan belajar gerak dasar senam ritmik	✓				

Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli media tahap I mengenai kualitas produk yang dikembangkan adalah “Sesuai” dengan persentase sebesar 69.4% yang diperoleh dari

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{25}{36} \times 100 \% = 69,4 \%$$

Selanjutnya untuk menilai “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun”, validator diminta memberikan komentar dan saran. Data yang berupa komentar adalah sebagai berikut:

Tabel 21. Analisis Data Saran Perbaikan dan Masukan dari Ahli Media (Tahap I)

No	Saran Perbaikan dan Masukan
1.	Gambar di buku panduan diberikan keterangan
2.	Resolusi gambar ditingkatkan
3.	Slowmotion di video lebih diperlambat
4.	Keterangan pada gambar diperlambat agar semua tulisan terbaca dan diberi waktu berpikir
5.	Tambahan suara pada video

Data yang diperoleh dari validasi tahap I oleh ahli media yang telah dikaji kemudian dijadikan dasar untuk revisi produk. Setelah produk awal direvisi, ahli media melakukan validasi pada tahap II. Data yang diperoleh dari validasi ahli media tahap II adalah sebagai berikut.

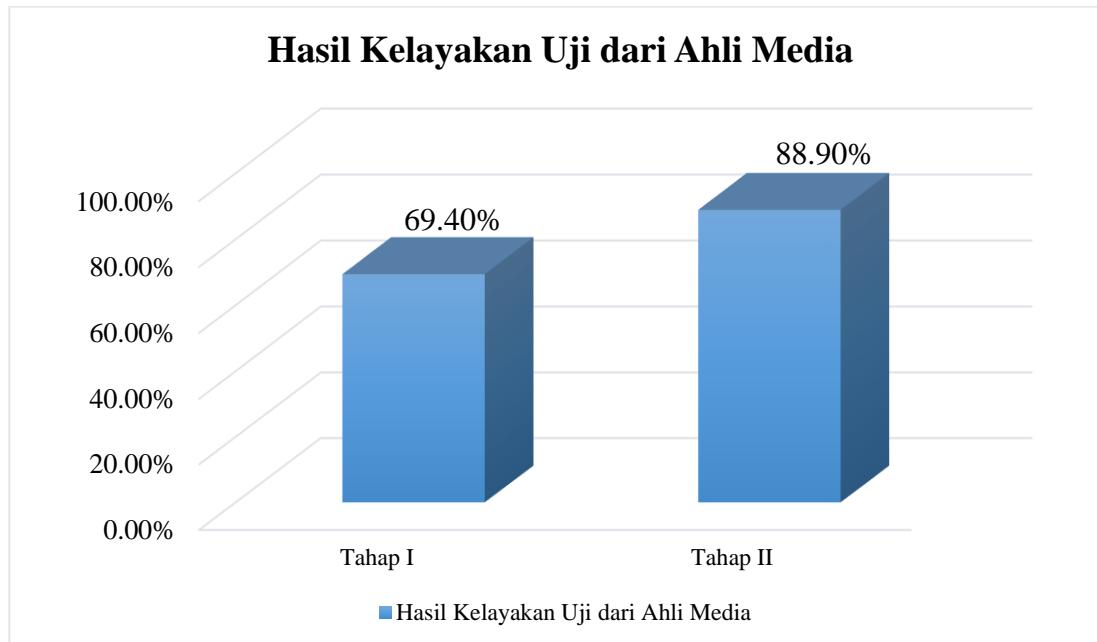
Tabel 22. Analisis Data Penilaian Kualitas Media “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” dari Ahli Media (Tahap II)

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
<b>I</b>	<b>Aspek Fisik Video</b>					
1.	Ukuran file sesuai	√				
2.	Resolusi gambar baik	√				
3.	Pengoperasian mudah	√				
<b>II</b>	<b>Aspek Desain Video</b>					
4.	Desain video menarik		√			
5.	Warna tampilan menarik		√			
6.	Gaya penulisan baik	√				
<b>III</b>	<b>Aspek Penggunaan Video</b>					
7.	Video ini mempermudah untuk mempelajari gerak dasar senam ritmik		√			
8.	Video ini memperjelas untuk mempelajari tahap-tahap gerak dasar senam ritmik		√			
9.	Video ini sesuai untuk penggunanya sebagai media berlatih dan belajar gerak dasar senam ritmik	√				

Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli media tahap II mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah “Sangat Sesuai” dengan persentase sebesar 88.89 % yang diperoleh dari

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{32}{36} \times 100 \% = 88,89 \%$$

Dari hasil analisis kelayakan berdasarkan hasil uji ahli media tahap I dan tahap II di atas, bila dibuat dalam bentuk diagram akan terlihat seperti gambar berikut ini:



Gambar 12. Diagram Batang Hasil Kelayakan Uji Ahli Media tahap I dan II

Dari 9 butir pertanyaan tentang kualitas materi pada media pembelajaran yang dikembangkan pada tahap II diperoleh data bahwa 55.56% termasuk dalam kriteria “Sangat Setuju”, 44.44% termasuk kriteria “Setuju”, 0% dalam kriteria “Tidak Setuju” dan 0% dalam kriteria “Sangat Tidak Setuju”. Penjelasan distribusi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 23. Distribusi Frekuensi Penilaian Kualitas dari Ahli Media (Tahap II)

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Setuju	5	55,56
Setuju	4	44,44
Tidak Setuju	0	0
Sangat Tidak Setuju	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>9</b>	<b>100</b>

### 3. Analisis Data Hasil Uji Coba Terbatas

Setelah divalidasi oleh ahli materi dan ahli media selanjutnya dilaksanakan uji coba terbatas yang dilaksanakan dengan 5 anak latih senam ritmik selabora FIK UNY. Uji coba ini dilakukan pada tanggal 15 Mei 2018 pada pukul 16.00 WIB yang bertempat di Hall Senam FIK UNY.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan produk yang sudah dikembangkan dan angket kepada anak yang telah dipilih. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 4 dengan “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Selain itu terdapat kolom saran dan masukan untuk mengetahui tanggapan anak mengenai produk yang sudah dikembangkan. Data hasil uji coba kelompok kecil dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 24. Penilaian Uji Coba Terbatas

No	Responden					Jumlah	Rata-rata	Kriteria
	1	2	3	4	5			
1	4	4	4	4	4	20	4	Sangat Sesuai
2	4	4	4	3	4	19	3.8	Sangat Sesuai
3	3	3	3	3	4	16	3.2	Sangat Sesuai
4	4	4	4	4	3	19	3.8	Sangat Sesuai
5	4	4	4	4	4	20	4	Sangat Sesuai
6	4	4	3	3	4	18	3.6	Sangat Sesuai
7	4	4	3	4	4	19	3.8	Sangat Sesuai
8	4	4	3	3	3	17	3.4	Sangat Sesuai
9	4	4	4	4	4	20	4	Sangat Sesuai
10	4	4	3	3	4	18	3.6	Sangat Sesuai
11	4	4	3	3	3	17	3.4	Sangat Sesuai
12	4	4	4	4	4	20	4	Sangat Sesuai
<b>Jumlah</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>223</b>		

Dari 5 responden yang ada, hasil yang diperoleh dari uji coba terbatas produk yang dikembangkan termasuk dalam kriteria “Sangat Sesuai”, sebanyak 92.9 % dengan rata-rata skor 3.7. Presentase tersebut diperoleh dari penghitungan berikut.

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{223}{240} \times 100 \% = 92,9 \%$$

Dalam data ini juga disajikan distribusi frekuensi penilaian produk pada uji coba terbatas, yaitu:

Tabel 25. Distribusi Frekuensi Penilaian Hasil Uji Coba Terbatas

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Sesuai	43	71,67
Sesuai	17	28,33
Tidak Sesuai	0	0
Sangat Tidak Sesuai	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Selain penilaian di atas, anak pada uji coba terbatas juga memberikan komentar terhadap produk media pembelajaran. Data yang diperoleh peneliti dari uji coba terbatas ini digunakan peneliti untuk dikaji kualitas produk media pembelajaran. Masukan ataupun saran pada uji coba terbatas ini dijadikan sebagai bahan bagi peneliti untuk melakukan perbaikan selanjutnya.

#### **4. Analisis Data Hasil Uji Coba Lapangan Utama**

Pada tahap ini dilakukan uji coba lapangan utama yang melibatkan 10 anak latih Selabora FIK UNY. Uji coba dilakukan pada tanggal 16 Mei 2018 pada pukul 16.00 WIB yang bertempat di hall senam FIK UNY.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan produk yang sudah dikembangkan dan angket kepada anak yang telah dipilih. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 4 dengan “SS” untuk “Sangat Setuju”, “S” untuk jawaban “Setuju”, “TS” untuk jawaban “Tidak Setuju” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju”. Selain itu terdapat kolom saran dan masukan untuk mengetahui tanggapan siswa mengenai produk “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian

*Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” yang sudah dikembangkan. Dalam uji coba lapangan utama ini terdapat dua aspek yang dinilai, yaitu aspek materi dan aspek desain. Data hasil uji coba lapangan utama dari aspek materi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 26. Penilaian Uji Coba Lapangan Utama

No	Responden										Jumlah	Rata-rata	Kriteria
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	Sangat Sesuai
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	Sangat Sesuai
3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39	3.9	Sangat Sesuai
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39	3.9	Sangat Sesuai
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	Sangat Sesuai
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	39	3.9	Sangat Sesuai
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	Sangat Sesuai
8	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39	3.9	Sangat Sesuai
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	Sangat Sesuai
10	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	38	3.8	Sangat Sesuai
11	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	38	3.8	Sangat Sesuai
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	Sangat Sesuai
<b>Jumlah</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>472</b>		

Hasil yang diperoleh dari uji coba lapangan utama terhadap produk yang dikembangkan termasuk dalam kriteria “Sangat Sesuai”, sebanyak 98.3% dengan rata-rata skor 3.93. Presentase tersebut diperoleh dari penghitungan berikut.

$$\text{Presentase tingkat penilaian} = \frac{472}{480} \times 100 \% = 98,3 \%$$

Dalam data ini juga disajikan distribusi frekuensi penilaian produk pada uji coba lapangan utama, yaitu::

Tabel 27. Distribusi Frekuensi Penilaian Hasil Uji Coba Lapangan Utama

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Sesuai	112	93,33
Sesuai	8	6,67
Tidak Sesuai	0	0
Sangat Tidak Sesuai	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>120</b>	<b>100</b>

Uji coba lapangan utama ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi dan mengetahui kekurangan dari produk media pembelajaran dan mengetahui efektifitas dalam pembelajaran. Dilihat dari persentase pada uji coba lapangan mengenai desain produk dan materi pada produk media pembelajaran maka diperoleh 93.33% pertanyaan dijawab Sangat Sesuai dan 6.67% dijawab Sesuai.

#### **D. Revisi Produk**

Dasar revisi produk media pembelajaran tahap I ini adalah hasil validasi ahli materi dan ahli media. Secara umum yang menjadi penilaian ataupun masukan dari ahli materi adalah mengenai tata bahasa dan susunan yang digunakan dalam media pembelajaran. Sedangkan penilaian dari ahli media meliputi aspek tampilan media pembelajaran.

## 1. Revisi Ahli Materi

Pada bagian materi, aspek materi pembelajaran yang perlu direvisi antara lain:

- Perlu diperbaiki tata bahasa dan susunan kalimatnya

Gambar 13. Tampilan Produk Sebelum revisi susunan kalimat	Gambar 14. Tampilan Produk Sesudah revisi susunan kalimat

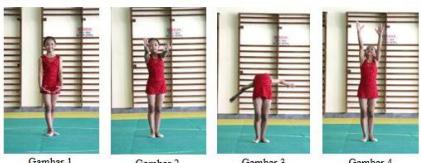
## 2. Revisi Ahli Media

Pada bagian media, aspek media pembelajaran yang perlu direvisi antara lain:

- Gambar di buku panduan diberikan keterangan

Gambar 15. Tampilan Produk Sebelum revisi keterangan gambar	Gambar 16. Tampilan Produk Sesudah revisi keterangan gambar

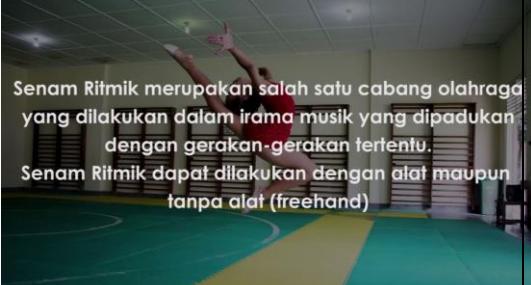
- b. Resolusi gambar ditingkatkan

	 Gambar 1 Gambar 2 Gambar 3 Gambar 4
Gambar 17. Tampilan Produk Sebelum revisi resolusi gambar	Gambar 18. Tampilan Produk Sesudah revisi resolusi gambar

- c. Slowmotion di video lebih diperlambat
- d. Keterangan pada gambar diperlambat agar semua tulisan terbaca dan diberi waktu berpikir
- e. Tambahan suara pada video

## E. Produk Akhir

Berikut adalah tampilan produk “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian Freehand berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” dalam menampilkan gerakan senam ritmik.

<p><b>Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian Freehand untuk Pemula Usia 7 - 11 Tahun</b></p> <hr/> <p>Oleh : IRANI TRISNANDA</p>	 <p>Senam Ritmik merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan dalam irama musik yang dipadukan dengan gerakan-gerakan tertentu. Senam Ritmik dapat dilakukan dengan alat maupun tanpa alat (freehand)</p>
Gambar 19. Display awal	Gambar 20. Penjelasan awal

	 <p style="text-align: right;">Balance</p> <p>         -Berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, kaki rapat, tangan lurus kesamping          -Tangan kesamping salahsatu kaki diangkat, ujung kaki yang diangkat menempel pada lutut kaki satunya. kaki yang dibawah kemudian pelan pelan jinjit dan tahan selama 3 detik          -Berdiri tegak, pandangan       </p>
Gambar 21. Tampilan gerakan <i>freehand</i>	Gambar 22. Tampilan <i>slowmotion</i> dan penjelasan

## F. Pembahasan

Dalam produk “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” ini terdapat beberapa macam teknik gerak dasar yang tercantum dalam *Code of Point Rhythmic Gymnastics*. Dalam proses pembelajaran teknik harus dilatihkan secara benar agar dapat dikuasai dengan baik.

Produk media pembelajaran yang dikembangkan dapat digunakan sebagai langkah inovatif dalam pembelajaran dengan memanfaatkan produk tersebut pada klub senam ritmik. Keunggulan video media pembelajaran ini yaitu lebih optimal dan menarik dalam penyampaian materi dibandingkan video yang sudah ada karena dilengkapi dengan gerakan *slowmotion* dan penjelasan tahapan gerak sehingga detil-detil gerakan lebih mudah untuk dipelajari. Media pembelajaran ini juga lebih efektif dibandingkan dengan media pembelajaran yang sudah ada karena dalam video ini dilegkapi pula buku panduan yang memudahkan anak dalam memahami setiap

gerakannya. Media pembelajaran yang dikembangkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber belajar bagi anak, dengan demikian diharapkan pembelajaran senam ritmik menjadi lebih menarik.

Setelah dilakukan validasi oleh ahli materi maupun ahli media serta uji coba terbatas dan uji coba lapangan utama bahwa “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” merupakan media pembelajaran yang Sangat Sesuai . Menurut penilaian anak pada uji coba terbatas menyatakan sangat sesuai dengan rata-rata skor 3.7. Pada uji coba lapangan utama diperoleh hasil Sangat Sesuai dengan rata-rata skor 3.93. Setelah dilakukan uji coba lapangan utama terlihat bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan mempunyai tingkat efektivitas yang tinggi.

Secara umum media pembelajaran yang dikembangkan dapat digolongkan dengan kriteria sangat sesuai. Hal ini terlihat dari komentar-komentar yang diungkapkan oleh anak latih. Hasil masukan yang diperoleh melalui angket yaitu produk media pembelajaran yang dikembangkan bagus, menarik dan menyenangkan.

Media pembelajaran yang dikembangkan tentunya juga mempunyai kekurangan ataupun kelemahan serta keterbatasan yang harus diperhatikan. Kekurangan produk media pembelajaran ini yaitu kesulitan penggunaan untuk anak yang belum bisa membaca sehingga perlu didampingi orangtua. Produk ini terbatas hanya berisi gerakan *freehand* saja dengan gerakan-gerakan dasar senam ritmik yang terbatas.

Meskipun produk ini bukan merupakan sumber belajar yang paling utama, namun dengan penggunaan produk “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” ini diharapkan dapat membantu memecahkan masalah belajar, baik sebagai sumber belajar alternatif maupun pelengkap. Dengan produk media pembelajaran ini diharapkan pembelajaran teknik senam ritmik menjadi lebih menarik dan dapat memotivasi anak dalam belajar.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penilaian kelayakan produk teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun dilihat dari hasil uji ahli. Menurut ahli materi produk ini memperoleh persentase sebesar 93.75% dalam kategori sangat sesuai. Menurut ahli media produk ini memperoleh persentase sebesar 88.89% dalam kategori sangat sesuai. Sementara penilaian atlet dalam uji coba lapangan utama mendapat nilai “sangat sesuai” dengan persentase sebesar 98.3%. Produk berupa media belajar audiovisual untuk mendukung latihan senam ritmik usia 7-11 tahun. Produk tersusun atas satu rangkaian gerak *freehand* dan gerak bagian (*slowmotion*) yang dilengkapi keterangan. Pemilihan gerak berdasarkan *Code of Point* 2017-2020 dari FIG.

#### **B. Implikasi**

Pada penelitian pengembangan ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya:

1. Semakin bervariasinya media yang dapat membantu dalam pembelajaran dasar gerak senam ritmik yang sesuai dengan *Code of Point*.
2. Meningkatkan kreatifitas dan pemberdayaan pelatih dalam pembelajaran senam ritmik.
3. Meningkatkan pemahaman konsep dasar gerak senam ritmik dan aturannya dalam *code of point*.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian pengembangan ini memiliki keterbatasan saat melaksanakan proses penelitian, yaitu anak tidak langsung menguasai gerakan yang diberikan sehingga membutuhkan waktu sekitar 1 bulan untuk menghafal. Dalam proses pembuatan video dan pengambilan gambar, peneliti juga mengalami kendala dikarenakan suasana hati anak yang berubah ketika sudah mengalami kelelahan. Proses edit gambar dan video yang dilakukan juga membutuhkan waktu yang cukup lama. Selain hal tersebut kondisi hall senam belum cukup ideal digunakan sebagai tempat pengambilan gambar.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa penelitian pengembangan ini sudah sesuai dan tervalidasi oleh ahli media dan ahli materi senam, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih yang membutuhkan variasi dalam pembelajaran gerak dasar senam ritmik sebaiknya menggunakan media pembelajaran ini karena terbukti efektif dalam kegiatan pembelajaran teknik gerak dasar senam ritmik.
2. Produk media pembelajaran ini dapat digunakan oleh pelatih-pelatih klub maupun atlet dengan bimbingan seorang pelatih maupun orangtua, sehingga penggunaan media ini dapat menjadi alternatif pembelajaran materi gerak dasar senam ritmik dengan menyenangkan. Tidak menutup kemungkinan bahwa media pembelajaran ini dapat digunakan secara personal di suatu klub atau umum.

3. Peneliti menyadari bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan masih memiliki kekurangan dan belum sempurna, maka diharapkan dapat dikembangkan media pembelajaran yang lebih bagus dan lebih interaktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2016). Perkembangan Kognitif Manusia dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Tadarus. Jurnal Pendidikan Islam Vol 5, No 1*, 50-67.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bush, B. (2011). Rhythmic Gymnastics: Manipulating Balls, Hula-Hoops, and Ribbons (1-3). *ESS 303 : Teaching Gymnastics and Rhythmic Activities*, 1-27.
- Darmawan, A. (2007). *Komputer dan Media Pembelajaran di SD*. Jakarta: Dirjendikti.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2003). *Pembelajaran Cooperative Learning*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *2017-2020 Code of Points Rhythmic Gymnastics*. United States: FIG.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *Technical Regulations 2017. Section 1 General Regulations*. United States: FIG.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kamtini. (2005). *Bermain melalui Gerak dan Lagu*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Petunjuk Teknis Olimpiade Olahraga Nasional Sekolah Dasar tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lismadiana. (2013 Th. II no. 3). Jurnal ISSA; Jurnal Ilmiah Keolahragaan. *Peran Perkembangan Motorik pada Anak Usia Dini*, 101-109.
- Magill, R. A. (2001). *Motor Learning Concepts and Applications*. Singapore: Mc Graw Hill.
- Mahendra, A., & dkk. (2002). *Pemanduan Bakat Olahraga Senam (Artistik dan Ritmik)*. Jakarta: PB Persani.

- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Ghalia Indonesia Printing.
- Palmer, H. C. (2003). *Teaching Rhythmic Gymnastics. A developmentally Appropriate Approach*. United States: Human Kinetics.
- Prestianto, A. (2017). *Pengembangan Software Media Pembelajaran Stop Motion Teknik Senam Lantai pada Smartphone berbasis Android*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sanaky, H. (2010). *Media Pembelajaran. Buku Pegangan Wajib Guru dan Dosen*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Saputra, Y. M., & Rudyanto. (2005). *Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Keterampilan Anak TK*. Jakarta: Depdiknas.
- Setiyanto, B. (2016). *Pengembangan Media Latihan Buku Saku Pengenalan Teknik Dasar Tenis Lapangan pada Anak Usia Dini*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E. R. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukarma. (2001). *Senam Ritmik. Bentuk-Bentuk Tugas Ajar dan Pembelajarannya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sumantri. (2005). *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Dinas Pendidikan.
- Uce, L. (2015). The Golden Age : Masa Efektif Merancang Kualitas Anak. *Bunaya : Jurnal Pendidikan Vol 1, No 2*, 77-92.
- Wahyuniati, C. F. (2017). *Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 5.08/UN.34.16/PP/20118

3 Mei 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Ketua Pelatih Selabora FIK UNY  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Irani Trisnanda

NIM : 14602244003

Program Studi : PKO.

Dosen Pembimbing : Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.

NIP : 197112292000032001

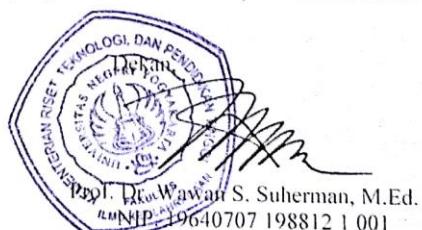
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 3 S/d 15 Mei 2018.

Tempat : Selabora FIK UNY, Jln. Colombo No. 1 Yogyakarta.

Judul Skripsi : Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian Freehand Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

KLUB SELABORA SENAM  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
JL. Colombo no.1, Yogyakarta 55281 Telp. (0274)513092, 586168

Yogyakarta, 19 Mei 2018

No : 03/05/S.S/2018  
Hal : Surat Keterangan  
Lamp : -

Yang bertanda tangan di bawah ini. Ketua Selabora Senam FIK UNY, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : Irani Trisnanda  
NIM : 14602244003  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)  
telah benar-benar melakukan penelitian dan pengambilan data di Selabora Senam FIK UNY pada tanggal 3 Mei – 16 Mei 2018 dengan judul “Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun”  
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Selabora Senam UNY,



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001

Lampiran 3. Instrumen Penilaian Ahli Materi (Tahap I)

INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MATERI

PENGEMBANGAN GERAK DASAR SENAM RITMIK RANGKAIAN  
FREEHAND BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA 7-11 TAHUN



Disusun Oleh :  
Irani Trisnanda  
NIM. 14602244003

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2018

## INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MATERI

Judul : Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand*  
Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun

Materi : Gerak Dasar Senam Ritmik

### Identitas Ahli Materi

Nama : Ch. Fajar Sri Wahyuningsih, M.Or  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Dosen / Staff Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi pada “Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual Untuk Anak Usia 7-11 Tahun”. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas materi pembelajaran yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

### Petunjuk Penilaian Instrumen

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Materi
2. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang Anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian :  
5 : Sangat Setuju  
4 : Setuju  
3 : Ragu-ragu  
2 : Tidak Setuju  
1 : Sangat Tidak Setuju

3/4

Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian  
dan Kolom Komentar yang Tersedia

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian					Komentar
		SS	S	R	TS	STS	
1.	Materi yang dipilih dan disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik		✓				
2.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.		✓				
3.	Perintah atau langkah-langkah yang disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	✓					
4.	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.		✓				
5.	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik senam ritmik.		✓				
6.	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan.	✓					
7.	Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan teknik senam ritmik.	✓					

5

1. Materi

✓

2. 1  
4. Gambar

5. ~~Gambar yg~~ dr buat  
tulis dapat anak

b.

Komentar atau Saran

mohon dipergajas dan diurutkan  
sebaik yang segera-segera  
ujicobakan.

Kesimpulan :

1. Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
2. Layak untuk diuji cobakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak digunakan untuk diuji cobakan

Yogyakarta, 16 April 2018

Ahli Materi,

Ch. Fajar Sri W., M.Or

Lampiran 4. Instrumen Penilaian Ahli Materi (Tahap II)

INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MATERI

PENGEMBANGAN GERAK DASAR SENAM RITMIK RANGKAIAN  
*FREEHAND BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA 7-11 TAHUN*



Disusun Oleh :  
Irani Trisnanda  
NIM. 14602244003

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2018

## INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MATERI

Judul : Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand*  
Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun  
Materi : Gerak Dasar Senam Ritmik

### Identitas Ahli Materi

Nama : CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Dosen/ Staff Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi pada “Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual Untuk Anak Usia 7-11 Tahun”. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas materi pembelajaran yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

### Petunjuk Penilaian Instrumen

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Materi
2. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang Anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian :

SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

**Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian dan Kolom Komentar yang Tersedia**

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
1.	Materi yang dipilih dan disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik	✓				
2.	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan.	✓				
3.	Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan teknik senam ritmik.	✓				
4.	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik senam ritmik.	✓				
5.	Gambar yang dibuat dapat dipelajari untuk anak usia dini	✓				
6.	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.		✓			
7.	Perintah atau langkah-langkah yang disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	✓				
8.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.		✓			

Komentar atau Saran

Silahkan untuk diujicobakan.

Kesimpulan :

- 1. Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
- 2. Layak untuk diuji cobakan dengan revisi sesuai saran
- 3. Tidak layak digunakan untuk diuji cobakan

Yogyakarta, 19 April 2018

Ahli Materi,

Yayay  
Ch. Rayay

## Lampiran 5. Surat Pernyataan Ahli Materi

### SURAT PERNYATAAN AHLI MATERI

Proposal Penelitian :

**PENGEMBANGAN GERAK DASAR SENAM RITMIK RANGKAIAN  
FREEHAND BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA 7-11 TAHUN**

Nama : Irani Trisnanda

NIM : 14602244003

Prodi/Jurusan : PKO/PKL

Pembimbing Skripsi : Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or

Telah divalidasi dan layak untuk diuji cobakan.

Yogyakarta, 19 April 2018

Ahli Materi,



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or

NIP 19711229 200003 2 001

## Lampiran 6. Surat Permohonan *Expert Judgement*

Hal : Surat Permohonan menjadi *Expert Judgement*

Lamp : 1 Bendel Angket Penelitian

Kepada

Yth. Nawan Primasoni, M.Or

Di Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian tugas akhir skripsi yang akan saya lakukan dengan judul “Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun”, maka dengan ini saya memohon kepada Bapak agar berkenan menjadi *Expert Judgement* untuk memberikan masukan terhadap instrument penelitian saya. Masukan tersebut sangat membantu dalam meningkatkan kualitas hasil penelitian yang akan saya laksanakan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan perkenanannya Bapak, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 17 April 2018

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001

Hormat Saya



Irani Trisnanda  
NIM 14602244003

Lampiran 7. Instrumen Penilaian Ahli Media (Tahap I)

**INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MEDIA**

**PENGEMBANGAN GERAK DASAR SENAM RITMIK RANGKAIAN  
FREEHAND BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA 7-11 TAHUN**



**Disusun Oleh :**  
**Irani Trisnanda**  
**NIM. 14602244003**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2018**

## INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MEDIA

Judul : Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand*  
Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun

Materi : Gerak Dasar Senam Ritmik

### Identitas Ahli Media

Nama : Nawan Primasoni, M.Or  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Pekerjaan : Dosen/ Staff Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli media pada “Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual Untuk Anak Usia 7-11 Tahun”. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

### Petunjuk Penilaian Instrumen

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Materi
2. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang Anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian  
dan Kolom Komentar yang Tersedia

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
<b>I</b>	<b>Aspek Fisik</b>					
	Fisik Video	.				
1.	Ukuran file sesuai		✓			
2.	Resolusi gambar baik		✓			
3.	Pengoperasian mudah	✓				
<b>II</b>	<b>Aspek Desain</b>					
	Desain Video					
4.	Desain video menarik	✓				
5.	Warna tampilan menarik	✓				
6.	Gaya penulisan baik	✓				
<b>III</b>	<b>Aspek Penggunaan</b>					
	Video Gerak Dasar Senam Ritmik					
7.	Video ini mempermudah untuk mempelajari gerak dasar senam ritmik		✓			
8.	Video ini memperjelas untuk mempelajari tahap- tahap gerak dasar senam ritmik		✓			
9.	Video ini sesuai untuk penggunanya sebagai media berlatih dan belajar gerak dasar senam ritmik		✓			

### Komentar atau Saran

- Gambar di buku panduan diberikan keterangan
- Resolusi gambar ditingkatkan
- Slowmotion di video lebih diperlambat
- Keterangan pada gambar diperlambat agar rumus tulisan terbaca dan diberi waktu berpikir .
- Tambahan suara pada video.

### Kesimpulan :

1. Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
2. Layak untuk diuji cobakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak digunakan untuk diuji cobakan

Yogyakarta, 23-4-2018

Ahli Media,

  
...NASARUDDIN

Lampiran 8. Instrumen Penilaian Ahli Media (Tahap II)

**INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MEDIA**

**PENGEMBANGAN GERAK DASAR SENAM RITMIK RANGKAIAN  
FREEHAND BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA 7-11 TAHUN**



**Disusun Oleh :**  
**Irani Trisnanda**  
**NIM. 14602244003**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2018**

## INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MEDIA

Judul : Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand*  
Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun

Materi : Gerak Dasar Senam Ritmik

### Identitas Ahli Media

Nama : Nawan Primasoni, M.Or  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Pekerjaan : Dosen/ Staff Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli media pada “Pengembangan Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis Audiovisual Untuk Anak Usia 7-11 Tahun”. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran yang saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

### Petunjuk Penilaian Instrumen

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Materi
2. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang Anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

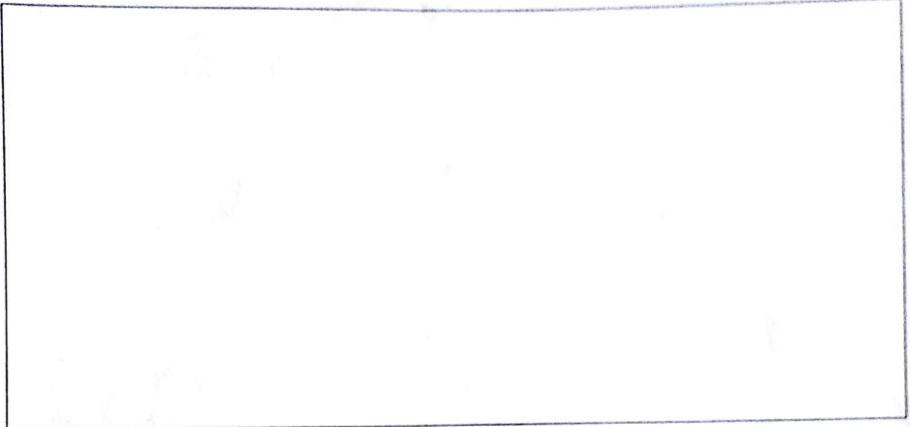
TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

**Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian  
dan Kolom Komentar yang Tersedia**

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
<b>I</b>	<b>Aspek Fisik</b>					
	Fisik Video					
1.	Ukuran file sesuai (436 MB)	✓				
2.	Resolusi gambar baik (1280x 1080)	✓				
3.	Pengoperasian mudah	✓				
<b>II</b>	<b>Aspek Desain</b>					
	Desain Video					
4.	Desain video menarik		✓			
5.	Warna tampilan menarik		✓			
6.	Gaya penulisan baik	✓				
<b>III</b>	<b>Aspek Penggunaan</b>					
	Video Gerak Dasar Senam Ritmik					
7.	Video ini mempermudah untuk mempelajari gerak dasar senam ritmik		✓			
8.	Video ini memperjelas untuk mempelajari tahap-tahap gerak dasar senam ritmik		✓			
9.	Video ini sesuai untuk penggunanya sebagai media berlatih dan belajar gerak dasar senam ritmik	✓				

**Komentar atau Saran**

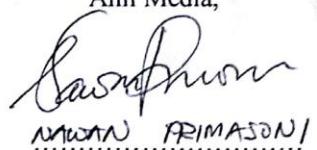


**Kesimpulan :**

- 1. Layak untuk diuji cobakan tanpa revisi
- 2. Layak untuk diuji cobakan dengan revisi sesuai saran
- 3. Tidak layak digunakan untuk diuji cobakan

Yogyakarta, 15 Mei.....2018

Ahli Media,



Basirun  
www.PRIMASDN1

Lampiran 9. Surat Pernyataan Ahli Media

SURAT PERNYATAAN AHLI MEDIA

Proposal Penelitian :

PENGEMBANGAN GERAK DASAR SENAM RITMIK RANGKAIAN  
FREEHAND BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA 7-11 TAHUN

Nama : Irani Trisnanda

NIM : 14602244003

Prodi/Jurusan : PKO/PKL

Pembimbing Skripsi : Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

Telah divalidasi dan layak untuk diuji cobakan.

Yogyakarta, 15 Mei 2018

Ahli Media,



Nawan Primasoni, M.Or

NIP 19840521 200812 1 001

## Lampiran 10. Angket Penilaian Uji Coba Terbatas

**ANGKET PENILAIAN UNTUK PESERTA DIDIK**

**A. Petunjuk Umum**

1. Jawablah pertanyaan ini setelah kamu belajar dan berlatih menggunakan video senam ritmik
2. Tulislah terlebih dahulu identitasmu pada tempat yang telah disediakan
3. Bacalah dengan teliti setiap pertanyaan dalam angket ini sebelum kamu memilih jawaban
4. Jawablah semua pertanyaan yang ada di angket ini
5. Jika ada yang tidak kamu mengerti, bertanyalah kepada pelatih, guru atau peneliti
6. Selamat mengerjakan

**B. Identitas Responden**

Nama	:	Threeca ria bilda.....
Jenis Kelamin	:	Perempuan.....
Usia	:	10 tahun.....
Klub/Sekolah	:	Selaborda.....

**C. Prosedur Penilaian Instrumen**

1. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang kamu anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
2. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
3. Keterangan penilaian :  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

**Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian  
dan Kolom Komentar yang Tersedia**

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
<b>Materi</b>						
1.	Materi yang dipilih dan disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik	✓				
2.	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan.	✓				
3.	Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan teknik senam ritmik.		✓			
4.	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik senam ritmik.	✓				
5.	Gambar yang dibuat dapat dipelajari untuk anak usia dini	✓				
6.	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	✓				
7.	Perintah atau langkah-langkah yang disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	✓				
8.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.	✓				
<b>Desain</b>						
9.	Pengoperasian video mudah	✓				
10.	Desain video menarik	✓				
11.	Warna tampilan menarik	✓				
12.	Gaya penulisan baik	✓				

**Komentar atau Saran**

"Video nya bagus, bukunya memang mudah dipahami":)

Yogyakarta, ...15-5-2018

Responden,



Threeda nabila

## Lampiran 11. Angket Penilaian Uji Coba Lapangan Utama

### ANGKET PENILAIAN UNTUK PESERTA DIDIK

#### A. Petunjuk Umum

1. Jawablah pertanyaan ini setelah kamu belajar dan berlatih menggunakan video senam ritmik
2. Tulislah terlebih dahulu identitasmu pada tempat yang telah disediakan
3. Bacalah dengan teliti setiap pertanyaan dalam angket ini sebelum kamu memilih jawaban
4. Jawablah semua pertanyaan yang ada di angket ini
5. Jika ada yang tidak kamu mengerti, bertanyalah kepada pelatih, guru atau peneliti
6. Selamat mengerjakan

#### B. Identitas Responden

Nama : *Andrea Renata Jatinings*  
Jenis Kelamin : *Perempuan.....*  
Usia : *8 tahun.....*  
Klub/Sekolah : *S.d.k serowajan/ Selabora*

#### C. Prosedur Penilaian Instrumen

1. Berilah tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang kamu anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan
2. Jika perlu berilah komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
3. Keterangan penilaian :  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

**Berilah Tanda *Check List* (✓) dan Komentar atau Saran pada Kolom Penilaian dan Kolom Komentar yang Tersedia**

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				Komentar
		SS	S	TS	STS	
<b>Materi</b>						
1.	Materi yang dipilih dan disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik	✓				
2.	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan.	✓				
3.	Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan teknik senam ritmik.	✓				
4.	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik senam ritmik.	✓				
5.	Gambar yang dibuat dapat dipelajari untuk anak usia dini	✓				
6.	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	✓				
7.	Perintah atau langkah-langkah yang disajikan sudah sesuai dengan teori dasar gerak senam ritmik.	✓				
8.	Bahasa yang digunakan mudah dipahami.	✓				
<b>Desain</b>						
9.	Pengoperasian video mudah	✓				
10.	Desain video menarik	✓				
11.	Warna tampilan menarik	✓				
12.	Gaya penulisan baik	✓				

Komentar atau Saran

Gambarnya bagus Suara jelas  
Vidionya menarik

Yogyakarta, 16 mei 2018

Responden,

Amal  
Andrea R]

## Lampiran 12. Dokumentasi



Anak sedang belajar melakukan gerak dasar dalam rangkaian *freehand*



Anak sedang mengisi angket penilaian dan mendengarkan penjelasan dari peneliti



Anak sedang melihat video gerak dasar rangkaian *freehand*



Anak sedang membaca buku panduan gerak dasar rangkaian *freehand*



Anak sedang mengisi angket yang dibagikan peneliti