

**TINGKAT PENGETAHUAN AKTIVITAS RITMIK SISWA KELAS V
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 2 JAMBIDAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:
LUSI ANITA IHDINASARI
NIM 20604221025

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

TINGKAT PENGETAHUAN AKTIVITAS RITMIK SISWA KELAS V DI SEKOLAH DASAR NEGERI 2 JAMBIDAN

Oleh:

Lusi Anita Ihdinasari

NIM 20604221025

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan peserta tentang aktivitas ritmik.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas V yang bertempat di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan, yaitu sebanyak 35 peserta didik. Sampel yang diambil menggunakan teknik *total sampling* sedangkan instrumen yang digunakan berupa angket yang telah di uji validitas dan reliabilitas, berjumlah 40 butir.

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas v Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan tentang aktivitas senam ritmik, yang masuk dalam pada kategori Sangat Tinggi 3% (1 siswa), Tinggi 34% (12 siswa), Cukup 28% (10 siswa), Rendah 26% (9 siswa) dan Sangat Rendah 9% (3 siswa). Hasil tersebut dapat di artikan tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan mayoritas siswa masuk dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: Aktivitas Ritmik, Pengetahuan, Siswa Kelas V

**LEVEL OF RHYTHMIC ACTIVITY KNOWLEDGE OF FIFTH GRADE
STUDENTS OF SEKOLAH DASAR NEGERI 2 JAMBIDAN**

By:

Lusi Anita Ihdinasari
20604221025

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the level of knowledge of fifth grade students of SD Negeri Jambidan (Jambidan Elementary School) and participants regarding rhythmic gymnastics activities.

This research was a descriptive quantitative study used a survey method. The research population was fifth grade students of SD Negeri Jambidan 2, for about 35 students. The samples used a total sampling technique, while the research instrument used a questionnaire that had been tested for validity and reliability, totaling 40 items.

The data analysis technique used descriptive percentage analysis. Based on research results, the level of knowledge of fifth grade students of SD Negeri Jambidan regarding rhythmic gymnastics activities, are as follows: in the Very High level at 3% (1 student), in the High level at 34% (12 students), in the Medium level at 28% (10 students), in the Low level at 26 % (9 students), and in the Very Low level at 9% (3 students). These results can be interpreted as the level of knowledge of rhythmic activities of fifth grade students of SD Negeri Jambidan and most students are in the high level.

Keywords: *Rhythmic Activities, Knowledge, Fifth Grade Students*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lusi Anita Ihdinasari
NIM : 20604221025
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa
Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat pendapat-pendapat orang lain yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 24 Mei 2024

Yang Menyatakan



Lusi Anita Ihdinasari
NIM 20604221025

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT PENGETAHUAN AKTIVITAS RITMIK SISWA KELAS V
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 2 JAMBIDAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**LUSI ANITA IHDINASARI
NIM 20604221025**

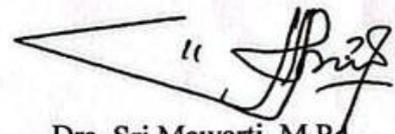
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 24 Mei 2024

Mengetahui
Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto S.Pd., M. Kes.
NIP. 196707011994121001

Dosen Pembimbing



Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP. 19590671987032001

LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT PENGETAHUAN AKTIVITAS RITMIK SISWA KELAS V
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 2 JAMBIDAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**LUSI ANITA IHDINASARI
NIM 20604221025**

Telah dipertaruhkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 13 Juni 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		2 Juli 2024
Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		2 Juli 2024
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or (Penguji Utama)		2 Juli 2024

Yogyakarta, 5 Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S. Pd., M. Or.
NIP. 19770218 200801 1 0024

MOTTO

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

(QS. Al-Insyirah : 5-6)

Tetaplah menjadi anak perempuan kebanggaan bapak walaupun bapak sudah
tiada.

(Ihdinasari)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan dan dengan segala karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Dalam perjalanan peneliti tidak dapat dilalui dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan dan rintangan. Oleh karena itu peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Alm. Bapak Mujiono dan Ibu Nurdiniyah saya ucapkan terima kasih yang senantiasa mendampingi, mendoakan, memberikan dukungan, kasih sayang, materi dan motivasi dalam segala kegiatan yang penulis lakukan.
2. Kakak dan adik saya Rafika Ihdinasari, Irfan Hendri Purnomo dan Hanifa Nur Ulfah yang selalu memberikan perlindungan, dukungan dan kasih sayang dalam segala hal selama ini.
3. Prada Akbar Riyanto, terima kasih banyak telah berkontribusi dan memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini. Semoga kita bisa sukses bersama seperti apa yang kita impikan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku Koordinator Prodi S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang selalu memberikan arahan, dukungan dan semangat dalam membimbing penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu RR. Supeni Rahayu, S.Pd. selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

5. Imam Dharma Pradipta, S.Pd. selaku guru PJOK dan semua guru karyawan serta peserta didik Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam melaksanakan penelitian.
6. Teman-teman PJSD B angkatan 2020 yang telah menemani, memberikan dukungan, semangat dan pengalaman untuk berteman dengan mereka yang berasal dari berbagai daerah yang ada.
7. Semua pihak yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga bantuan yang telah di berikan semua pihak dapat menjadi amalan ysng bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 24 Mei 2024

Penulis,



Lusl Anita Ihdinasari

NIM. 20604221025

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	<i>iii</i>
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II <u>K</u> AJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Hakikat Pengetahuan.....	9
2. Hakikat Pembelajaran	16
3. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani	18
4. Hakikat Senam Ritmik.....	23
5. Pelaksanaan Pembelajaran Aktivitas Senam Ritmik di SD 2 Jambidan	35
6. Karakteristik Peserta Didik	35
B. Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berpikir.....	41
BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data.....	45
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	48
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV <u>H</u> ASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi lokasi, Subjek dan Data Penelitian.....	56
B. Hasil Penelitian.....	57

1. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Senam Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar 2 Jambidan.....	58
2. Hasil Penelitian Faktor Pengertian Senam Ritmik	59
3. Hasil Penelitian Faktor Manfaat Senam Ritmik	61
4. Hasil Penelitian Faktor Kegiatan Aktivitas Senam Ritmik	64
C. Pembahasan	65
D. Keterbatasan Hasil Penelitian	67
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi	69
C. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD PJOK Kelas V	38
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Pengetahuan Aktivitas Ritmik	47
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen	49
Tabel 4. Kisi-kisi Angket Penelitian	50
Tabel 5. Kriteria Tingkat Kesukaran.....	52
Tabel 6. Klasifikasi Pembeda.....	53
Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik.....	58
Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik	58
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik	60
Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik	60
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik.....	62
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Motivasi Aktivitas Ritmik	62
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik.....	64
Tabel 14. Norma Penelitian Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Tingkat Pengetahuan Taksonomi Bloom.....	10
Gambar 2. Ranah Kognitif Taksonomi Bloom	13
Gambar 3. Kerangka Pikir.....	42
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa	59
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik Siswa.....	61
Gambar 6. Diagram Batang Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik Siswa	63
Gambar 7. Diagram Batang Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik Siswa	65
Gambar 8. Survei Lokasi Penelitian Bersama Kepala Sekolah SD N 2 Jambidan	93
Gambar 9. Suevei Lokasi Penelitian Guru PJOK Sekolah SD 2 Jambidan	93
Gambar 10. Persiapan Penelitian	94
Gambar 11. Pelaksanaan Penelitian Penyebaran Angket.....	94
Gambar 12. Peneliti Memberikan petunjuk cara pengisian angket.....	95
Gambar 13. Dokumentasi Pengerjaan Angket Penelitian	95

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing Proposal TA.....	73
Lampiran 2. Formulir Bimbingan Penyusunan TA	74
Lampiran 3. Surat Pengantar Validasi Instrumen Penelitian	75
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian	76
Lampiran 5. Hasil Validasi Instrumen	77
Lampiran 6. Surat Izin Uji Instrumen	80
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 8. Suart Keterangan Telah Melakukan Penelitian	82
Lampiran 9. Uji Reabilitas Instrumen Penelitian.....	83
Lampiran 10. Instrumen Penelitian	87
Lampiran 11. Dokumentasi.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengetahuan merupakan salah satu aspek ranah kognitif. Pendapat Poerwadarminta (Ardiyanto, 2017, p. 8) pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses pembelajaran ini dipengaruhi oleh beberapa faktor dari dalam seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya. Secara garis besar dominan tingkat pengetahuan mempunyai 6 tingkatan meliputi: mengetahui, memahami, menggunakan, menguraikan, menyimpulkan dan mengevaluasi. Sugiharto (2012: 105) pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Tingkat pengetahuan seseorang dapat diukur melalui tes atau pengukuran, seperti didalam pembelajaran di sekolah.

Melalui pembelajaran akan adanya proses pengembangan moral keagamaan, aktivitas, serta kreativitas peserta didik melalui bermacam interaksi serta pengalaman belajar. Pendapat hakikatnya pembelajaran yaitu proses yang dapat mengatur atau mengorganisasi lingkungan sekitarnya untuk mendorong dan menumbuhkan kemauan belajar dari diri peserta didik. Jika hakikat belajar yaitu “perubahan”, maka hakikat pembelajaran yaitu “pengaturan” karena dalam pembelajaran bersifat memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik dalam melakukan proses belajar.

Pendapat Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, memberikan pengertian pembelajaran

yaitu suatu proses interaksi seorang pendidik dengan peserta didik serta sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkup belajar. Maka pembelajaran bisa dikatakan adanya suatu sistem yang saling berhubungan antara komponen satu dengan lainnya sehingga menghasilkan suatu pembelajaran yang diharapkan secara maksimal melalui pembelajaran PJOK.

PJOK merupakan salah satu bagian dari mata pelajaran yang ada pada sekolah pada umumnya yang diberikan untuk meningkatkan sumber daya manusia terutama dalam bidang fisik , pembinaan hidup sehat dalam jasmani dan rohani di kehidupan sehari-hari menjadikan manusia yang lebih sehat seutuhnya. PJOK, merupakan media untuk mendorong dalam pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai seperti (sikap, sosial, spiritual, mental, emosional, sportivitas), serta membiasakan pada kita untuk pola hidup yang sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pembelajaran PJOK terdapat berbagai bentuk aktivitas olahraga yang meliputi olahraga senam, bela diri, akuatik, atletik dan permainan tradisional yang sering di mainkan oleh anak-anak dan orang dewasa. Dari semua jenis aktivitas jasmani yang terdapat dalam pembelajaran PJOK di sekolah merupakan bagian penting dari proses membangun dan mengembangkan kemampuan, serta potensi yang dimiliki setiap siswa, ada beberapa alasan peserta didik menyukai pembelajaran PJOK ini karena bagi peserta didik sangat menyenangkan, mengesankan dan juga bisa menjadi hiburan di sela- sela

pembelajaran yang cukup sulit serta membosankan. Selain itu PJOK juga bisa membantu peserta didik menjadi memiliki bakat dalam bidang olahraga sebelum masuk ke sekolah dasar.

Mulyasa (2014, p. 147) menyatakan bahwa PJOK dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peserta PJOK di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar. Peran guru dalam pembelajaran PJOK adalah sebagai fasilitator yang memberikan berbagai materi dengan ruang lingkup pembelajaran jasmani dan membina manusia agar dapat tumbuh dan berkembang secara fisik, mental emosional dan sosialnya,

Kompetensi dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK suatu hal yang penting guna menunjang keefektifan guru dalam mencapai tujuan pembelajaran. Berdasarkan kompetensi yang ada di PJOK diketahui bahwa materi pembelajaran PJOK meliputi banyak materi yang antara lain yaitu permainan bola, aktivitas fisik atau kebugaran, atletik, aktivitas *aquatic* dan salah satu materi yang harus diajarkan pada peserta didik yaitu mengenai materi keterampilan dasar senam.

Senam adalah cabang olahraga yang diperlombakan untuk siswa putra maupun putri pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Proses latihan dalam cabang olahraga senam membutuhkan waktu yang cukup lama dan dimulai usia dini, *drilling* untuk menguasai tentunya harus ditopang komponen fisik yang memadai. Latihan fisik yang dilakukan seringkali

berimbang dengan latihan teknik yang harus dikuasai. Senam lantai terdapat banyak macam-macam senam lantai seperti sikap lilin, *headstand*, *handstand*, guling depan, guling belakang, kayang, loncat kangkang, loncat harimau. Pada umumnya guru sekolah dasar akan memberikan senam ritmik yang sesuai dengan kompetensi yang ada di Lembar Kerja Siswa (LKS).

Materi pelajaran PJOK yang diteliti pada penelitian ini adalah senam. Senam adalah terjemah dari kata “*Gymnastiek*” dalam bahasa Indonesia, “*Gymnastic*” dalam bahasa Inggris, “*Gymnastiek*” berasal dari kata “*Gymnos*” bahasa Yunani. *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada zaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis dan dirangkai secara harmonis. Senam adalah olahraga yang banyak diminati segala lapisan masyarakat tidak memandang usia, jenis kelamin maupun status sosial. Melalui olahraga senam mengembangkan beberapa unsur kondisi fisik dari mulai kelentukan, koordinasi, keseimbangan dan keluwesan tubuh. Dari berbagai macam senam salah satu senam yang diajarkan di PJOK sekolah dasar adalah aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik dapat dilakukan dengan atau tanpa musik.

Aktivitas ritmik merupakan istilah baru yang dipergunakan dalam PJOK di Indonesia. Aktivitas ritmik sebagai salah satu muatan materi dalam PJOK di sekolah dasar yang mesti harus direspon oleh guru-guru PJOK (Suharjana,, 2010, p. 2). Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh,

sehingga peserta didik memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar sebagai gerak reflektif. Berdasarkan pengamatan terhadap lingkungan, melalui aktivitas ritmik kita mencoba bagaimana gerak berirama dibawa kearah yang alamiah sesuai dengan sifat serta karakteristik peserta didik. Aktivitas ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti bola, tali, pita, simpai dan gada. Gerak dasar ritmik dapat dilakukan menggunakan alat maupun tanpa alat. (Triananda, 2018, p. 24).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti saat pada pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan, Kelurahan Jambidan, Kapanewon Banguntapan, Bantul yang berlangsung terutama pada materi aktivitas ritmik, banyak peserta didik yang pasif dibandingkan dengan yang aktif. Peserta didik lebih banyak beristirahat, bahkan sebagian besar takut atau tidak percaya diri saat melakukan gerakan aktivitas ritmik yang diberikan oleh guru. Kegiatan aktivitas ritmik (gerak berirama) banyak ragamnya, ada kegiatan yang menggunakan alat dan juga tanpa menggunakan alat. Namun, sama-sama untuk melatih dan membantu perkembangan kinestetik siswa. Pendapat Syahara (2010, p. 61) bahwa: Aktivitas ritmik termasuk senam adalah suatu proses pembentukan gerak dasar. Siswa akan selalu merasa penasaran bagaimana mereka dapat mengetahui dirinya melalui gerakan yang diberikan.

Peserta didik mendapatkan materi mengenai aktivitas ritmik, akan tetapi pemahaman siswa mengenai aktivitas ritmik masih terlihat kurang, ada

beberapa faktor yang membuat tingkat pengetahuan peserta didik kurang dikarenakan kurangnya penjelasan guru mengenai aktivitas ritmik dikarenakan waktu yang digunakan untuk teori sangatlah sedikit, waktu terlalu banyak di gunakan untuk praktek dilapangan dengan minimnya penjelasan teori di kelas. Pembelajaran aktivitas ritmik di kelas V Sekolah Dasar sudah terlaksana, akan tetapi pembelajaran hanya difokuskan pada pembelajaran praktik sehingga banyak peserta didik yang belum memahami lebih dalam tentang materi pembelajaran aktivitas ritmik. Pemberian materi bersamaan dengan praktik pada saat pembelajaran di lapangan kurang efektif. Pada dasarnya antara teori dan praktik harus seimbang, supaya perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik juga seimbang. Jika ketiganya tidak berjalan bersama maka perkembangan peserta didik akan terhambat.

Permasalahan di atas akan berdampak pada tingkat pengetahuan peserta didik mengenai materi aktivitas ritmik. Berdasarkan uraian diatas sangat pentingnya peneliti ingin lebih dalam meneliti penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan”.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya pengetahuan dalam pembelajaran PJOK tentang materi aktivitas ritmik.
2. Adanya rasa dan kurang percaya diri saat melakukan aktivitas ritmik.
3. Materi yang disampaikan dalam pembelajaran PJOK khususnya aktivitas ritmik belum maksimal.

4. Belum adanya penelitian mengenai Tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah di atas, dalam penelitian ini hanya dibatasi pada permasalahan Tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Seberapa Tinggi Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan”.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian secara teoritis adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tahapan dan tingkat pencapaian pengetahuan peserta didik.
2. Mengetahui pentingnya memahami materi pembelajaran aktivitas ritmik untuk kehidupan peserta didik.
3. Mengetahui metode pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan mengenai materi pembelajaran aktivitas ritmik.

Manfaat secara praktis adalah:

1. Mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik mengenai aktivitas ritmik.
2. Sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai materi pembelajaran aktivitas ritmik.
3. Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan pengetahuan.
4. Bahan bacaan untuk penelitian yang akan datang mengenai tingkat pengetahuan peserta didik tentang pembelajaran aktivitas ritmik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

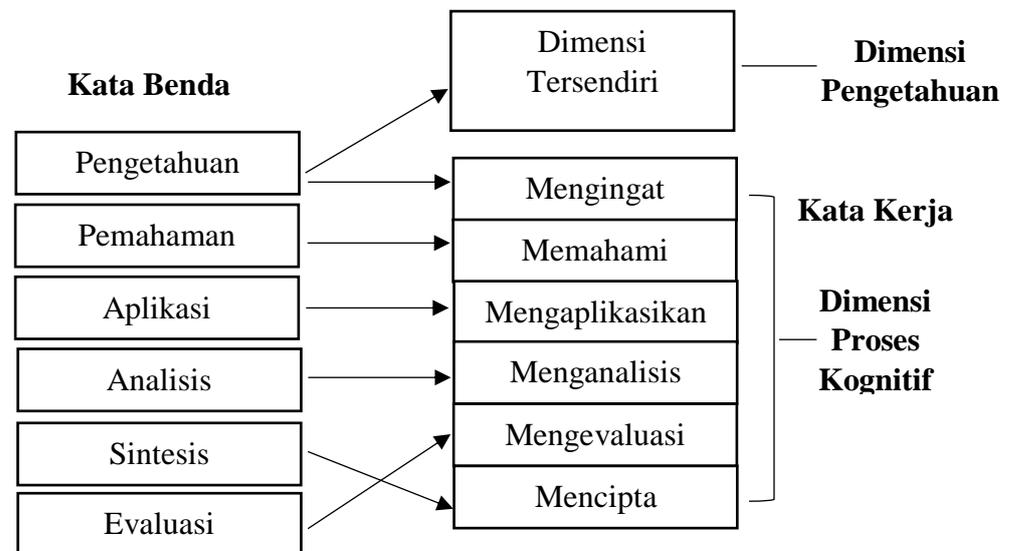
Pengetahuan merupakan salah satu aspek ranah kognitif, pendapat Poerwadarminta (Ardiyanto, 2017, p. 8) pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses pembelajaran ini dipengaruhi berbagai faktor dari dalam seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya. Secara garis besar dominan tingkat pengetahuan mempunyai 6 tingkat meliputi: mengetahui, memahami, menggunakan, menguraikan, menyimpulkan, dan mengevaluasi. Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain. Sedangkan pendapat Sugiharto (2012, p. 105) pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dalam lingkungan.

Mubarak dalam (Darsini dkk, 2019, p. 97) beliau mendefinisikan pengetahuan sebagai segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang didapatkan melalui penginderaan berdasarkan interaksi dengan lingkungan dan pengalaman yang dialami.

b. Tingkat Pengetahuan

Taksonomi Bloom ranah kognitif yang telah direvisi Anderson dan Krathwohl dalam (Gunawan dan Palupi, 2016, p. 105) yakni mengingat (*remember*), memahami/mengerti (*understand*), menerapkan (*apply*), menganalisis (*analyze*), mengevaluasi (*evaluate*) dan menciptakan (*create*).

Gambar 1. Kerangka Tingkat Pengetahuan Taksonomi Bloom



1) Mengingat (*Remember*)

Mengingat adalah usaha memperoleh kembali pengetahuan dari memori atau ingatan yang telah lalu, baik yang baru saja didapatkan maupun yang sudah lama didapatkan. Mengingat adalah dimensi yang berperan penting dalam proses suatu pembelajaran yang bermakna (*meaningful learning*) dan pemecahan masalah (*problem solving*).

2) Memahami/mengerti (*Understand*)

Memahami atau mengerti berhubungan dengan membangun sebuah pengertian dari bermacam sumber seperti pesan, bacaan dan komunikasi. Memahami atau mengerti berkaitan dengan aktivitas mengklasifikasikan (*Classification*) dan membandingkan (*comparing*). Mengklasifikasikan akan muncul ketika seorang peserta didik berusaha mengenali pengetahuan yang merupakan anggota dari kategori pengetahuan tertentu.

3) Menerapkan (*Apply*)

Menerapkan menunjuk pada proses kognitif memanfaatkan suatu prosedur untuk melakukan percobaan atau menyelesaikan permasalahan. Menerapkan berkaitan dengan dimensi pengetahuan prosedural (*procedural knowledge*). Menerapkan meliputi kegiatan melaksanakan prosedur (*executing*) dan mengimplementasikan (*implementing*).

Menerapkan adalah proses yang berkelanjutan, dimulai dari peserta didik menyelesaikan suatu permasalahan menggunakan prosedur buku atau standar yang sudah diketahui. Kegiatan ini berjalan teratur sehingga peserta didik benar-benar bisa melaksanakan prosedur ini dengan mudah. Kemudian berlanjut pada munculnya permasalahan-permasalahan baru yang asing bagi peserta didik, sehingga peserta didik dituntut untuk mengenal

dengan baik permasalahan tersebut dan memilih prosedur yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan.

4) Menganalisis (*Analyze*)

Menganalisis adalah memecahkan suatu permasalahan dengan pemisahan pada tiap-tiap bagian dari permasalahan dan mencari ketertarikan dari tiap-tiap bagian tersebut dan mencari tahu bagaimana keterkaitan tersebut dapat menimbulkan permasalahan. Kemampuan menganalisis adalah suatu jenis kemampuan yang banyak dituntut dari kegiatan pembelajaran di sekolah-sekolah.

5) Mengevaluasi (*Evaluate*)

Evaluasi berhubungan dengan proses kognitif memberikan penilaian berdasarkan kriteria dan standar yang sudah ada. Kriteria yang biasanya digunakan adalah kualitas, efektivitas, efisiensi dan konsistensi. Kriteria atau standar ini dapat pula ditentukan sendiri oleh peserta didik. Standart ini dapat berupa kuantitatif maupun kualitatif serta ditentukan sendiri oleh peserta didik.

6) Menciptakan (*create*)

Menciptakan mengarah pada proses kognitif meletakkan unsur-unsur secara bersama-sama untuk membentuk kesatuan yang koheren dan mengarahkan peserta didik untuk menghasilkan suatu produk baru dengan mengorganisasikan beberapa unsur menjadi bentuk atau pola yang berbeda dari sebelumnya. Menciptakan sangat berhubungan erat dengan pengalaman belajar siswa pada pertemuan

sebelumnya. Meskipun menciptakan mengarah pada proses berpikir kreatif, namun tidak secara total berpengaruh pada kemampuan peserta didik untuk menciptakan.

Dalam setiap Tindakan ranah kognitif masing-masing terdapat kata kerja operasional. Fungsi dan peran kata kerja operasional adalah sebagai penanda pencapaian kompetensi dasar yang ditandai oleh pernyataan dalam bentuk kata kerja yang menunjukkan perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan dan keterampilan (Wulandari, 2023, p. 12).

Dari kata-kata kerja operasional Taksonomi Bloom ranah kognitif yang telah direvisi Anderson dan Krathwohl sebagai berikut:

Gambar 2. Ranah Kognitif Taksonomi Bloom

Mengingat (C1)	Memahami (C2)	Mengaplikasikan (C3)	Menganalisis (C4)	Mengevaluasi (C5)	Mencipta/Membuat (C6)
Mengutip	Memperkirakan	Mengugaskan	Mengaudit	Membandingkan	Mengumpulkan
Menyebutkan	Menjelaskan	Mengurutkan	Mengatur	Menyimpulkan	Mengabstraksi
Menjelaskan	Menceritakan	Menentukan	Menganimasi	Menilai	Mengatur
Menggambar	Mengkategorikan	Menerapkan	Mengumpulkan	Mengarahkan	Menganimasi
Membilang	Mencirikan	Mengakulasi	Memecahkan	Memprediksi	Mengategorikan
Mengidentifikasi	Merinci	Memodifikasi	Menegaskan	Memperjelas	Membangun
Mendaftar	Mengasiasikan	Menghitung	Menganalisis	Mengaskan	Mengkreasikan
Menunjukkan	Membandingkan	Membangun	Menyeleksi	Menafsirkan	Mengoreksi
Memberi label	Menghitung	Mencegah	Merinci	Mempertahankan	Merencanakan
Memberi indeks	Mengontraskan	Menentukan	Menominasikan	Memerinci	Memadukan
Memasangkan	Menjalani	Menggambarkan	Mendiagramkan	Mengukur	Mendikte
Membaca	Mendiskusikan	Menggunakan	Mengorelasikan	Merangkul	Membentuk
Menamai	Mencontohkan	Menilai	Menguji	Membuktikan	Meningkatkan
Menandai	Mengemukakan	Melatih	Mencerahkan	Memvalidasi	Menanggulangi
Menghafal	Mempolakan	Mengali	Membagaskan	Mengetes	Menggeneralisasi
Meniru	Memperluas	Mengemukakan	Menyimpulkan	Mendukung	Menggabungkan
Mencatat	Menyimpulkan	Mengadaptasi	Menjelajah	Memilih	Merancang
Mengulang	Meramalkan	Menyelidiki	Memaksimalkan	Memproyeksikan	Membatas
Mereproduksi	Merangkul	Memersoalkan	Memerintahkan	Mengkritik	Mereparasi
Meninjau	Menjabarkan	Mengonsep	Mengaitkan	Mengarahkan	Membuat
Memilih	Menggali	Melaksanakan	Mentransfer	Memutuskan	Menyiapkan
Menabulasi	Mengubah	Memproduksi	Melatih	Memisahkan	Memproduksi
Memberi kode	Mempertahankan	Memproses	Mengedit	Menimbang	Memperjelas
Menulis	Mengartikan	Mengaitkan	Menemukan		Merangkul
Menyatakan	Menerangkan	Menyusun	Menyeleksi		Merekonstruksi
Menelusuri	Menafsirkan	Memecahkan	Mengoreksi		Mengarang
	Memprediksi	Melakukan	Mendeteksi		Menyusun
	Melaporkan	Menyimulasikan	Menelaah		Mengkode
	Membedakan	Menabulasi	Mengukur		Mengombinasikan
		Memproses	Membangunkan		Memfasilitasi
		Membiasakan	Merasionalkan		Mengkonstruksi
		Mengklasifikasi	Mendiagnosis		Merumuskan
		Menyesuaikan	Memfokuskan		Menghubungkan
		Mengoperasikan	Memadukan		Menciptakan
		Meramalkan			Menampilkan

(Sumber: Turrasyidah, H, 2023, p. 4)

c. Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Pengertian yang dimiliki seseorang Pendapat Budiman dan Agus dalam (Kurniawan, 2023, p. 13) terdapat 6 (enam) yang mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan kemampuan yang dapat ditempuh di dalam sekolah (formal) maupun diluar sekolah (non formal), pendidikan berlangsung seumur hidup. Pengetahuan mampu mempengaruhi proses belajar, semakin meningkat pendidikan seseorang akan mempermudah orang tersebut menerima informasi. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan dimana diharapkan seseorang yang pendidikannya tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas. Namun perlu diperhatikan bahwa seseorang dengan pendidikan rendah tidak berarti pengetahuannya benar-benar rendah. Tingkat pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh dari pendidikan di dalam sekolah (formal) saja tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan diluar sekolah (non formal).

2) Informasi atau media massa

Informasi merupakan sesuatu yang didapat melalui transfer pengetahuan, selain informasi juga dapat diartikan sebagai suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan

mengembangkan suatu objek. Informasi yang diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal maupun memberikan dampak jangka pendek (*immediate impact*) yang menyebabkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

3) Sosial, budaya dan ekonomi

Sosial budaya mempunyai peran penting untuk pengetahuan seseorang, status sosial ekonomi juga memiliki peranan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang terdapat disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, juga sosial. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan terhadap individu yang berada pada lingkungan tersebut.

5) Pengalaman

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan, pengalaman yang dapat digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan menggunakan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh. Pengalaman akan memberikan pengetahuan secara profesional.

6) Usia

Semakin bertambah usia maka akan berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, yang mengakibatkan pengetahuan seseorang semakin membaik.

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan pendapat Darsini (2019, pp. 104-106) terdapat 2 faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri atas Usia dan Jenis Kelamin, kemudian faktor eksternal terdiri dari Pendidikan, Sumber Informasi, Minat, Lingkungan dan Sosial Budaya.

2. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Setiawan (2017, p. 20) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan perpaduan dari dua aktivitas belajar dan mengajar. Aktivitas belajar secara metodologis cenderung lebih dominan pada peserta didik, sementara mengajar secara instruksional dilakukan oleh guru, jadi istilah pembelajaran adalah ringkasan dari kata belajar dan mengajar. Dengan kata lain, pembelajaran adalah penyederhanaan dari kata belajar dan mengajar, proses belajar mengajar atau kegiatan belajar mengajar. Secara psikologis pengertian pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku secara menyeluruh, sebagai hasil dari interaksi individu itu dengan lingkungannya.

Pembelajaran dapat diartikan sebagai proses pembelajaran siswa atau membuat siswa belajar (*make student learn*). Tujuannya adalah membantu siswa belajar dengan memanipulasi lingkungan dan merekayasa kegiatan serta menciptakan pengalaman belajar yang memungkinkan siswa untuk melalui, mengalami atau melakukannya (Kim, 2020, p. 145). Dari proses melalui, mengalami dan melakukan itulah pada akhirnya siswa akan memperoleh pengetahuan, pemahaman, pembentukan sikap dan

keterampilan. Dalam konteks ini, siswalah yang aktif melakukan aktivitas belajar. Aktivitas belajar siswa yang dimaksud disini adalah aktivitas jasmaniah maupun aktivitas mental.

Djamaludin & Wardana (2019, p. 14) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Akhiruddin, dkk (2020, p. 12) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum. Pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal.

Pendapat Mahama & Arifin (2021, p. 10) bahwa pembelajaran dari sudut pandang teori interaksional didefinisikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidikan dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Berdasarkan konsep ini, pembelajaran dipandang memiliki kualitas baik jika interaksi yang terjadi bersifat multi arah, yakni guru-peserta didik, peserta didik-guru, peserta didik-peserta didik, peserta didik-sumber belajar,

dan peserta didik-lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan kegiatan belajar mengajar, sehingga proses pembelajaran sangat saling membutuhkan, guru membutuhkan peserta didik dan peserta didik sangat membutuhkan peran guru, namun seharusnya bantuan guru harus semakin dikurangi karena tujuan adalah meningkatkan keaktifan peserta didik bukan guru yang menjadi semakin aktif, dengan hal ini seharusnya pembelajaran yang tadinya satu arah (guru-peserta didik) menjadi dua arah (guru-peserta didik dan peserta didik-guru).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah memiliki hakikat perencanaan atau perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan peserta didik, sehingga peserta didik akan mengalami perubahan dan hasil akhir dari proses suatu kegiatan pembelajaran akan tampak dalam penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang ditunjukkan dengan nilai tes serta untuk memperoleh nilai tersebut perlu dilakukan evaluasi.

3. Hakikat Pembelajaran PJOK

a. Pengertian Pembelajaran PJOK

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah PJOK. Mata pelajaran PJOK merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah. Pada tingkat SD, SMP, dan SMA/Sederajat. Pendapat Irianto (2019, p. 3) bahwa mata pelajaran PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan

berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pelajaran PJOK khusus di tingkat SMP, diharapkan mampu mengenalkan peserta didik dengan konsep-konsep penjas yang mengarahkan peserta didik agar memahami konsep tentang olahraga, Kesehatan dan prestasinya.

PJOK didefinisikan dengan bermacam-macam bahasa dan kalimat. Akan tetapi makna sama dan jelas, bahwa PJOK menggunakan alat fisik guna mengembangkan keutuhan manusia. Rahayu (2013, p. 3) memberikan arti bahwa PJOK adalah fase dari program pendidikan yang menyeluruh dan dapat memberikan sumbangsuhnya, yang paling utama dengan pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh bagi tiap siswanya. PJOK adalah program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada dominan-dominan pembelajaran yaitu psikomotor, kognitif dan efektif (Sudarsono, 2021, p. 27).

Pendapat permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 mengungkapkan bahwa PJOK adalah bagian integral dari sistem pendidikan nasional secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa PJOK adalah bagian dari sistem pendidikan yang menyeluruh dan memanfaatkan aktivitas jasmani yang mempunyai tujuan guna

meningkatkan keterampilan individu mencakup seluruh aspek baik *organic*, motorik, kognitif dan afektif.

PJOK telah diberikan sebagai mata pelajaran dimana peserta didik dan guru dapat mengembangkan kesejahteraan emosional dan membangun pengalaman sosio-emosional yang positif. PJOK ialah suatu pembelajaran yang penting karena dapat membantu mengembangkan peserta didik sebagai makhluk sosial dan berkembang secara wajar. Dapat diartikan bahwa PJOK tidak hanya membentuk insan anak-anak Indonesia menjadi sehat namun juga cerdas, berkepribadian dan berkembang dengan karakter yang mempunyai moral berdasarkan nilai-nilai luhur bangsa dan agama (Triansyah, dkk, 2020, p. 146).

Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dan kualitas individu, baik dalam hal fisik mental dan emosional (Wright & Richards, 2021, p. 21). Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik Latihan fisik (Quintas-Hijos, 2019, p. 20). PJOK telah lama dikemukakan sebagai menyajikan peserta didik dengan niat belajar yang membantu peserta didik “mengenali” dan mengelola emosi mereka, membangun hubungan yang sehat, menetapkan tujuan positif, memenuhi kebutuhan pribadi dan kebutuhan sosial, membuat keputusan yang bertanggung jawab, dan memecahkan masalah (Ciotto & Gagnon, 2018, p. 32).

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa PJOK adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

b. Tujuan PJOK

PJOK bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga Kesehatan tubuh dan tentunya dapat memperbaiki sistem tubuh. Rahayu dalam (Seki, 2023, p. 28) berpendapat bahwa mata pelajaran PJOK dirancang untuk memberikan keterampilan dalam bentuk gerakan agar kualitas tubuh menjadi lebih baik, adapun beberapa tujuannya yaitu:

- 1) Meningkatkan kemampuan motorik dan teknis, dalam berbagai permainan dan olahraga dengan cara yang strategis, kegiatan yang dikembangkan bisa melalui senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan pendidikan aktivitas luar kelas.
- 2) Dapat membentuk kepribadian yang kokoh, menciptakan kedamaian, dan toleransi dalam kehidupan sosial, hal ini dilihat dari keberagaman budaya, suku, dan agama.
- 3) Mampu mengedepankan sifat sportivitas, kejujuran, disiplin, bertanggung jawab, mampu bekerja sama dalam kelompok, menumbuhkan rasa percaya diri, dan selalu demokratis dalam melakukan kegiatan jasmani.

- 4) Meningkatkan kemampuan manajemen diri guna mengembangkan dan memelihara perilaku hidup sehat dengan kegiatan jasmani.
- 5) Mengetahui dan memahami arti aktivitas jasmani dan menggunakannya sebagai informasi untuk mencapai tubuh yang sehat.
- 6) Menggunakan dasar karakter yang kuat dengan cara melalui internalisasi nilai-nilai PJOK.
- 7) Dapat memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.
- 8) Mampu mengembangkan kemampuan untuk memastikan keamanan diri ataupun orang lain.
- 9) Dapat menumbuhkan kemampuan berpikir secara kritis dengan cara tugas pembelajaran.

Maka dari itu berdasarkan tujuan PJOK yang dikemukakan diatas bahwa pembelajaran ini diarahkan atau dirancang guna membina pertumbuhan fisik dan mengembangkan psikis anak-anak menjadi lebih baik. Untuk dapat mencapai tujuan perlu adanya hubungan yang sinergis antara guru, siswa, lingkungan, sarana prasarana dan sosial. Peran orang tua juga sangat dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan dari pembelajaran yang sudah diberikan di sekolah agar terwujudnya tujuan bersama.

c. Ruang Lingkup PJOK

Pendapat Rahayu (2013, p. 18) mengemukakan bahwa ruang lingkup PJOK sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga, olahraga tradisional, permainan, gerak seperti gerak dasar yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif.
- 2) Aktivitas yang bersifat pengembangan, sikap tubuh dan postur tubuh.
- 3) Aktivitas senam yaitu, ketangkasan menggunakan alat ataupun tanpa alat.
- 4) Aktivitas ritmik, gerak bebas dan senam.
- 5) Aktivitas air, keterampilan bergerak di air seperti berenang.
- 6) Pendidikan luar kelas, karyawisata dan pengenalan lingkungan seperti berkemah.
- 7) Kesehatan, penanaman pohon herbal dalam kehidupan sehari-hari dan tentunya perawatan tubuh yang sehat.

Berdasarkan pada pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ranah ruang lingkup PJOK itu terdapat beberapa ranah, salah satunya adalah senam ritmik yang mana pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui tingkat pengetahuan senam ritmik.

4. Hakikat Aktivitas Ritmik

a. Sejarah Senam

Senam (*gymnastic*) berasal dari bahasa Yunani yang artinya telanjang. Pada zaman kuno, senam dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang, hal ini bermaksud agar gerakan dapat dilakukan tanpa ada

gangguan sehingga menjadi sempurna. Sebenarnya senam memang sudah ada dari zaman dahulu, tetapi gerakannya masih sangat sederhana dan disesuaikan pada waktu itu. Pada tahun 1776, Johan Christian Friedrich Gus Mus mencoba mengembangkan gerakan senam. Akhirnya beliau menciptakan senam secara sistematis dan berurutan. Oleh dunia internasional, beliau dikenal dengan sebagai Bapak Olahraga Senam (Yuspitah, 2021, p. 27).

Sedangkan senam di Indonesia mulai tumbuh ketika menjelang pesta olahraga Ganefo (*Games of the New Emerging Forces*) di Jakarta pada 10-22 November 1963. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik. Penilaian senam dilihat pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap anggota tubuh. Senam adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa pun, dari anak kecil sampai orang tua. Senam juga dapat dilakukan dimanapun, seperti di rumah, di sekolah, di tempat fitness, atau di gym (Yuspitah, 2021, p. 27).

1) Pengertian Senam

Pengertian senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk

membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmoni. Senam adalah olahraga, dimana atlet disebut pesenam, melakukan prestasi akrobatik-lompatan, membalik, dan banyak lagi. Sedangkan gerak yang dilakukan di sebuah alat adalah balok keseimbangan atau dengan sebuah alat, seperti tali atau pita (Adi, 2018, p, 10).

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang memerlukan kekuatan,kecepatan dan keserasian gerak fisik yang teratur. Pengertian senam adalah Latihan fisik yang dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan koordinasi (Adi, 2011, p. 10). Jadi dapat disimpulkan bahwa senam adalah olahraga yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis serta olahraga serta membutuhkan alat seperti tali dan pita.

2) Pengertian Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik adalah olahraga yang membutuhkan partisipasi dari seluruh tubuh, sehingga dapat membangun otot dan tulang yang kuat. Sering dikatakan bahwa anak-anak yang aktif dan sehat tumbuh menjadi orang dewasa yang aktif, berinvestasi dalam kesehatan masa depan anak dan kesejahteraan melalui aktivitas ritmik untuk anak anak adalah cara yang bagus untuk mendorong anak. Aktivitas irama atau aktivitas ritmik merupakan salah satu olahraga yang memiliki nilai seni yang tinggi dengan menggabungkan music, irama, kelentukan tubuh, serta kontinuitas gerakan. Aktivitas ritmik dilombakan dalam pesta

olahraga, baik menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat. Alat yang digunakan dalam aktivitas ritmik terdiri atas bola, pita, simpai, tali dan gada. Gerakan yang diperlombakan dalam aktivitas ritmik dibuat sesuai dengan aturan *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG) dalam *Code of Point*. Tinggi rendahnya tingkat kesulitan Gerakan merupakan kontribusi untuk mendapatkan nilai yang paling tinggi yang dibuat oleh pelatih sesuai dengan kemampuan atlet (Sri Wahyuniati, dkk, 2021, p. 2).

Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan diluar musik, Mahendra dalam (Ardiyanto, 2017, p. 25). Aktivitas ritmik adalah kegiatan berirama, kegiatan ini berbentuk gerakan-gerakan berirama yang kreatif. Aktivitas ritmik dapat dikelompokkan menjadi dua kegiatan yakni kelompok pertama adalah aktivitas ritmik terstruktur baku yaitu aktivitas gerak yang baku, mengikuti irama yang baku dan dilaksanakan secara baku di seluruh Indonesia, seperti aktivitas ritmik kebugaran jasmani, senam santri, senam pramuka, senam Indonesia sehat dan lain-lain. Kelompok kedua adalah kelompok aktivitas ritmik terstruktur bebas yaitu aktivitas yang dilaksanakan melalui proses kreativitas guru dan siswa dimana gerak dan musiknya bebas tidak dibakukan secara nasional artinya setiap

sekolah atau kelompok belajar ataupun siapapun bebas berekspresi dan kreatif menciptakannya (Ardiyanto, 2017, p. 25).

Satrio dalam (Setiawan, 2015, p. 173) mengemukakan bahwa aktivitas ritmik merupakan pola gerak langkah dan olah tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dari Gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya. Unsur-unsur dasar aktivitas ritmik cenderung lebih mengutamakan pola-pola langkah, ayunan lengan dan kaki meloncat-loncat, irama dalam aktivitas dapat berupa ketukan, music, gamelan dan sebagainya. Aktivitas ritmik adalah pengembangan keterampilan irama gerak dan seni gerak berirama serta pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Dalam proses pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian atau keterpaduan antara gerak dan irama (Kurikulum, 2003, p. 7).

Teknik dasar yang harus dipelajari atau dikuasai untuk seorang pesenam ritmik pemula sudah diatur oleh FIG dalam *Code of Point* yang berisikan tugas pokok gerakan kesulitan (body difficulties) yakni keseimbangan (*balance*), lompatan (*jumps*) dan rotasi/putaran (*rotation*). Pokok Gerakan tersebut memiliki tingkatan masing-masing dari gerakan yang sederhana hingga Gerakan yang kompleks yang tentunya telah diatur oleh FIG dan *code of point* yang rutin diperbaharui setiap 4 tahun. Seorang pesenam hanya bisa memasukkan elemen yang dikuasainya dan menampilkan dengan sebuah rangkaian yang baik

dengan seaman mungkin dengan nilai estetik yang tinggi. Aktivitas ritmik sportif merupakan olahraga senam yang dikembangkan dari senam irama yang dimainkan perorangan dan beregu yang dipertandingkan. Untuk memajukan kualitas bibit-bibit atlet alangkah lebih baik untuk dilakukan tes untuk mendapatkan calon atlet aktivitas ritmik yang berbakat pada usia dini atau pemula (Sri Wahyuniati, dkk, 2021, p. 3). Gerak Fundamental yang perlu dikembangkan dalam aktivitas ritmik meliputi: (1) Gerak Lokomotor, seperti berjalan, berlari, hop atau jangkit, melompat, skip atau *skipping*, sliding, berderap atau *gallop*, dan leaping; (2) Gerakan non lokomotor, seperti goyangan, ayunan, mengkerut/meregang, menekuk/meluruskan dan putaran; (3) gerak manipulative, seperti melempar, menangkap, menggiring (Suharjana, 2010, p. 24).

Pola Langkah dalam aktivitas ritmik ada 4 (Ardiyanto, 2017, pp. 29-31), yaitu:

1) Pola langkah 1

Pola langkah 1 (satu) adalah langkah yang selalu jatuh pada ketukan hitungan satu, seperti langkah pada jalan kaki biasa. Ketika Anda melangkah berjalan biasa, maka dapat diumpamakan bahwa Anda berjalan dengan hitungan satu pada setiap langkahnya. Hitung satu Ketika kaki kiri melangkah, dan hitung satu juga ketika kaki kanan melangkah.

2) Pola Langkah 2

Pola langkah 2 adalah gerakan melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua. Jika langkah pertama melangkah seperti biasa dan dihitung satu, maka langkah kedua adalah gerak menutup dari kaki yang lain ke kaki yang melangkah pertama. Sebagai contoh, jika langkah pertama dilakukan kaki kiri ke depan, maka kaki kanan yang melangkah pada hitungan kedua hanya semata-mata dipertemukan dengan kaki kiri. Pada saat menutup itulah hitungan kedua disuarakan. Ketika kaki kanan menutup atau merapat ke kaki kiri, berat badan tetap dipelihara pada kaki kiri, karena langkah selanjutnya akan selalu dimulai oleh kaki yang baru menutup, dalam hal ini kaki kanan. Demikian juga pada saat kaki kanan digerakkan sebagai langkah pertama, maka berikutnya kaki kiri dilangkahkan dari belakang sekedar untuk mengejar dan dipertemukan dengan kaki kanan. Dengan demikian, yang mulai melangkah berikutnya adalah kaki kiri lagi. Rumusnya adalah, kaki yang menutup selalu memulai pada Langkah berikutnya.

3) Pola Langkah 3

Pola langkah 3 adalah gerak langkah dengan tiga hitungan, dengan ketentuan, langkah pertama dilangkahkan ke depan (agak ke samping luar), sedangkan dua langkah terakhir hanya merupakan langkah di tempat sebagai penutup. Langkah tiga pelaksanaannya hampir sama dengan langkah dua, kecuali pada langkah tiga ini

langkahnya ditambah satu ketukan dengan kaki yang melangkah pertama kali. Jadi hitungannya sebagai berikut: satu: langkah kaki kiri, dua: tutup kaki kanan, tiga: tutup kaki kiri. Satu: langkah kaki kanan, dua: tutup kaki kiri, tiga: tutup kaki kanan. Demikian terus bergantian, dengan rumus, kaki yang menutup terakhir menjadi kaki yang menopang berat badan. Pada dasarnya pola langkah 3 adalah langkah walsa (*waltz*). Jika prinsipnya sudah diketahui, maka berikutnya akan baik jika pelaksanaan pola langkah tiga diiringi lagu yang berirama *waltz*.

4) Pola Langkah 4

Pola langkah 4 hampir sama dengan pola langkah dua. Bedanya, Langkah empat baru ditutup pada langkah keempat atau pada hitungan keempat. Sedangkan tiga langkah sebelumnya, mirip berjalan seperti biasa atau seperti pola langkah satu. Tapi dasarnya hampir sama, yaitu selalu dimulai oleh kaki yang baru saja menutup. Pola langkah empat sering digunakan oleh berbagai tarian daerah dari seluruh pelosok nusantara, bahkan oleh tarian-tarian pergaulan internasional lainnya. Oleh karena itu, pola langkah empat merupakan pola langkah yang cukup mudah, hampir sama dengan pola langkah satu, dan sifatnya lebih dinamis. Memperkenalkan pola langkah empat dipandang paling mudah dengan menggunakan irama ketukan lagu 4/4. Dalam lagu dengan ketukan 4/4, terdapat empat ketukan yang secara pas diwakili oleh

setiap langkah dalam pola langkah 4. Lagu seperti Indonesia Raya pun akan dapat digunakan untuk mengiringi latihan pola langkah 4. Memvariasikan pembelajaran pola langkah 4 sama halnya seperti pola langkah 2. Dilihat dari pola langkah ini, tarian cha cha pun bisa dimasukkan sebagai kelompok pola langkah 4, meskipun di dalamnya mengandung 5 ketukan.

Gerak berirama, terdapat beberapa Teknik dasar yang harus dikuasai dan salah satunya adalah gerak tangan dan Langkah kaki. Gerak dasar gerak langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama, terdiri atas berjalan, melompat, berlari, serta memutar tubuh. Empat gerak langkah kaki ini menjadi kunci utama dalam melakukan gerak berirama atau aktivitas ritmik. Bentuk bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak Langkah kaki aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

1. Variasi pola gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama

- a) Langkah biasa/*loopas*.

Cara melakukan:

- (1) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak.
- (2) Langkahkan kaki kiri dan kedua lengan disamping badan.
- (3) Langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit.
- (4) Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian.
- (5) Lakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.

b) Langkah rapat. *By trek pass*

Cara melakukan:

- (1) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap tegak.
- (2) Langkahkan kaki kanan didepan kaki kiri.
- (3) Kemudian, melangkahkan kaki kiri didepan kaki kanan.
- (4) Lanjutkan kedua kaki rapat.
- (5) Lakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4.

c) Langkah keseimbangan/ balanpas

Cara melakukan:

- (1) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap tegak.
- (2) Hitungan 1: Langkah kaki kiri ke depan
- (3) Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah kedepan
- (4) Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundue diikuti kaki kanan mundur merapat.
- (5) Lakukan gerakan ini dengan irama 2/2 atau 4/4

d) Langkah silang depan

Cara melakukan:

- (1) Sikap permulaan peserta didik berdiri dengan sikap anjur kiri.
- (2) Hitungan 1: Silangkan kaki kiri dimuka kaki kanan.
- (3) Langkah 2: Kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).
- (4) Selanjutnya langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri

(5) Lakukan gerakan ini dengan irama 2/4 atau 4/4

2. Variasi dan kombinasi pola gerak mengayunkan lengan aktivitas gerak irama/ritmik.
 - a. Mengayunkan ayunan satu lengan depan.
 - b. Mengayunkan ayunan satu lengan ke samping
 - c. Mengayunkan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan.
 - d. Mengayunkan ayunan dua lengan ke depan belakang
 - e. Mengayunkan ayunan dua lengan silang dimuka badan.
 - f. Mengayunkan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan
3. Variasi dan kombinasi pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan
 - a. Ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan
 - b. Ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan
 - c. Ayunan lengan silang dan rentang dimuka badan
 - d. Gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala
 - e. Gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan.
 - f. Gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan.
 - g. Gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu.
 - h. Gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian.

3) Karakteristik Aktivitas Ritmik.

Karakteristik gerak dasar aktivitas ritmik pendapat Ivanovic dkk, *Rhythmic Gymnastic* atau senam ritmik adalah olahraga yang sulit dan

kompleks yang membutuhkan peningkatan koordinasi ruang dan waktu antara gerakan tubuh dan penanganan peralatan atau apparatus, sehingga menjadikan koordinasi motorik spesifik sebagai bagian penting dari persiapan Teknik dalam aktivitas ritmik dengan peran penting dalam menciptakan *preconditions* yang diperlukan untuk memungkinkan pesenam untuk mempelajari lebih banyak Teknik senam ritmik (Ivanovic, dkk, 2016, p. 63).

Ivanovic berpendapat bahwa aktivitas ritmik adalah percampuran dari senam, dance, dan pengendalian apparatus. Sebuah kombinasi struktur motoric yang mengesankan yang ditandai oleh keindahan, keanggunan dan harmoni Gerakan, dengan upaya konstan untuk mencapai koordinasi yang sempurna, terkoneksi dengan koheren dengan mengeksekusi Gerakan dan melakukan movement dengan tepat (Ivanovic dkk, 2016).

Komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen yang lain-lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Diantaranya, seperti power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Komponen biomotor dipengaruhi oleh dua hal, yaitu: kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi terdiri atas kapasitas aerobik dan kapasitas anaerobik. Dalam proses latihan senam dan proses pemilihan bibit pesenam, kelima aspek dari kemampuan fisik (*physical competencies*) mendapatkan

perhatian yang serius, diantaranya adalah daya tahan, kekuatan, power, kelentukan, dan kelincahan.

5. Pelaksanaan Pembelajaran Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan

Pelaksanaan pembelajaran aktivitas ritmik di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan berjalan dengan lancar, guru PJOK juga telah melakukan pembelajaran sesuai yang ada di LKS (Lembar Kerja Siswa) yang diberikan dengan dua metode yakni metode praktik lapangan langsung dan metode pembelajaran dikelas atau teori. Untuk sarana prasarana senam dan senam ritmik yang ada di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan ini masih kurang lengkap, akan tetapi guru PJOK yang bersangkutan selalu memberikan alat alternatif pengganti alat yang asli, karena keterbatasan pengelolaan dana di sekolah. Antusias peserta didik Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan terlihat sangat semangat dan suka terhadap pelaksanaan praktik materi senam ritmik/irama. Akan tetapi kelemahannya anak tidak terlalu menyukai pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas atau teori karena peserta didik merasa bosan, karena sejatinya peserta didik sekolah dasar lebih suka belajar dengan bermain.

6. Karakteristik Peserta Didik

Karakter merupakan perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang memiliki kecenderungan ke arah positif maupun negatif. Dalam pendidikan tentu saja karakter positif yang ingin ditanamkan dalam diri peserta didik. Peserta didik yang berkarakter inilah. Karakteristik

peserta didik didefinisikan sebagai ciri dari kualitas perorangan peserta didik yang ada pada umumnya meliputi antara lain kemampuan akademik, usia dan tingkat kedewasaan, motivasi terhadap mata pelajaran, pengalaman, ketrampilan, psikomotorik, kemampuan kerjasama, serta kemampuan sosial Suparman dalam (Taufik, 2019: 2).

Pada setiap peserta didik mempunyai karakteristik dan ciri yang beragam, Tirtaraharja dalam (Siswoyo, 2011: 97) mengemukakan 4 karakteristik peserta didik yaitu:

- a) Individu yang memiliki potensi fisik dan psikis yang khas, sehingga merupakan makhluk yang unik atau beda dari yang lain. Peserta didik mempunyai potensi-potensi sejak ia dilahirkan.
- b) Individu yang sedang berkembang, anak mengalami perubahan dalam dirinya secara wajar, baik ditujukan kepada diri sendiri maupun ke arah penyesuaian dengan lingkungan. Perbedaan perkembangan tersebut harus dipahami oleh pendidik pada tiap fasenya, sehingga atas dasar itu pendidikan dapat mengatur kondisi dan strategi yang relevan dengan kebutuhan peserta didik.
- c) Individu yang membutuhkan bimbingan individu dan perlakuan manusiawi. Dalam proses perkembangannya anak didik membutuhkan bantuan dan bimbingan.
- d) Individu yang memiliki kemampuan untuk mandiri. Pada diri anak ada kecenderungan untuk memerdekakan diri, sehingga menimbulkan kewajiban bagi pendidik untuk secara bertahap memberi kebebasan dan

pada akhirnya pendidik mengundurkan diri dari usaha memberi bantuan kepada anak, apabila anak benar-benar dipastikan telah mandiri.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar anak kelas rendah cenderung memuji dirinya sendiri dan membanding-bandingkan dengan orang lain, maka tidak jarang anak kelas rendah sangat menginginkan nilai yang bagus tetapi sering kali menyepelekan soal jika tidak bisa terselesaikan. Kalau dalam permainan anak kelas rendah sangat patuh peraturan. Sedangkan anak kelas atas sangat aktif bergerak melakukan permainan dengan membentuk kelompok sebaya, tetapi mereka membuat peraturan sendiri untuk bermain. Anak mulai membutuhkan guru dan tumbuh rasa ingin tahu sehingga muncul minat terhadap apa yang diminati secara khusus pada mata pelajaran yang digemari di sekolah.

7. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK Kelas V SD.

Kurikulum merupakan suatu rancangan pendidikan yang mempunyai peranan penting dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan karena kurikulum merupakan pedoman dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Dalam Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan ajar serta pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan Pendidikan tertentu. Pedoman mengajar terpaut oleh KI dan KD yang sudah tertuang sebagai berikut:

Tabel 1. KI dan KD PJOK Kelas V

KOMPETENSI INTI 3	KOMPETENSI INTI 4
3) Memahami pengetahuan Factual dan konseptual dengan cara (mengamati, menanya dan mencoba) berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah dan tempat bermain	4) Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.
KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.6 Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat	4.6 mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat
3.7 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	4.7 mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
3.8 Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu***	3.8 mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu ***
3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular	3.9 Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular
3.10 Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	3.10 Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Penelitian tersebut seperti:

1. Penelitian oleh Ragil Tri Utaminingsih (2021) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Deresan”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Metode yang digunakan adalah metode survei. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V A dan V B SD Negeri Deresan sebanyak 58 peserta didik. Seluruh populasi menjadi subjek penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berbentuk tes pilihan ganda. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai di SD Negeri Deresan Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman mayoritas memiliki kategori tinggi yaitu sebanyak 41 peserta didik (70,7%), 10 peserta didik (17,2%) memiliki kategori sedang, 7 peserta didik (12,1%) memiliki kategori sangat tinggi, 0 peserta didik (0%) pada kategori rendah, dan 0 peserta didik (0%) pada kategori sangat rendah.

2. Penelitian oleh Puput Wulandari (2023) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan peserta didik kelas IV SD 2 Wijirejo Kecamatan Pandak Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan”. Hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N 2 Wijirejo Kecamatan Pandak terhadap pembelajaran senam lantai guling depan berada pada kategori cukup. Secara rinci kategori sangat baik sebesar 3,8%, kategori baik sebesar 20,3%, kategori cukup sebesar 48,1%, kategori kurang sebesar 25,3% dan kategori sangat kurang sebesar 2,5%.. penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di SD N 2 Wijirejo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul 5 Januari 2023. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang berupa pilihan ganda dengan Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas IV yang berjumlah 79 peserta didik dengan Teknik *total sampling*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fevi Susanti (2019) dengan “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik Tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode

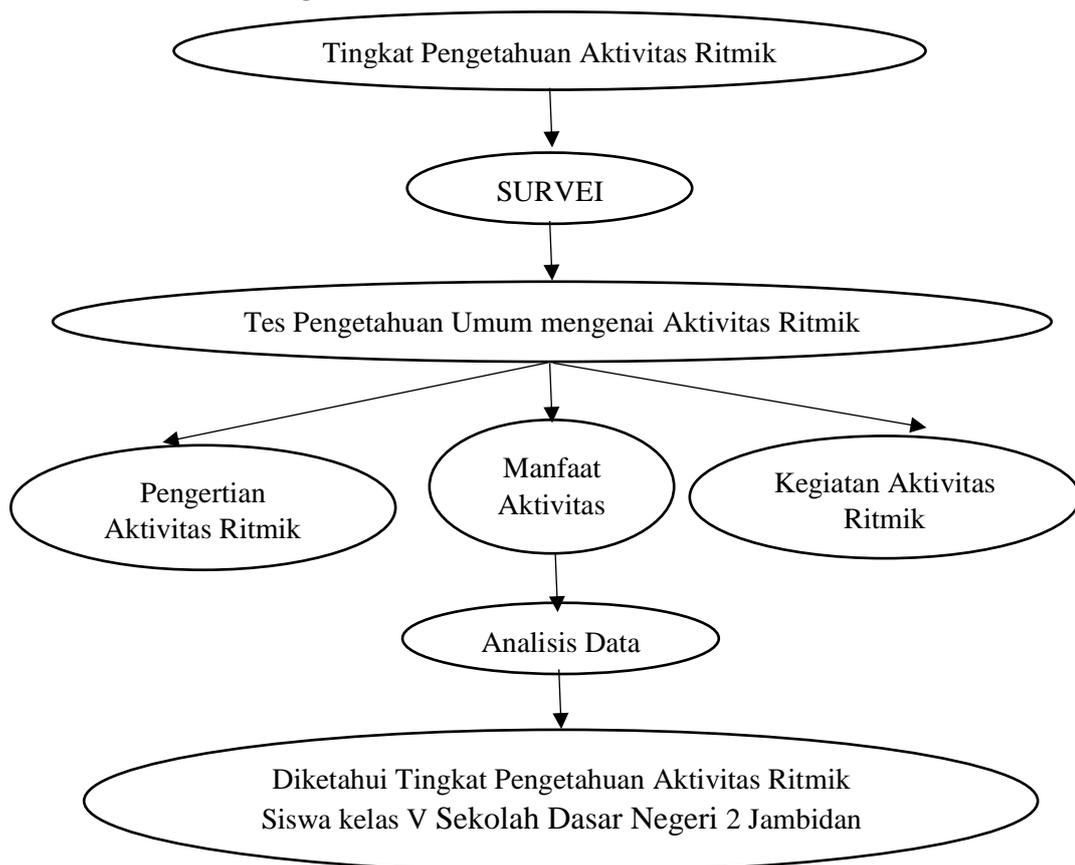
survei, dengan instrument berupa tes pilihan ganda (*multiple choice*). Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VI SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 27 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentas. Hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas VI terhadap pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri Gadingan yang berkategori sangat baik sebesar 7,41%, kategori baik sebesar 29,63%, kategori cukup sebesar 22,22%, kategori kurang sebesar 37,03% dan kategori sangat kurang sebesar 3,70%

C. Kerangka Pikir

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru juga kurang memperhatikan pemberian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada dalam PJOK, khususnya aktivitas ritmik. Pembelajaran PJOK bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar siswa memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun sangat disayangkan jika pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi siswa kurang dikembangkan. Akibatnya pengaruh siswa mengenai materi dalam PJOK khususnya pengetahuan tentang aktivitas ritmik kurang maksimal.

Mengetahui merupakan salah satu aspek ranah kognitif bagi seorang guru PJOK dalam tujuan umum pengajaran. Pengetahuan adalah sebuah domain yang spesifik dan kontekstual. Pengetahuan merefleksikan spesifikasi domain ini dan peran pengalaman dan konteks sosial dalam mengkonstruksi dan mengembangkan pengetahuan. Maka apabila siswa dapat mengetahui tentang aktivitas ritmik diharapkan dapat berperan penting dalam memajukan prestasi cabang olahraga melalui sekolah. Tingkat pengetahuan tentang aktivitas ritmik dibagi menjadi tiga faktor, yaitu pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik, dan kegiatan aktivitas ritmik. Instrumen yang digunakan adalah tes benar-salah untuk mengetahui tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan. Sebagai berikut:

Gambar 3. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki kondisi atau hal lain yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Pendapat Arikunto (2013, p. 3) penelitian deskriptif kuantitatif merupakan suatu penelitian yang dipakai guna mengetahui keadaan yang sebenarnya berdasarkan hasil tes dengan instrumen yang valid dan reliabel. Selaras dengan pendapat Arikunto pendapat Sugiyono (2017, p. 147) penelitian deskriptif kuantitatif menggambarkan data yang terkumpul sesuai dengan kondisi nyata.

Metode penelitian yang digunakan adalah survei dan pengumpulan data menggunakan tes yang diberikan peneliti kepada peserta didik. Hasil tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk pengkategorian dan persentase. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan mengenai aktivitas ritmik.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan, Kapanewon Banguntapan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Proses pengambilan data tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan tentang aktivitas ritmik yang dilaksanakan pada tanggal 6 s/d 10 Mei 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Pendapat Sugiyono (2019, p. 126) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Sedangkan pendapat Arikunto (2010, p. 173) populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan yang berjumlah 35 siswa. Seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai sampel penelitian.

2. Sampel Penelitian

Pendapat Sugiyono (2019, p. 81), sampel merupakan bagian dari jumlah dan termasuk dalam karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, teknik total sampling merupakan teknik pengambilan sampel secara menyeluruh, dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena pendapat Arikunto (2012, p. 104) jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka jumlah sampel diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasi lebih dari 100 orang bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Populasi siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan berjumlah 35 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pengetahuan merupakan salah satu aspek ranah kognitif, Menurut Poerwodarminto (Ardiyanto, 2017, p. 8) pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Mubarak dalam (Darsini dkk, 2019, p. 97) beliau mendefinisikan pengetahuan sebagai segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang didapatkan melalui penginderaan berdasarkan interaksi dengan lingkungan dan pengalaman yang dialami.

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan. Definisinya yaitu sesuatu yang diketahui, dipahami, diaplikasikan, dianalisis, disintesis, dan dievaluasi siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan tentang aktivitas ritmik, yang diukur dengan menggunakan kuesioner atau angket. Tingkat pengetahuan aktivitas ritmik, pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik dan jenis aktivitas ritmik/irama.

E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian dibuat sesuai dengan tujuan pengukuran menggunakan dasar teori sebagai dasarnya. Pendapat Andriyani (2022, p. 26) instrumen merupakan suatu alat yang dapat digunakan peneliti sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau

mengumpulkan data dari suatu variabel. Instrument dalam penelitian ini berupa tes yang akan menyelidiki dan mengetahui seberapa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang aktivitas ritmik. Tes merupakan instrumen pengumpulan data yang berisi rangkaian pertanyaan yang dapat digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suryama, 2015, p. 219).

Angket sesekali menggunakan daftar periksa (*checklist*) dan skala penilaian. Perangkat ini membantu menyederhanakan dan mengukur perilaku dan sikap responden. Daftar periksa (*checklist*) adalah daftar perilaku, karakteristik, atau entitas lain yang dicari peneliti. Baik peneliti atau peserta survei hanya memeriksa apakah setiap item dalam daftar diamati, setuju atau sangat setuju atau sebaliknya.

Angket terbagi menjadi dua jenis, kuesioner tertutup dan terbuka. Kuesioner terbuka adalah kuesioner yang memungkinkan responden untuk menjawab dengan kata-kata mereka sendiri. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang telah memberikan jawaban sedemikian rupa sehingga responden hanya diberi pilihan.

Angket yang digunakan akan terdapat 2 alternatif jawaban dari pernyataan yang telah dipaparkan yakni poin 0 (salah), poin 1 (benar). Komponen instrumen sebagai alat pengumpulan data disajikan berupa kisi-kisi instrumen uji coba di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Pengetahuan Aktivitas Ritmik

Variabel	Faktor	Butir Soal	Jumlah Soal
Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan	Pengertian Aktivitas Ritmik	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12,13,14,40	15
	Manfaat Aktivitas Ritmik	15,16,17,18,19,20, 21,22,23,24,25,26	12
	Kegiatan Aktivitas Ritmik	27,28,29,30,31,32, 33,34,35,36,37,38,39	13
JUMLAH			40

Sebelum diuji validitas dan reabilitas peneliti melakukan validasi ahli (*expert judgement*). Peneliti melakukan validasi (*expert judgement*) kepada Ibu Sri Mawarti, M.Pd selaku dosen *expert* dibidangnya guna mendapatkan masukan dan saran. Setelah mendapatkan persetujuan dari ahli barulah instrument dapat digunakan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Pendapat Arikunto (2014, p.19), angket merupakan seperangkat pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden tentang kepribadiannya atau hal-hal yang diketahuinya”. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket, dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah dan observasi dengan menyampaikan maksud bahwa peneliti akan meneliti tentang pengetahuan aktivitas ritmik kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan.

- b. Pengambilan data langsung dengan pengisian angket yang diberikan kepada siswa kelas V untuk dikerjakan (dijawab) dengan waktu yang telah ditentukan.
- c. Pengambilan data dilaksanakan pada jam pelajaran PJOK dan olahraga dengan dibantu guru penjas sebagai pengawas.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Perlu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas sebelum instrumen digunakan untuk mengumpulkan data.

1. Uji Validitas

Uji coba instrumen dilakukan sebelum instrumen digunakan untuk penelitian. Tujuan uji coba dilakukan guna menghindari pernyataan kurang jelas maksudnya, menghilangkan pertanyaan yang sulit dijawab, serta mempertimbangkan perubahan, penambahan dan pengurangan item.

Analisis butir soal dalam tes ini menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Suatu instrumen dinyatakan valid jika r hitung lebih besar dari r tabel, apabila terdapat pertanyaan yang tidak valid maka pertanyaan tersebut harus diganti, direvisi, atau dihilangkan. Selanjutnya setelah uji validitas dilakukan uji reliabilitas instrumen menggunakan bantuan program *SPSS* versi 26 dan *Microsoft Excel* 2013 dengan rumus *Cronbach's Alpha*. Apabila harga r hitung yang diperoleh lebih tinggi dari r tabel pada taraf signifikansi 5% maka butir soal dinyatakan valid, begitupun sebaliknya. Hasil uji validitas instrumen pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen

Pernyataan	Nilai R hitung	R tabel	Keterangan
P1	0,676	0,482	Valid
P2	0,491	0,482	Valid
P3	0,602	0,482	Valid
P4	0,544	0,482	Valid
P5	0,568	0,482	Valid
P6	0,529	0,482	Valid
P7	0,489	0,482	Valid
P8	0,596	0,482	Valid
P9	0,662	0,482	Valid
P10	0,498	0,482	Valid
P11	0,623	0,482	Valid
P12	0,545	0,482	Valid
P13	0,545	0,482	Valid
P14	0,573	0,482	Valid
P15	0,600	0,482	Valid
P16	0,593	0,482	Valid
P17	0,571	0,482	Valid
P18	0,548	0,482	Valid
P19	0,515	0,482	Valid
P20	0,528	0,482	Valid
P21	0,601	0,482	Valid
P22	0,496	0,482	Valid
P23	0,513	0,482	Valid
P24	0,530	0,482	Valid
P25	0,535	0,482	Valid
P26	0,522	0,482	Valid
P27	0,496	0,482	Valid
P28	0,603	0,482	Valid
P29	0,528	0,482	Valid
P30	0,497	0,482	Valid
P31	0,576	0,482	Valid
P32	0,509	0,482	Valid
P33	0,531	0,482	Valid
P34	0,513	0,482	Valid
P35	0,505	0,482	Valid
P36	0,519	0,482	Valid
P37	0,587	0,482	Valid
P38	0,544	0,482	Valid
P39	0,503	0,482	Valid
P40	0,599	0,482	Valid

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa dari 40 butir soal menunjukkan bahwa semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan R hitung > r tabel sehingga semua data di atas dapat dikatakan Valid.

Tabel 4. Kisi-kisi Angket Penelitian

Variabel	Faktor	Butir Soal	Jumlah Soal
Tingkat Pengetahuan	Pengertian Aktivitas Ritmik	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12,13,14,40	15
Aktivitas Ritmik Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan	Manfaat Aktivitas Ritmik	15,16,17,18,19,20, 21,22,23,24,25,26	12
	Kegiatan Aktivitas Ritmik	27,28,29,30,31,32, 33,34,35,36,37,38,39	13
JUMLAH			40

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan seberapa jauh suatu alat ukur dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data. Instrumen dapat dikatakan reliable jika memiliki *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,600 (Sugiyono, 2019, p. 348). Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan rumus Cronbach Alpha dengan menggunakan bantuan program *SPSS* versi 26 dan *Microsoft Excel 2013*.

Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Penarikan Kesimpulan</i>	
<i>Nilai Cronbach Alpha</i>	<i>Nilai Koefisien</i>
<i>0,937</i>	<i>0,6</i>

Keterangan:

P : Indeks kesukaran atau tingkat kesukatan

B : Banyak peserta didik yang menjawab soal dengan benar

JS : Jumlah seluruh peserta didik yang mengikuti tes

Kriteria yang digunakan semakin besar indeks yang di dapat, maka akan semakin mudah soal tersebut, dan sebaliknya semakin kecil indeks yang didapat maka semakin sulit soal tersebut. Kriteria sebagai berikut:

Tabel 5. Kriteria Tingkat Kesukaran

Indeks Kesukaran	Kriteria Tingkat Kesukatan
0,00 – 0,30	Sukar
0,31 – 0,70	Sedang
0,71 – 1,00	Mudah

Sumber: Arikunto (2013, p. 208)

b. Daya Pembeda

Arifin (2016, p. 273) perhitungan daya pembeda adalah pengukuran sejauh mana suatu butir soal mampu membedakan peserta didik yang sudah menguasai kompetensi dengan yang belum atau kurang menguasai kompetensi berdasarkan kriteria tertentu. Semakin tinggi nilai koefisien daya pembeda suatu butir soal, maka semakin mampu butir soal tersebut membedakan antara peserta didik yang kurang menguasai kompetensi dengan peserta didik yang kurang menguasai kompetensi.

Untuk tes bentuk objektif, Arikunto (2013, p. 214) bisa dilakukan dengan menggunakan rumus yaitu:

$$D = Pa - Pb$$

Keterangan:

D : Daya beda yang dicari

P_a : Proporsi kelompok atas yang benar

P_b : Proporsi kelompok bawah yang menjawab tes dengan benar

Untuk menghitung daya pembeda, perlu dibedakan antara skor kelompok atas yang benar (P_a) dengan proporsi kelompok bawah yang menjawab benar (P_b), dengan ketentuan untuk kelompok kecil (kurang dari 100), seluruh kelompok dibagi dua sama besar, 50% kelompok atas dan 50% kelompok bawah (Arikunto, 2005, p. 212).

Tabel 6. Klasifikasi Pembeda

Nilai Daya Pembeda	Klasifikasi Daya Pembeda
0,00 – 0,19	Jelek
0,20 – 0,39	Cukup
0,40 – 0,69	Baik
0,70 – 1,00	Baik Sekali
Negatif	Semuanya tidak baik, jadi semua butir soal yang mempunyai nilai negative sebaiknya diulang atau dihilangkan saja.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan tentang aktivitas ritmik. Pada perhitungan ini menggunakan bantuan program komputer yaitu *SPSS* versi 26 dan *Microsoft Excel* 2013.

Analisis data dilakukan dalam seluruh kegiatan penelitian baik penelitian kualitatif maupun kuantitatif. Kecenderungan penelitian banyak menggunakan analisis kuantitatif dan menggunakan teknik dan metode statistik. Hal ini dilakukan karena teknik dan metode statistik memberikan jawaban dari permasalahan yang dihadapi. Kaul mendefinisikan bahwa analisis data sebagai, "Mempelajari materi yang terorganisasi untuk menemukan fakta yang melekat. Data dipelajari dari berbagai macam sudut pandang sehingga kemungkinan dapat mengeksplorasi fakta-fakta baru".

Analisis yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan cara mengelompokkan jenis data yang telah diperoleh dari lembar angket. Data dikategorikan mengenai tingkat motivasi intrinsik guru dalam modifikasi sarana dan prasarana PJOK. Hasil klasifikasi data penelitian kemudian dideskripsikan ke dalam analisis persentase dengan formula sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

(Sumber : Nursalam (2015, p. 27))

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah

Tabel 8. Kriteria Skor Penilaian Acuan Norma (PAN)

No.	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 S < X < M + 1,5 S$	Tinggi
3	$M - 0,5 S < X < M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X < M - 0,5 S$	Rendah
5	$X < M - 1,5 S$	Sangat Rendah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi lokasi, Subjek dan Data Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan, yang berlokasi di Dusun Pamotan Kidul, Kalurahan Jambisan, Kapanewon Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2024 sampai 10 Mei 2024.

2. Deskripsi Subjek

Penelitian ini dilakukan di 1 Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan. Sekolah sudah memiliki sarana dan prasarana PJOK, selain itu di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan melakukan olahraga di halaman sekolah yang cukup luas untuk melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas ritmik dapat dilakukan di ruang kelas maupun di halaman sekolah dan tidak menggunakan matras yang ada di sekolah.

3. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian memperoleh data penelitian melalui lembar angket pernyataan yang telah diberikan kepada siswa kelas V untuk diisi sesuai dengan pernyataan di angket. Siswa kelas V juga menunjukkan respon yang baik saat mengisi angket yang diberikan peneliti. Data yang diambil oleh peneliti meliputi pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik dan kegiatan aktivitas ritmik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat

pengetahuan siswa kelas V terhadap materi pembelajaran aktivitas ritmik di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan.

B. Hasil Penelitian

Hasil dari data penelitian ini merupakan hasil tes penelitian tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan. Hasil tes ini diperoleh dari beberapa tes menggunakan angket sebanyak 40 pertanyaan yang terdiri dari faktor pengertian aktivitas ritmik yang terdiri dari 15 pernyataan, manfaat aktivitas ritmik terdiri dari 12 pernyataan, dan kegiatan aktivitas ritmik terdiri dari 13 pernyataan.

Pada deskripsi di sajikan informasi data meliputi skor *mean* (rata-rata), *skor minimum* (nilai terendah), *skor maximum* (nilai tertinggi) dan skor standar (*stdev*) masing-masing data penelitian ini digunakan analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Setelah dilakukan tes menggunakan angket hasil dari seluruh nilai jawaban dibedakan berdasarkan aspek pernyataan yakni aspek pengertian aktivitas ritmik, aspek manfaat aktivitas ritmik dan aspek kegiatan aktivitas ritmik. Pada penelitian kali ini dibagi menjadi 5 (lima) kategori yakni Sangat Tinggi, Tinggi, Cukup, Rendah dan Sangat Rendah. Pengkategorian ini dapat dilakukan setelah data didasarkan pada nilai *mean* dan standar deviasi dari hasil perhitungan. Berikut hasil perhitungan analisis data penelitian sebagai berikut:

1. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan.

Deskriptif hasil skor tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan diperoleh nilai *Mean* (rata-rata) 36, *Median* (nilai tengah) 37, *Mode* (nilai yang sering muncul) 40, *Standar Deviasi* (Stdev) 4, *Minimum* (Nilai Terendah) 26, *Maximum* (Nilai Tertinggi) 42. Hasil skor diperoleh data penyajian pengkategorian tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar 2 Jambidan selengkapnya dapat dilihat pada tabel dan diagram sebagai berikut:

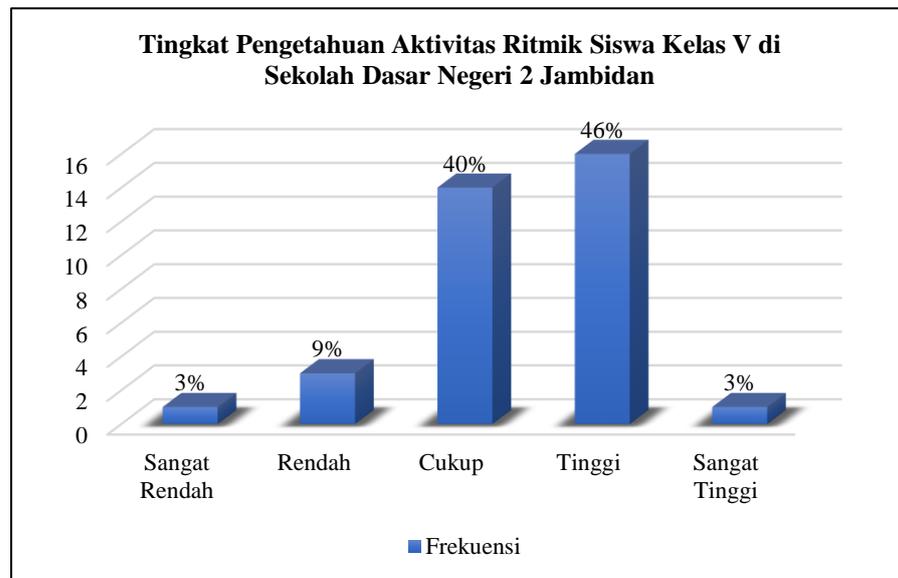
Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan

STATISTIK	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	36
<i>Median</i>	37
<i>Standar Deviasi</i>	4
<i>Minimum</i>	26
<i>Maximum</i>	42
<i>N</i>	35

Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan

No	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	> 42	Sangat Tinggi	1	3%
2	39 – 41	Tinggi	16	46%
3	36 – 38	Cukup	14	40%
4	33 – 35	Rendah	3	9%
5	< 32	Sangat Rendah	1	3%
Total			35	100%

Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan



Berdasarkan keterangan tabel dan diagram di atas secara keseluruhan menunjukkan bahwa Tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan terdapat pada kategori Sangat Tinggi 3% (1 siswa), Tinggi 46% (16 siswa), Cukup 40% (14 siswa), Rendah 9% (3 siswa) dan Sangat Rendah 3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rerata yakni 36 dapat dilihat dari data hasil perolehan bahwa tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar 2 Jambidan berada dalam kategori “**Tinggi**” dengan hasil perolehan mencapai 46% atau setara dengan 16 siswa yang mempunyai tingkat pengetahuan aktivitas ritmik yang kuat.

2. Hasil Penelitian Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik

Perolehan hasil penelitian faktor pengertian terdiri dari 15 pertanyaan. Dari hasil data analisis faktor pengertian aktivitas ritmik yang telah diolah dan dijumlahkan kemudian diperoleh skor *Mean* (rata-rata)

15, *Median* (nilai tengah) 15, *Mode* (nilai yang sering muncul), *Standar Deviasi* (Stdev) 1,0, *Minimum* (Nilai Terendah) 12, *Maximum* (Nilai Tertinggi) 17,0. Hasil skor diperoleh data penyajian pengkategorian faktor pengertian aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan selengkapnya dapat dilihat pada tabel dan diagram sebagai berikut:

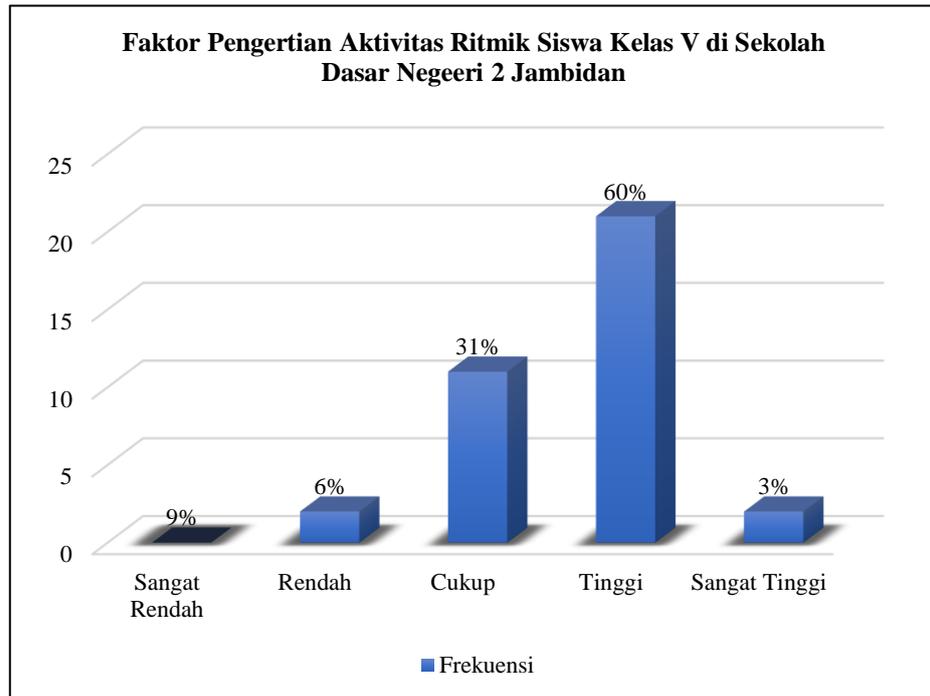
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan

STATISTIK	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	15
<i>Median</i>	15
<i>Standar Deviasi</i>	1,0
<i>Minimum</i>	12
<i>Maximum</i>	17
<i>N</i>	35

Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan

No	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	> 17	Sangat Tinggi	1	3%
2	15 – 16	Tinggi	21	60%
3	13 – 14	Cukup	11	31%
4	11 – 12	Rendah	2	6%
5	< 10	Sangat Rendah	0	0%
Total			35	100%

Gambar 5. Diagram Batang Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan



Berdasarkan keterangan tabel dan diagram diatas faktor pengertian aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan terdapat pada kategori Sangat Tinggi 3% (1 siswa), Tinggi 60% (21 siswa), Cukup 31% (11 siswa), Rendah 6% (2 siswa) dan Sangat Rendah 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rerata yakni 15 dapat dilihat dari data hasil perolehan faktor pengertian aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan berada dalam kategori “**Tinggi**” dengan hasil perolehan mencapai 21 siswa atau setara dengan 60% siswa yang mempunyai tingkat pengetahuan faktor pengertian yang kuat.

3. Hasil Penelitian Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik

Perolehan hasil penelitian faktor manfaat aktivitas ritmik terdiri dari 12 pernyataan. Dari hasil data analisis faktor manfaat aktivitas ritmik yang

telah diolah dan dijumlahkan kemudian diperoleh skor *Mean* (rata-rata) 11,3, *Median* (nilai tengah) 12, *Mode* (nilai yang sering muncul) 12, *Standar Deviasi* (Stdev) 1,2, *Minimum* (Nilai Terendah) 6, *Maximum* (Nilai Tertinggi) 12. Hasil skor diperoleh data penyajian pengkategorian faktor manfaat aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan selengkapnya dapat dilihat pada tabel dan diagram sebagai berikut:

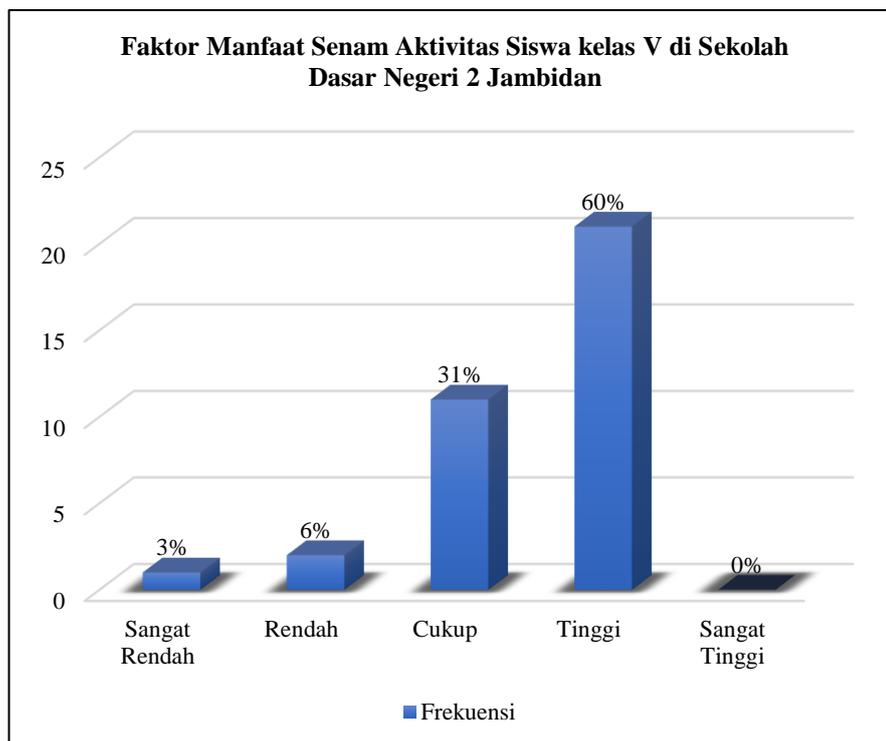
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan

STATISTIK	
<i>Mean (Rata-rata)</i>	11.3
<i>Median</i>	12
<i>Standar Deviasi</i>	1,2
<i>Minimum</i>	6
<i>Maximum</i>	12
<i>N</i>	35

Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Motivasi Aktivitas Ritmik Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan

No	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	> 14	Sangat Tinggi	0	0%
2	12 – 13	Tinggi	21	60%
3	10 – 11	Cukup	11	31%
4	8 – 9	Rendah	2	6%
5	< 7	Sangat Rendah	1	3%
Total			35	100%

Gambar 6. Diagram Batang Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan



Berdasarkan keterangan tabel dan diagram diatas faktor manfaat aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan terdapat pada kategori Sangat Tinggi 0% (0 siswa), Tinggi 60% (21 siswa), Cukup 31% (11 siswa), Rendah 6% (2 siswa) dan Sangat Rendah 3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rerata yakni 37,7 dapat dilihat dari data hasil perolehan faktor manfaat aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan berada dalam kategori “**Tinggi**” dengan hasil perolehan mencapai 21 siswa atau setara dengan 60% siswa yang mempunyai tingkat pengetahuan faktor manfaat yang kuat.

4. Hasil Penelitian Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik

Perolehan hasil penelitian faktor kegiatan aktivitas ritmik terdiri dari 13 pernyataan. Dari hasil data analisis faktor kegiatan aktivitas ritmik yang telah diolah dan dijumlahkan kemudian diperoleh skor *Mean* (rata-rata) 12,1, *Median* (nilai tengah) 12, *Mode* (nilai yang sering muncul) 13, *Standar Deviasi* (Stdev) 1,1, *Minimum* (Nilai Terendah) 9, *Maximum* (Nilai Tertinggi) 14. Hasil skor diperoleh data penyajian pengkategorian faktor kegiatan aktivitas ritmik siswa kelas V di SD Negeri 2 Jambidan selengkapnya dapat dilihat pada tabel dan diagram sebagai berikut;

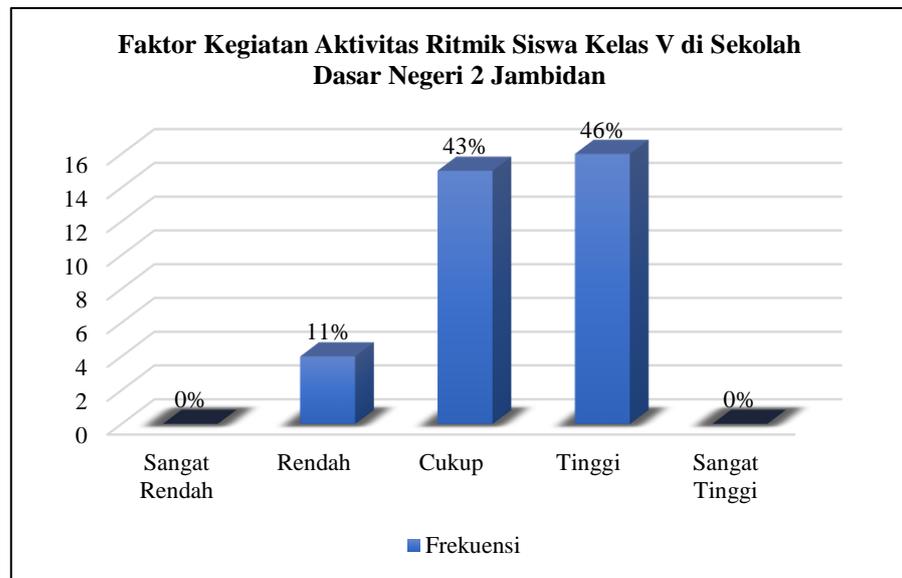
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan

STATISTIK	
<i>Mean</i> (Rata-rata)	12,1
<i>Median</i>	12
<i>Mode</i>	13
<i>Standar Deviasi</i>	1,1
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	14
<i>N</i>	35

Tabel 14. Norma Penelitian Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan

No	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	> 15	Sangat Tinggi	0	0%
2	13 – 14	Tinggi	16	46%
3	11 – 12	Cukup	15	43%
4	9 – 10	Rendah	4	11%
5	< 8	Sangat Rendah	0	0%
Total			35	100%

Gambar 7. Diagram Batang Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar 2 Jambidan



Berdasarkan keterangan tabel dan diagram diatas faktor kegiatan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan terdapat pada kategori Sangat Tinggi 0% (0 siswa), Tinggi 46% (16 siswa), Cukup 43% (15 siswa), Rendah 11% (4 siswa) dan Sangat Rendah 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rerata yakni 12,1 dapat dilihat dari data hasil perolehan faktor kegiatan aktivitas ritmik siswa kelas V di SD Negeri 2 Jambidan berada dalam kategori “**Tinggi**” dengan hasil perolehan mencapai 16 siswa atau setara dengan 46% siswa yang mempunyai tingkat pengetahuan faktor kegiatan aktivitas yang kuat.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Pengetahuan Aktivitas Ritmik Siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan yang terbagi dalam 3 (tiga) faktor yaitu faktor pengertian aktivitas ritmik, faktor manfaat aktivitas ritmik dan faktor kegiatan aktivitas ritmik. Data menunjukkan bahwa

mayoritas peserta didik memiliki pengetahuan “tinggi” tentang pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik dan faktor aktivitas ritmik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun peserta didik secara umum berada di kategori “Tinggi” di segala aspek penelitian. Tingkat pengetahuan siswa di pengaruhi oleh beberapa faktor yakni faktor pendidikan, sosial-ekonomi, faktor lingkungan, faktor pengalaman dan faktor usia yang dapat mempengaruhi kecerdasan maupun tingkat pengetahuan siswa yang berbeda-beda.

Kaitannya dengan penjasorkes, motivasi belajar sangat diperlukan agar kegiatan belajar-mengajar dapat berlangsung dan tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan serta dapat menunjang siswa yang masih dalam kategori rendah agar dapat berhasil pula dalam mengikuti kesuksesan teman sebangkunya. Pendapat Rusli Lutan (Ardiyanto, 2017, p. 68) Teknik motivasi belajar penjasorkes dengan cara orientasi sukses, modifikasi cabang olahraga, motivasi dalam diri anak, pengajaran dengan menawarkan tugas dan variasi antar tugas ajar. Oleh karena itu, tugas gerak disesuaikan dengan kemampuan siswa dan kriteria berhasil juga disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa.

Mahendra (2008, p. 14) menyatakan gerakan aktivitas ritmik akan membentuk perkembangan daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan serta keseimbangan. Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan

music atau ketukan di luar musik. Pendapat Syahara bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam PJOK merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap anak diberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak.

D. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektifnya dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapat sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan berada pada kategori Sangat Tinggi 3% (1 siswa), Tinggi 34% (12 siswa), Cukup 28% (10 siswa), Rendah 26 % (9 siswa) dan Sangat Rendah 9% (3 siswa). Hasil tersebut dapat di artikan tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan mayoritas siswa masuk dalam kategori tinggi.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat pengetahuan aktivitas ritmik siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan tentang aktivitas ritmik dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang aktivitas ritmik di sekolah lain.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat pengetahuan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan tentang aktivitas ritmik perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang aktivitas ritmik.

3. Guru dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan tingkat pengetahuan siswa tentang aktivitas ritmik dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan tentang aktivitas ritmik.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Jambidan tentang aktivitas ritmik dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang:UM Press
- Akhiruddin, S. P., Sujarwo, S. P., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah, H. (2020). *Belajar & pembelajaran*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Ardiyanto, F. (2017). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan Tentang Aktivitas Ritmik*. Yogyakarta: UNY
- Darsini, F. & Cahyono, A.E. (2019). *Pengetahuan ; Artikel Review*. Jurnal Keperawatan. 95-107
- Darsini, F. & Cahyono, A.E. (2019). *Pengetahuan ; Artikel Review*. Jurnal Keperawatan. 95-107
- Djamaludin. A., & Wardana. (2019). *Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis*. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *2017-2020 Code of Points Rhythmic Gymnastics*. United States: FIG.
- Irianto, T. (2019). *Implementasi kurikulum 2013 dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar*. Multilateral: Jurnal PJOK dan Olahraga, 13(1).
- Ivanovic, T.P. dkk. (2016). *The Importance of Motor Coordination Abilities for Performance in Rhythmic Gymnastic*. Republic of Serbia: Facta Universitatis.
- Kim, N. J. (2017). *Enhancing students' higher order thinking skills through computer-based scaffolding in problem-based learning*. Logan: Utah State University.
- Kurniawan, J. (2023). *Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas SD Sribit Kapanewon Bambanglipuro Kabupaten Bantul tentang Permainan Tradisional*. Yogyakarta: UNY
- Rahayu (2019). *Hambatan Siswa Kelas V Pada Materi Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Se-Gugus 02 di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul*. *Penelitian*
- Rahayu, P. (2013). *Penerapan model pembelajran CTL siswa SD*. Jurnal: Unnes Semarang

- Rahayu, R. J. (2019). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Manipulatif Lengan pada Pembelajaran Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Manipulatif Lengan pada Pembelajaran. Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(2), 99-104. doi:10.17509/tegar.v2i2.17638
- Setiawan, A. (2017). *Belajar dan pembelajaran*. Sidoharjo: Uwais Inspirasi Indonesia
- Setyawan, D. A, Hadi, H., & Royana, I. F. (2018). *Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri Pembina Kota Surakarta. JURNAL PENJAKORA*, 5(1), 17-27.
- Sriwahyuniati., Mawarti, S., Muktiani, N.R., Ningtias, M.A. (2021). *Panduan Tes Keterampilan Teknik Dasar Senam Ritmik untuk usia dini/pemula. Yogyakarta: UNY Press.*
- Sugihartono. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta
- Susanti, F. (2019). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VI Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan di SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo*. Yogyakarta
- Taufik, A. (2019). *Analisis Karakter Peserta Didik*. El-Ghiroh, 16 (1), 1-13
- Trisnanda, I. (2018). *Buku Panduan Gerak Senam Ritmik Rangkaian Freehand Untuk Anak Usia 7-11 Tahun*. Yogyakarta: UNY press
- Wulandari, P. (2023). *Tingkat Pengetahuan peserta didik kelas IV SD 2 Wijirejo Kecamatan Pandak Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan*. Yogyakarta: UNY.
- Yanto, T. (2021). *Motivasi peserta didik sekolah dasar kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling belakang di SD negeri kaligondang kecamatan bambanglipuro kabupaten Bantul*. Yogyakarta: UNY
- Yuspitah, R. (2021). *Pengaruh senam irama terhadap perkembangan motoric kasar anak usia 5-6 tahun di paud flamboyant desa geramat kecamatan mulak ulu kabupaten lahat. Institut Agama Islam Negeri Bengkulu: Fakultas Tarbiyah dan tadris.*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing Proposal TA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : humas_fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 64/PJSD/IV/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Lusi Anita Ihdinasari
NIM : 20604221025
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Tingkat Pengetahuan Senam Ritmik Siswa Kelas 5 di Sekolah Dasar 2 Jambidan.

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP : 19590607 198703 2 001
Jabatan : Lektor Kepala
Departemen : Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Fakultas Vokasi

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Ibu diucapkan banyak terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

Yogyakarta, 24 April 2024
Koorprodi S1-PJSD


Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006


Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Lampiran 2. Formulir Bimbingan Penyusunan TA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Lusi Anita Indinasari
Dosen Pembimbing : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIM : 20060921025
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Senam Ritmik Siswa Kelas 5 Di Sekolah Dasar 2 Jambidan

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Kamis, 25 Januari 2024	Judul Penelitian	ada perubahan	✓
2.	Kamis, 22 Februari 2024	bab belah ketupat	ada revisi	✓
3.	Senin, 26 Februari 2024	identifikasi dan tayuan	ada revisi	✓
4.	6 Maret 2024	Bab 2 Kejian teori	perubahan	✓
5.	Rabu, 13 Maret 2024	penelitian relevan	layak	✓
6.	Rabu, 20 Maret 2024	Bab III Metode	ada revisi	✓
7.	Rabu, 27 Maret 2024	Definisi garis	ada tambahan	✓
8.	Senin, 23 April 2024	Bab IV	ada revisi	✓
9.	Rabu, 22 Mei 2024	Bab V	ada revisi	✓
10.	Jumat, 24 Mei 2024	Cek Keseluruhan	ada Koreksi	✓

Yogyakarta, 3 Juni 2024

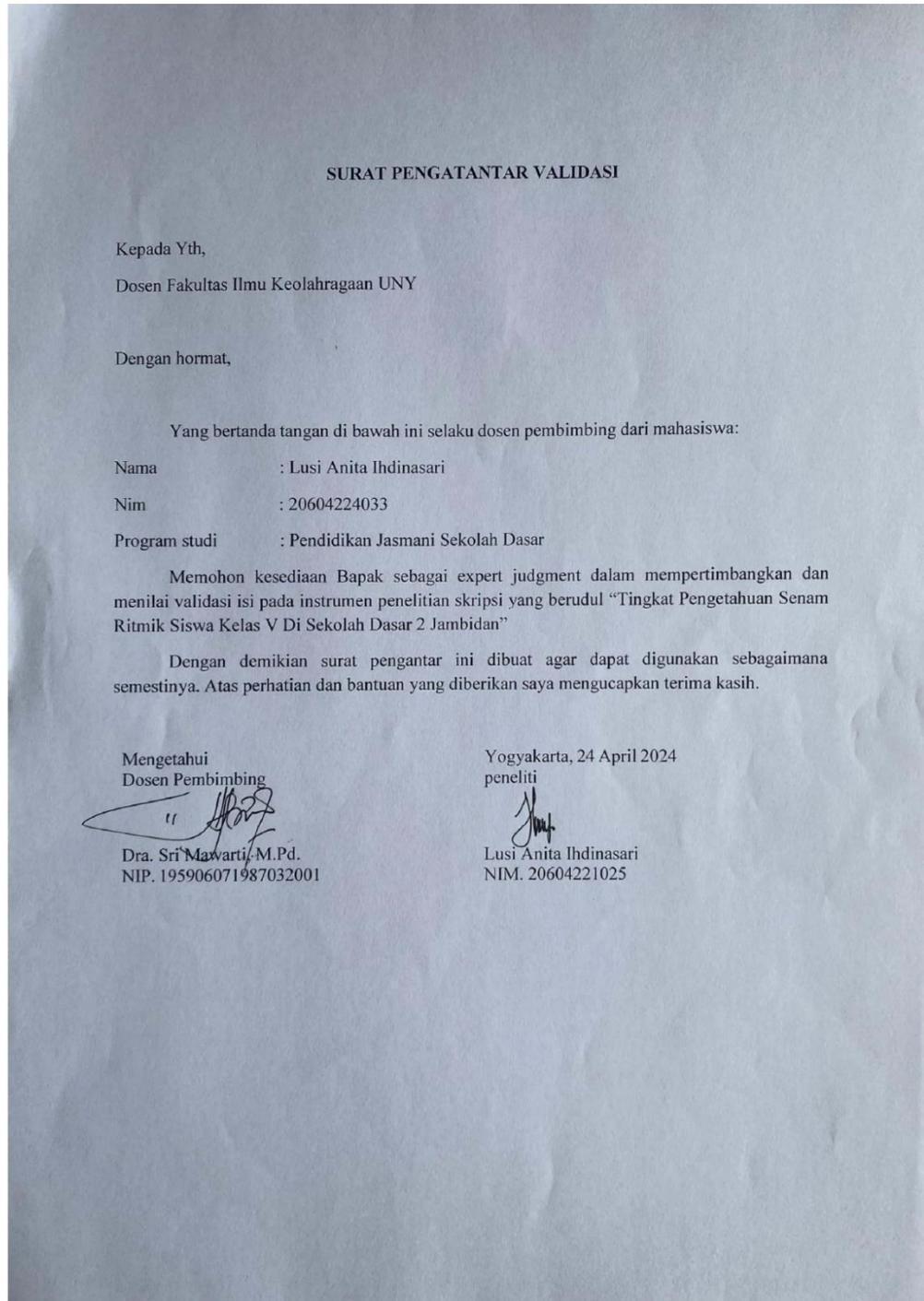
Mengetahui
Koord.Prodi S1 PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Mahasiswa,

Lusi Anita Indinasari
NIM. 20060921025

Lampiran 3. Surat Pengantar Validasi Instrumen Penelitian



Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP : 195906071987032001

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

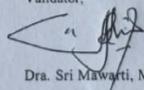
Nama : Lusi Anita Ihdinasari
NIM : 20604221025
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Senam Ritmik Siswa Kelas V Sekolah Dasar 2 Jambidan

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan: Layak

digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 April 2024
Validator,

Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP.195906071987032001

Catatan:
 Beri tanda ✓

Lampiran 5. Hasil Validasi Instrumen

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.8824	.69663	17
VAR00002	3.2353	.56230	17
VAR00003	3.0588	1.02899	17
VAR00004	3.0000	1.06066	17
VAR00005	2.6471	.78591	17
VAR00006	2.8824	.78121	17
VAR00007	3.4118	.87026	17
VAR00008	2.8235	1.38000	17
VAR00009	3.3529	.86177	17
VAR00010	2.5882	.93934	17
VAR00011	2.3529	.93148	17
VAR00012	3.0000	.70711	17
VAR00013	2.8235	1.01460	17
VAR00014	3.2353	.83137	17
VAR00015	2.5882	1.32565	17
VAR00016	3.1176	1.11144	17
VAR00017	3.2353	.66421	17
VAR00018	3.1176	.78121	17
VAR00019	2.7059	.84887	17
VAR00020	3.0000	1.22474	17
VAR00021	3.0588	.74755	17
VAR00022	2.9412	.74755	17
VAR00023	3.2941	.68599	17
VAR00024	3.1765	.88284	17
VAR00025	3.2353	1.14725	17
VAR00026	2.8824	1.05370	17
VAR00027	2.8824	.99262	17
VAR00028	2.6471	.99632	17
VAR00029	3.0588	.96635	17
VAR00030	2.6471	1.05719	17
VAR00031	2.7059	.84887	17
VAR00032	2.6471	.99632	17
VAR00033	3.0000	1.00000	17
VAR00034	3.2941	.68599	17
VAR00035	2.9412	1.02899	17
VAR00036	2.6471	1.16946	17
VAR00037	3.0588	1.14404	17
VAR00038	2.9412	.89935	17
VAR00039	2.5294	1.06757	17
VAR00040	3.3529	.86177	17

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Inter-Item Correlations	.286	-.229	.812	1.041	-3.553	.038	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	115.1176	404.735	.657	.	.936
VAR00002	114.7647	412.566	.470	.	.937
VAR00003	114.9412	399.184	.569	.	.936
VAR00004	115.0000	401.000	.506	.	.936
VAR00005	115.3529	405.868	.541	.	.936
VAR00006	115.1176	407.235	.500	.	.936
VAR00007	114.5882	406.882	.455	.	.937
VAR00008	115.1765	391.654	.550	.	.936
VAR00009	114.6471	400.868	.638	.	.935
VAR00010	115.4118	405.257	.462	.	.937
VAR00011	115.6471	400.618	.594	.	.936
VAR00012	115.0000	408.250	.521	.	.936
VAR00013	115.1765	401.904	.509	.	.936
VAR00014	114.7647	404.691	.545	.	.936
VAR00015	115.4118	392.632	.556	.	.936
VAR00016	114.8824	397.735	.556	.	.936
VAR00017	114.7647	408.441	.549	.	.936
VAR00018	114.8824	406.610	.521	.	.936
VAR00019	115.2941	406.346	.484	.	.936
VAR00020	115.0000	398.500	.483	.	.937
VAR00021	114.9412	405.684	.577	.	.936
VAR00022	115.0588	408.934	.467	.	.937
VAR00023	114.7059	409.596	.488	.	.937
VAR00024	114.8235	405.154	.498	.	.936

VAR00025	114.7647	399.691	.493	.	.937
VAR00026	115.1176	402.110	.483	.	.937
VAR00027	115.1176	404.360	.458	.	.937
VAR00028	115.3529	399.868	.571	.	.936
VAR00029	114.9412	403.559	.493	.	.936
VAR00030	115.3529	403.118	.457	.	.937
VAR00031	115.2941	404.221	.547	.	.936
VAR00032	115.3529	403.743	.472	.	.937
VAR00033	115.0000	402.750	.495	.	.936
VAR00034	114.7059	409.596	.488	.	.937
VAR00035	115.0588	403.309	.466	.	.937
VAR00036	115.3529	399.993	.476	.	.937
VAR00037	114.9412	397.309	.548	.	.936
VAR00038	115.0588	404.309	.512	.	.936
VAR00039	115.4706	402.640	.463	.	.937
VAR00040	114.6471	403.118	.571	.	.936

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
118.0000	423.625	20.58215	40

Lampiran 6. Surat Izin Uji Instrumen

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen>

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/430/UN34.16/LT/2024 26 April 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Plakaran

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Lusi Anita Ihdinasari
NIM : 20604221025
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Senam Ritmik Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar 2 Jambidan
Waktu Uji Instrumen : 30 April - 3 Mei 2024

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

 Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 dari 1 26/04/2024, 13.49

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/167/UN34.16/PT.01.04/2024 26 April 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala Sekolah SD 2 Jambidan

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Lusi Anita Ihdinasari
NIM	: 20604221025
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Memohon izin untuk mencari data untuk penelitian Tugas Akhir Semester (TAS)
Waktu Penelitian	: Senin - Jumat, 6 - 10 Mei 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

1 dari 1 26/04/2024, 13.46

Lampiran 8. Suart Keterangan Telah Melakukan Penelitian

 PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLARHAGA
SD NEGERI 2 JAMBIDAN
Alamat : Pamotan Jambidan Banguntapan Bantul 55195,
Telp : (0274)2842672 e-mail : sd.2.jambidan@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421/042/BGT.D.19/24

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : RR.SUPENI RAHAYU ,S.Pd
NIP : 19670922 198808 2002
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina – IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 2 Jambidan Kapanewon Banguntapan
Alamat : Pamotan, Jambidan, Banguntapan, Bantul.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Lusi Anta Ihdinasari
NIM : 20604221025
Program Studi : S1 – Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Senam Ritmik Siswa Kelas 5 di Sekolah Dasar 2 Jambidan

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SD 2 Jambidan pada tanggal 15 Mei 2024.
Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jambidan, 15 Mei 2024
Kepala Sekolah


RR.SUPENI RAHAYU ,S.Pd
NIP: 19670922 198808 2002

Lampiran 9. Uji Reabilitas Instrumen Penelitian

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	17	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	17	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.938	.941	40

Lampiran 10. Uji Kesukaran Butir Soal

	Item Statistics		
	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	.94	.243	35
VAR00002	1.00	.000	35
VAR00003	.82	.393	35
VAR00004	.88	.332	35
VAR00005	.94	.243	35
VAR00006	.94	.243	35
VAR00007	.94	.243	35
VAR00008	.65	.493	35
VAR00009	.88	.332	35
VAR00010	.82	.393	35
VAR00011	.82	.393	35
VAR00012	1.00	.000	35
VAR00013	.82	.393	35
VAR00014	.94	.243	35
VAR00015	.71	.470	35
VAR00016	.88	.332	35
VAR00017	1.00	.000	35
VAR00018	1.00	.000	35
VAR00019	.94	.243	35
VAR00020	.82	.393	35
VAR00021	1.00	.000	35
VAR00022	1.00	.000	35
VAR00023	1.00	.000	35
VAR00024	.94	.243	35
VAR00025	.82	.393	35
VAR00026	.82	.393	35
VAR00027	.94	.243	35
VAR00028	.76	.437	35
VAR00029	.94	.243	35
VAR00030	.88	.332	35
VAR00031	.88	.332	35
VAR00032	.82	.393	35
VAR00033	.94	.243	35
VAR00034	1.00	.000	35
VAR00035	.88	.332	35
VAR00036	.76	.437	35
VAR00037	.82	.393	35
VAR00038	.94	.243	35
VAR00039	.82	.393	35
VAR00040	.94	.243	35

Lampiran 11. Uji Daya Pembeda

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	34.76	14.691	.388	.768
VAR00002	36.89	6.222	.690	.688
VAR00003	34.88	14.735	.193	.775
VAR00004	34.82	14.154	.483	.762
VAR00005	34.76	14.816	.319	.770
VAR00006	34.76	14.941	.251	.772
VAR00007	34.76	14.691	.388	.768
VAR00008	35.06	13.809	.388	.765
VAR00009	34.82	14.154	.483	.762
VAR00010	34.88	14.110	.408	.764
VAR00011	34.88	13.735	.543	.757
VAR00012	36.89	6.222	.690	.688
VAR00013	34.88	14.860	.150	.777
VAR00014	34.76	14.941	.251	.772
VAR00015	35.00	14.000	.356	.767
VAR00016	34.82	14.904	.178	.775
VAR00017	36.89	6.222	.690	.688
VAR00018	36.97	6.029	.441	.690
VAR00019	34.76	15.566	-.081	.782
VAR00020	34.88	14.235	.365	.767
VAR00021	36.94	5.879	.633	.677
VAR00022	34.82	14.154	.483	.762
VAR00023	36.94	5.879	.633	.677
VAR00024	34.76	14.941	.251	.772
VAR00025	34.88	14.235	.365	.767
VAR00026	34.82	14.154	.483	.762
VAR00027	34.76	14.941	.251	.772
VAR00028	34.94	13.809	.453	.761
VAR00029	34.76	14.941	.251	.772
VAR00030	34.82	14.154	.483	.762
VAR00031	34.82	14.154	.483	.762

VAR00032	34.88	14.360	.321	.769
VAR00033	34.82	14.154	.483	.762
VAR00034	36.97	6.029	.441	.690
VAR00035	34.82	14.904	.178	.775
VAR00036	34.94	14.809	.140	.779
VAR00037	34.88	14.110	.408	.764
VAR00038	34.76	14.941	.251	.772
VAR00039	34.88	14.360	.321	.769
VAR00040	34.76	14.816	.319	.770

Lampiran 12. Instrumen Penelitian

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
Pengertian Aktivitas Ritmik			
1	Senam ritmik merupakan gerakan yang diiringi oleh irama dan dilakukan dengan berkesinambungan.		
2	Aktivitas ritmik merupakan bagian dari cabang olahraga senam.		
3	Melangkah adalah gerakan dengan tujuan tertentu untuk melangkahakan kaki.		
4	Arah pandangan pada sikap awal senam ritmik yakni lurus ke depan.		
5	Gerak berirama dapat diiringi dengan tepukan tangan, irama/lagu dan musik.		
6	Senam irama masuk dalam senam ritmik.		
7	Senam ritmik menggabungkan antara gerak dan irama/music.		

8	Variasi gerak ritmik dapat dikelompokkan menjadi dua yakni Langkah kaki dan ayunan lengan.		
9	Kegiatan gerak berirama bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan koordinasi gerak tubuh		
10	Aktivitas gerak berirama mengutamakan keserasian gerak.		
11	Rangkaian gerak yang tidak terputus dalam senam irama disebut kontinuitas.		
12	Senam kesegaran jasmani termasuk dalam senam ritmik.		
13	Senam ritmik dilakukan secara berkelompok.		
14	Gerak dasar Langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama terdiri atas berjalan, melompat, berlari, serta memutar tubuh.		

Manfaat Aktivitas Ritmik			
15	Senam irama akan bermanfaat bagi tubuh kita jika dilakukan dengan ajek.		
16	Gerakan ritmik harus memadukan gerak dengan irama aransemen musik		
17	Tujuan senam ritmik adalah untuk melatih koordinasi kaki dan tangan		
18	Salah satu manfaat melakukan senam irama secara rutin adalah menambah tiinggi badan		
19	Manfaat gerak Langkah kaki dan ayunan lengan berirama adalah untuk mengatur pencernaan tubuh		
20	Tujuan melakukan peregangan sebelum melakukan senam ritmik ialah untuk melemaskan otot dan sendi		
21	Kegiatan ritmik bertujuan untuk meningkatkan kebugaran.		
22	Fungsi music dalam senam ritmik adalah untuk menambah semangat gerakan		

23	Manfaat senam irama ialah sebagai suatu program penurunan berat badan		
24	Senam ritmik melatih kekuatan lengan		
25	Membakar lemak, menjaga kesehatan jantung, memperkuat otot dan tulang, memperbaiki keseimbangan tubuh, melatih fleksibilitas tubuh merupakan manfaat Dari senam ritmik.		
26	Koordinasi merupakan salah satu manfaat yang didapat jika melakukan senam ritmik.		
Kegiatan Aktivitas Ritmik			
27	Gerak keseimbangan nama lainnya adalah balanspas.		
28	Nama lain Langkah biasa adalah looppas.		
29	Variasi gerak ayunan kaki dengan kombinasi ayunan dua lengan diawali dengan melangkahkan kaki kedepan.		
30	Langkah silang merupakan salah satu variasi pola gerak Langkah kaki dalam senam ritmik/irama.		

31	Senam ritmik memiliki beberapa variasi gerakan.		
32	Pola Langkah silang termasuk kedalam gerak pola Langkah dasar dalam senam ritmik/irama		
33	Pola Langkah samping dalam senam ritmik/irama disebut juga dengan Zijpas		
34	Pola gerak Langkah 2 adalah gerak melangkah yang selalu ditutup pada hitungan kedua.		
35	Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan adalah salah satu sikap permulaan gerak mengayun dengan satu lengan.		
36	Ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan dalam hitungan ke 2 lengan kiri diayunkan ke depan.		
37	Mengayun ayunkan dua lengan ke depan dan belakang adalah salah satu macam gerak berirama?		

38	Gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar mengayunkan lengan adalah mengayun lengan ke samping kanan dan kiri, depan belakang, menyilang.		
39	Pola Langkah 4 hampir sama dengan pola Langkah dua.		
Pengertian Aktivitas Ritmik			
40	Senam irama dilakukan dengan perasaan riang.		

Lampiran 13. Dokumentasi

Gambar 8. Survei Lokasi Penelitian Bersama Kepala Sekolah SD N 2 Jambidan



Gambar 9. Suevei Lokasi Penelitian Guru PJOK Sekolah SD 2 Jambidan



Gambar 10. Persiapan Penelitian



Gambar 11. Pelaksanaan Penelitian Penyebaran Angket



Gambar 12. Peneliti Memberikan petunjuk cara pengisian angket



Gambar 13. Dokumentasi Pengerjaan Angket Penelitian

