

**PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK
BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMIK DAN
KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR
KELAS II**



**Oleh:
RANINTYA MEIKAHANI
NIM. 20608261019**

Disertasi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Doktor Pendidikan

**PROGRAM DOKTOR ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

ABSTRAK

Ranintya Meikahani: Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Berbasis Gerak Berirama untuk Meningkatkan Kesadaran Ritmik dan Keseimbangan bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas II. **Disertasi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengembangkan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II, 2) mengetahui kelayakan model yang dikembangkan, 3) mengetahui keefektifan model yang dikembangkan, 4) mengetahui kepraktisan model yang dikembangkan.

Penelitian ini merupakan penelitian Borg & Gall yang terdiri dari 10 langkah pelaksanaan sebagai berikut: (1) pengumpulan informasi, (2) perencanaan produk, (3) penyusunan draf awal, (4) uji coba skala kecil, (5) revisi produk, (6) uji coba skala besar, (7) revisi produk, (8) uji efektivitas, (9) revisi produk akhir, (10) desiminasi. Penelitian dilaksanakan di delapan sekolah dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan 39 siswa pada uji coba skala kecil, 89 siswa pada uji coba skala besar, dan 31 siswa pada uji efektivitas. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket, *standing stork test*, dan rubrik penilaian. Analisis uji validasi menggunakan aiken dan reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*, sementara analisis kelayakan dan keefektifan menggunakan deskriptif kuantitatif.

Penelitian ini menghasilkan (1) Model yang terdiri dari 11 gerakan latihan pemanasan, 25 gerakan latihan inti, dan 6 gerakan latihan pendinginan yang dituangkan dalam video dan buku panduan. (2) Hasil uji validasi ahli materi dinyatakan layak dengan rerata 15,71 dan ahli media layak dengan rerata 9,33. Hasil uji reliabilitas validasi ahli materi yaitu sebesar 0.911, dan hasil uji reliabilitas angket validasi ahli media sebesar 0.938. Dengan demikian dapat dinyatakan konstruksi model yang dikembangkan valid dan reliabel. (3) Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kesadaran ritmik dan keseimbangan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan saat *pretest* dan *posttest*. (4) Hasil uji kepraktisan produk didapatkan kepraktisan produk sebesar 99,25%. Dengan demikian, model yang dikembangkan layak, efektif, dan praktis digunakan bagi siswa sekolah dasar kelas II untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan.

Kata Kunci: Model, Aktivitas Jasmani, Gerak Berirama, Kesadaran Ritmik, Keseimbangan

ABSTRACT

Ranintya Meikahani: Development of a Rhythmic Movement Based Physical Activity Model to Increase Rhythmic Awareness and Balance for Grade II Elementary School Students. **Dissertation. Yogyakarta: Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

This research aims to: 1) develop a rhythmic motion-based physical activity model to increase rhythmic awareness and balance for grade II elementary school students, 2) determine the feasibility of the developed model, 3) determine the effectiveness of the developed model, 4) determine the practicality of the developed model.

This research is a Borg & Gall research which consists of 10 steps of implementation as follows: (1) information gathering, (2) product planning, (3) preparation of initial draft, (4) small-scale trial, (5) product revision, (6) large-scale trial, (7) product revision, (8) effectiveness test, (9) final product revision, (10) dissemination. The research was conducted in eight elementary schools in Yogyakarta Special Region, with 39 students in the small-scale trial, 89 students in the large-scale trial, and 31 students in the effectiveness test. Data collection instruments used questionnaires, standing stork tests, and scoring rubrics. The validation test analysis used Aiken and reliability using Cronbach's Alpha, while the feasibility and effectiveness analysis used descriptive quantitative.

This research produces (1) A model consisting of 11 warm-up exercise movements, 25 core exercise movements, and 6 cooling exercise movements as outlined in the video and guidebook. (2) From the results of the material expert validation test, it was declared feasible with an average of 15.71 and the media expert was feasible with an average of 9.33. The results of the material expert validation reliability test were 0.911, and the results of the media expert validation questionnaire reliability test were 0.938. Thus it can be stated that the model construction developed is valid and reliable. (3) The results of the effectiveness test show that the significance value on rhythmic awareness and balance is less than 0.05 ($p < 0.05$), so it can be interpreted that there is a significant difference in the pretest and posttest. (4) The results of the product practicality test obtained a product practicality of 99.25%. Thus, the developed model is feasible, effective, and practical to use for grade II elementary school students to increase rhythmic awareness and balance.

Keywords: Model, Physical Activity, Rhythmic Movement, Rhythmic Awareness, Balance

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : RANINTYA MEIKAHANI

Nomor Mahasiswa : 20608261019

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar doktor di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam disertasi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 30 Oktober 2023



Ranintya Meikahani
NIM 20608261019

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK
BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMIK DAN
KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR
KELAS II

RANINTYA MEIKAHANI

NIM: 20608261019

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Kelayakan Disertasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal:

TIM PEMBIMBING

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.
(Promotor)



30/10/2023

Prof. Dr. Pamuji Sukoco,
M.Pd.
(Kopromotor)



31/10/2023

Yogyakarta, 31 Oktober 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Koordinator Program Studi,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306262008121002



Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.
NIP. 195801111982032001

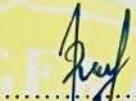
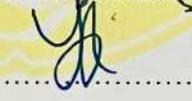
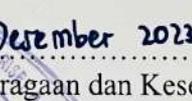
LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMIK DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS II

RANINTYA MEIKAHANI
NIM 20608261019

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Terbuka Disertasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 12 Desember 2023

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Ketua/Penguji)		19-12-2023
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Sekretaris/Penguji)		19-12-2023
Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. (Promotor)		19-12-2023
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. (Kopromotor)		19-12-2023
Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes. (Penguji)		15-12-2023
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. (Penguji)		15-12-2023
Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. (Penguji)		18-12-2023

Yogyakarta, 19 Desember 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan

 Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306202008121002

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih untuk yang selalu memberikan kasih sayang, untuk ibu, ayah, suami dan anak

KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur ke hadapan Allah SWT atas berkat, rahmat, bimbingan serta petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan disertasi yang berjudul: “Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Berbasis Gerak Berirama untuk Meningkatkan Kesadaran Ritmik dan Keseimbangan bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas II”.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak disertasi ini tidak dapat terselesaikan dan terwujud. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah mengizinkan peneliti untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah mengizinkan peneliti untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Prof. Dr. Sumaryanti, M.S., selaku Koorprodi Program Doktor Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta sekaligus selaku Promotor dengan kesabarannya telah memberikan motivasi, bimbingan, masukan, dan arahan pada peneliti dalam menyelesaikan disertasi ini.

4. Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. selaku Ko-Promotor dengan kesabarannya telah memberikan bimbingan dan arahan pada peneliti dalam menyelesaikan disertasi ini
5. Para penguji dan Dosen-dosen Program Studi Doktor Ilmu Keolahragaan program Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi Doktoral Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Anak-anak senam yang terlibat dalam dalam penelitian ini, maturnuwun telah bersedia membantu dalam proses pengambilan data pada penyelesaian disertasi ini.
8. Kedua orang tua saya ayahanda Rofaal, ibunda Ratri Meilani, kakak saya Rudy Wijaya, suamiku Rino Fredika Aribowo, dan anak saya Reynada Aiza Aribowo yang dengan ketulusannya selalu memberikan doa, kasih sayang dan semangat, serta selalu *mensupport* dalam segala hal agar disertasi ini dapat selesai, terimakasih telah bersabar dan rela terbagi waktunya demi segera selesainya studi.
9. Berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dalam bentuk apapun sehingga sangat membantu kelancaran penyusunan disertasi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa disertasi ini jauh dari sempurna, dan masih terdapat kekurangan, baik dari isi maupun tulisan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat memperbaikinya.

Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan keilmuan dalam bidang keolahragaan. Terima kasih.

Yogyakarta, Oktober 2023

Penulis

Ranintya Meikahani

NIM. 20608261019

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Pembatasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Pengembangan	16
F. Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan	17
G. Manfaat Pengembangan	18
H. Asumsi Pengembangan	21
BAB II KAJIAN PUSTAKA	22
A. Kajian Teori	22
1. Model.....	22
2. Aktivitas Jasmani.....	23
3. Aktivitas Ritmik.....	25
4. Kesadaran Ritmik.....	32
5. Keseimbangan.....	36
6. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	46
7. Taksonomi Bloom.....	50
8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	61
9. Kurikulum 2013.....	62
10. Model Aktivitas Jasmani berbasis Gerak Berirama.....	64
B. Kajian Penelitian yang Relevan	68
C. Kerangka Pikir	74
D. Pertanyaan Penelitian	76

BAB III METODE PENELITIAN	78
A. Model Pengembangan	78
B. Prosedur Pengembangan	80
1. Analisis Kebutuhan.....	80
2. Pembuatan Desain	81
C. Desain Uji Coba Produk	85
1. Validasi Ahli	80
2. Uji Coba Skala Kecil	88
3. Uji Coba Skala Besar	88
4. Uji Efektivitas	88
D. Subjek Uji Coba	89
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	89
1. Teknik Pengumpulan Data	89
2. Instrumen Pengumpulan Data	90
F. Teknik Analisis Data	96
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	105
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	105
1. Tempat Penelitian.....	105
2. Hasil Analisis Kebutuhan.....	105
3. Deskripsi Draft Produk Awal	108
4. Validasi Draf Awal Produk.....	181
B. Hasil Uji Coba Produk	191
1. Hasil Uji Coba Skala Kecil	191
2. Hasil Uji Coba Skala Besar	193
C. Revisi Produk	195
D. Kajian Produk Akhir	277
1. Produk Akhir	277
2. Uji Efektivitas	278
3. Uji Kepraktisan.....	294
4. Pembahasan.....	295
E. Keterbatasan Penelitian	301
F. Kelebihan dan Kekurangan Produk.....	301
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	302
A. Simpulan tentang Produk	302
B. Saran Pemanfaatan Produk	303
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut	304
DAFTAR PUSTAKA	299
LAMPIRAN.....	306

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar	49
Tabel 2. Ranah Kognitif	54
Tabel 3. Ranah Afektif.....	57
Tabel 4. Ranah Psikomotorik	59
Tabel 5. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.	65
Tabel 6. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	71
Tabel 7. Kebaharuan (<i>Novelty</i>).....	74
Tabel 8. Kisi-Kisi Wawancara Guru dan Siswa.....	80
Tabel 9. Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Materi.....	91
Tabel 10. Hasil Validasi Isi Instrumen Validasi Ahli Materi.....	91
Tabel 11. Kisi-Kisi Instrumen Validasi Ahli Media..	93
Tabel 12. Hasil Validasi Isi Instrumen Validasi Ahli Media.....	93
Tabel 13. Kisi-Kisi Instrumen Respon Peserta Didik.....	94
Tabel 14. Kisi-Kisi Instrumen Uji Kepraktisan.....	95
Tabel 15. Kisi-Kisi Penilaian Peserta Didik.....	96
Tabel 16. Pedoman Konversi Nilai Kelayakan Model	99
Tabel 17. Kriteria Gains Standar.....	103
Tabel 18. Draf Awal Pemanasan.....	109
Tabel 19. Draf Awal Gerakan Inti	131
Tabel 20. Draf Awal Gerakan Pendinginan.....	171
Tabel 21. Hasil Validasi Ahli Materi Draf Awal Aktivitas GIMASIA	182
Tabel 22. Penghitungan Normatif Kategorisasi Penilaian Observasi.....	183
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Penilaian Ahli Materi	183
Tabel 24. Masukan Ahli Materi terhadap Model Aktivitas GIMASIA.....	184
Tabel 25. Hasil Validasi Ahli Materi Draf Awal Aktivitas GIMASIA	188
Tabel 26. Penghitungan Normatif Kategorisasi Penilaian Observasi Ahli Media.....	189
Tabel 27. Distribusi Frekuensi Penilaian Ahli Media	189
Tabel 28. Masukan Ahli Materi terhadap Model Aktivitas GIMASIA	190
Tabel 29. Hasil Kuesioner Peserta Didik terhadap Aktivitas GIMASIA pada Uji Coba Skala Kecil	192
Tabel 30. Hasil Kuesioner Peserta Didik terhadap Aktivitas GIMASIA pada Uji Coba Skala Besar	195
Tabel 31. Revisi Produk bagian Pemanasan	191
Tabel 32. Revisi Produk bagian Inti.....	221
Tabel 33. Revisi Produk bagian Pendinginan.....	267
Tabel 34. <i>Pretest Standing Stork Test</i>	280

Tabel 35. Kategori <i>Pretest</i> Keseimbangan.....	280
Tabel 36. <i>Posttest Standing Stork Test</i>	281
Tabel 37. Kategori <i>Posttest</i> Keseimbangan.....	281
Tabel 38. Data <i>Pretest</i> Kesadaran Ritmik.....	283
Tabel 39. Data <i>Posttest</i> Kesadaran Ritmik.....	284
Tabel 40. Data <i>Pretest</i> Kognitif.....	285
Tabel 41. Data <i>Posttest</i> Kognitif.....	286
Tabel 42. Data <i>Pretest</i> Afektif.....	287
Tabel 43. Data <i>Posttest</i> Afektif.....	288
Tabel 44. Data <i>Pretest</i> Psikomotor.....	289
Tabel 45. Data <i>Posttest</i> Psikomotor.....	290
Tabel 46. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Uji Efektivitas Aktivitas GIMASIA..	291
Tabel 47. Hasil Uji Normalitas Keefektifan Produk.....	292
Tabel 48. Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	292
Tabel 49. Hasil Uji t.....	293
Tabel 50. Hasil Uji Kepraktisan Panduan.....	294

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom	51
Gambar 2. Piramida Level Ranah.....	54
Gambar 3. Bagan Kerangka Pikir.....	76
Gambar 4. Desain Validasi Ahli.....	87
Gambar 5. Gerakan Tes Keseimbangan <i>Standing Stork</i>	101
Gambar 6. Scan Barcode Video GIMASIA.....	278
Gambar 7. Kategori <i>Pretest</i> Keseimbangan.....	281
Gambar 8. Kategori <i>Posttest</i> Keseimbangan.....	282
Gambar 9. Kategori <i>Pretest</i> Kesadaran Ritmik.....	284
Gambar 10. Kategori <i>Posttest</i> Kesadaran Ritmik.....	285
Gambar 11. Kategori <i>Pretest</i> Kognitif.....	286
Gambar 12. Kategori <i>Posttest</i> Kognitif.....	287
Gambar 13. Kategori <i>Pretest</i> Afektif.....	288
Gambar 14. Kategori <i>Posttest</i> Afektif.....	289
Gambar 15. Kategori <i>Pretest</i> Psikomotor.....	290
Gambar 16. Kategori <i>Posttest</i> Psikomotor.....	291

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	313
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	320
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	324
Lampiran 4. Dokumentasi	328
Lampiran 5. Melodi Vokal GIMASIA.....	334

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah proses yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosi. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk menambah pengalaman belajar siswa dalam meningkatkan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif. PJOK disajikan mulai dari sekolah tingkat dasar hingga sekolah tingkat lanjutan yang memiliki tujuan meningkatkan keterampilan, pengetahuan dan kecerdasan, serta menanamkan sikap-sikap positif pada peserta didik. Bloom berpendapat bahwa tujuan pendidikan harus senantiasa mengacu kepada tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotorik (Kasenda et al., 2016, p.1). Ranah kognitif merupakan ranah yang berkaitan dengan aspek intelektual, afektif merupakan ranah yang berkaitan dengan aspek emosional, sedangkan psikomotorik merupakan ranah yang berkaitan dengan aspek keterampilan.

PJOK merupakan suatu mata pelajaran yang mengutamakan pada terjadinya proses ajar (*learning process*), yang menyebabkan siswa bukan hanya terampil dan mampu melakukan berbagai teknik dasar cabang olahraga, tetapi juga menyebabkan siswa berkembang kognitif, afektif, dan keterampilan sosialnya. Perkembangan secara utuh pada diri siswa menjadi orientasi dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani. Pada perkembangan

selanjutnya diharapkan para siswa memelihara dan mengembangkan segala potensinya itu dan hidup aktif sepanjang hayat dalam upaya memelihara dan mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Kualitas hidup yang diraih adalah kualitas hidup sepanjang hayat, bukan merasakan pentingnya beraktivitas jasmani ketika sudah mendekati usia lansia, atau merasakan banyak manfaat dari aktivitas jasmani. PJOK memiliki peran untuk menghantarkan para siswa memiliki kecakapan baik fisik, kognitif, afektif, maupun moral-spiritual yang lebih baik. Keadaan yang lebih baik itu menghantarkan para siswa dapat layak hidup berkualitas sesuai dengan tuntutan lingkungan sekitarnya. Oleh karenanya, sajian PJOK di tingkat sekolah dasar sangat berperan penting sebagai pondasi. Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi kecerdasan anak dalam mempersiapkan insan yang kompeten di pendidikan selanjutnya, karena sekolah dasar merupakan pondasi pembentuk karakter anak.

Keberhasilan program pendidikan jasmani di sekolah sangat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor guru, siswa dan sarana prasarana. Mengembangkan kemampuan motorik siswa diperlukan suatu model yang sesuai dengan karakteristik anak. Sebagai seorang guru PJOK tingkat sekolah dasar hendaknya memahami secara cermat bagaimana memuat tiap materi yang akan diberikan kepada peserta didik, seperti senam. Terdapat berbagai macam aktivitas dalam pembelajaran senam seperti senam lantai, aktivitas ritmik, senam irama, gerak dan lagu, dan

senam aerobik. Tentunya guru memiliki upaya dalam mengatasi berbagai permasalahan seperti mempunyai model yang efektif dan efisien agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Guru diharapkan mampu memberikan pembelajaran yang atraktif dan menarik peserta didik. Guru mampu memilih model pembelajaran yang tepat untuk menyusun materi-materi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Merangsang kemampuan peserta didik adalah hal penting yang dilakukan guru. Stimulasi perkembangan motorik halus dan motorik kasar anak diusahakan dikemas dalam bentuk aktivitas yang menarik agar anak merasa tertarik dan mendapatkan kesenangan (Yuniarni et al., 2020, p.15). Aktivitas ritmik atau dalam pembelajaran disebut sebagai gerak berirama merupakan salah satu bentuk stimulasi motorik kasar yang dikemas dalam bentuk yang menarik karena diiringi lagu yang membuat anak bersemangat untuk bergerak. Hal ini sependapat dengan Gallahue bahwa untuk mengembangkan pola-pola gerak anak sebaiknya dilakukan melalui aktivitas-aktivitas seperti menari, permainan, olahraga dan senam (Farihatun, 2016, p. 722). Apabila seorang anak mampu bergerak menyelaraskan gerakan tubuh dengan iringan tanpa adanya kesulitan, hal ini menunjukkan bahwa anak tersebut memiliki kesadaran ritmik yang baik.

Kesadaran ritmik mengacu pada kemampuan anak untuk menyesuaikan, atau untuk membuat suara yang berulang-ulang dan bergerak yang menghasilkan keseimbangan atau harmonisasi gerakan. Mengembangkan kesadaran ritmik pada anak berarti mengembangkan

struktur waktu internal yang konsisten dan bermakna bagi anak. Elemen dasar ritme adalah denyut nadi, aksen, ukuran, pola, dan kualitas yang diinternalisasikan dan diperkuat melalui aktivitas gerakan yang dipilih. Gerakan ritmis secara alami tertanam dalam diri seseorang yang membuatnya menjadi elemen musik terkuat dan terdekat dalam kehidupan manusia, yang berarti gerakan dan ritme harus selaras (Mulyaningsih, et.al, 2022, p. 505) .

Beberapa masalah yang terjadi di saat pembelajaran seperti siswa belum bisa menyesuaikan gerakan dengan irama musik dalam pola irama atau mengikuti tempo merupakan suatu kendala yang terjadi dalam hal kesadaran ritmik. Hal ini tentunya akan mengakibatkan lambatnya gerakan selanjutnya dalam rangkaian kegiatan gerak berirama karena gerakan tidak sesuai dengan ketukan musik, hingga nilai hasil belajar yang kurang maksimal. Sama halnya dengan Giguere, (2011, p. 38) yang menyatakan bahwa adanya kendala untuk melatih kesadaran ritmik anak yang kemudian menawarkan berbagai kesempatan dengan menggabungkan dasar-dasar gerak meniru hewan. Aktivitas fisik berbasis ritmik juga memiliki pengaruh positif terhadap motivasi intrinsik siswa dalam melakukan aktivitas belajar di sekolah pada materi gerak berirama, namun akan berbeda halnya dengan anak yang mengalami kesulitan dalam kesadaran ritmik (Georgios et al., 2017).

Hasil observasi peneliti pada pembelajaran gerak berirama di salah satu sekolah dasar di Kota Yogyakarta yang dilaksanakan pada

tanggal 13 Juni 2022 diperoleh data bahwa 15 dari 21 siswa mengalami kesulitan dalam menampilkan gerak berirama dengan iringan musik. Siswa menampilkan gerak terlalu lambat bahkan ada yang terlalu cepat. Hal ini menyebabkan guru harus mengulang kembali pembelajaran agar siswa memperoleh nilai di atas batas KKM, yang mana KKM PJOK sekolah dasar adalah 75.

Penerapan teori kesadaran ritmik memberikan keuntungan untuk merencanakan program pendidikan sebagai upaya mewujudkan potensi yang ada pada peserta didik sesuai dengan kemampuannya dan membuat proses pembelajaran lebih aktif. Semua gerakan yang bermakna terjadi dalam struktur waktu, yang bila diorganisir, akan berirama. Kesadaran ritmik mengacu pada kemampuan anak untuk memanfaatkan keterampilan gerakan dasar atau membuat suara yang berulang-ulang, dan menghasilkan keseimbangan dan harmoni gerakan atau suara. Keindahan aktivitas berirama adalah bahwa hal itu menyenangkan bagi anak. Pengembangan kesadaran ritmik pada siswa sekolah dasar kelas bawah harus mendapatkan perhatian yang serius oleh pendidik. Pendidik dituntut mampu dan mau memberikan berbagai rangsang atau stimulus untuk mengembangkan kesadaran ritmik pada peserta didik.

Pemberian rangsang atau stimulus kepada peserta didik harus didasarkan keyakinan bahwa setiap peserta didik memiliki berbagai kecerdasan yang perkembangannya mensyaratkan rangsang atau stimulasi yang sesuai. Gerak berirama sangat penting bagi peserta didik sekolah

dasar kelas bawah, seperti pengembangan kognitif, bahasa, sosial, dan emosional, serta nilai-nilai agama dan moral dapat dipadukan dengan aktivitas gerak berirama atau aktivitas ritmik.

Berikut adalah hasil penelitian mengenai aktivitas ritmik. Donny (2011) mengenai pengembangan senam bola berkarakter untuk materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa sekolah dasar kelas V. Hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan senam bola berkarakter dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran. Model pembelajaran sangat efektif untuk pembelajaran penjasorkes pada siswa sekolah dasar. Penelitian lain yakni penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh Basri (2019), mengenai meningkatkan perkembangan motorik melalui senam ritmik pada siswa sekolah dasar Kelas VI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama (70%) dan kedua (80%). Selain itu berdasarkan observasi siswa selama mengikuti pembelajaran praktik siswa bergerak aktif. Sedangkan pada aktivitas mengajar guru menunjukkan peningkatan pada siklus pertama (95%) dan siklus kedua (100%).

Penelitian pengembangan gerak dan lagu Buddhis (Widayanti, Ekowati, Setyaningsih, 2013) sebagai media pembelajaran pendidikan karakter berbasis Kurikulum 2013 yang dilaksanakan untuk siswa kelas I dan II sekolah dasar dengan judul “Namaskhara” dan “Belajar Mudra” teruji, layak digunakan dan disebarluaskan. Penelitian oleh Febrianta (2020) mengenai pengembangan model aktivitas ritmik berbasis tari

barongan untuk meningkatkan harmonisasi gerak peserta didik sekolah dasar kelas atas dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian menyatakan bahwa sumbangan aktivitas ritmik modifikasi Tari Barongan pada pembelajaran penjas untuk aspek kognitif adalah 11,03%, aspek afektif 12,06%, dan aspek psikomotor 13,60%. Melalui aktivitas ritmik modifikasi Tari Barongan Peserta didik termotivasi untuk bergerak aktif dan melakukan aktivitas ritmik dengan rasa senang dan gembira.

Penelitian pengembangan multimedia interaktif video senam animasi berbasis budaya khas Kalimantan Barat (Yuniarni et al., 2020), dinilai sangat layak untuk digunakan dan dapat menarik minat anak PAUD usia 4-6 tahun untuk melakukan gerakan senam.

Dari beberapa pengembangan model aktivitas ritmik di atas, belum terdapat model yang fokus pada aktivitas ritmik atau gerak berirama dalam materi PJOK yang disajikan untuk siswa sekolah dasar kelas II. Produk pengembangan yang ada ditujukan kepada anak PAUD dan siswa sekolah dasar kelas atas. Salah satu pengembangan untuk siswa sekolah dasar kelas II yakni pengembangan gerak dan lagu Buddhis (Widayanti, Ekowati, Setyaningsih, 2013) sebagai media pembelajaran pendidikan karakter berbasis Kurikulum 2013. Model ini bukan disajikan untuk materi PJOK, melainkan pembelajaran Agama Buddha.

Usia dini adalah masa emas perkembangan anak dimana semua aspek perkembangan dapat dengan mudah distimulasi. Periode emas ini hanya

berlangsung satu kali sepanjang rentang kehidupan manusia. Pada masa ini hampir seluruh potensi anak mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang secara cepat dan hebat. Penelitian menunjukkan bahwa masa peka belajar anak dimulai dari anak dalam kandungan sampai 1000 hari pertama kehidupannya. Ahli neurologi menyatakan bahwa, pada saat lahir otak bayi mengandung 100 sampai 200 milyar neuron atau sel syaraf yang siap melakukan sambungan antar sel. Sekitar 50% kapasitas kecerdasan manusia telah terjadi ketika usia 4 tahun, 80% telah terjadi ketika berusia 8 tahun, dan mencapai titik kulminasi 100% ketika berusia 8 sampai 18 tahun.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa stimulasi pada usia lahir - 3 tahun ini jika didasari pada kasih sayang bahkan bisa merangsang 10 trilyun sel otak, (Permendikbud RI No 146 tahun 2014). Oleh karena itu pendidikan usia dini diharapkan fokus pada mengembangkan keseluruhan otak, baik itu otak kanan maupun kiri.

Semua anak pada dasarnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak merupakan salah satu bagian yang sangat penting di dalam hidupnya. Berbagai bentuk dan macam gerakan yang diperoleh anak merupakan landasan di dalam memasuki tahap-tahap perkembangannya yang meliputi pengetahuan, nilai dan sikap, maupun keterampilan gerak itu sendiri (kognitif, afektif, dan psikomotor). Maka dari itu hendaknya anak diberikan kesempatan yang cukup untuk mencoba

melakukan berbagai macam dan bentuk gerakan agar mereka memperoleh banyak pengalaman gerak.

Menyajikan pembelajaran gerak berirama hendaknya terlaksana dengan baik untuk mendorong ekspresi kreatif individu mengikuti perkembangan kesadaran ritmik. Pembelajaran gerak berirama atau yang sering disebut dengan aktivitas ritmik merupakan salah satu kegiatan yang dapat merangsang fisik-motorik anak yang menyajikan aktivitas. Pada prinsipnya aktivitas ritmik mengandung makna yang menyenangkan, mengasyikkan, tanpa ada paksaan dari luar diri anak, dan lebih mementingkan proses mengeksplorasi potensi diri.

Fakta saat ini di sekolah dasar Daerah Istimewa Yogyakarta, guru menyajikan pembelajaran gerak berirama dengan memberikan demonstrasi kepada siswa berupa video senam yang ada di *youtube*. Model demonstrasi ini banyak diterapkan seperti memberikan senam SKJ, senam penguin, senam PGRI, senam Ayo Bersatu, gerak mengikuti hitungan, atau bergerak mengikuti musik. Model yang disajikan oleh guru, tidak selalu bisa dilaksanakan secara keseluruhan oleh siswa. Seperti misalnya ketika menyajikan senam SKJ dan PGRI terdapat gerakan yang sulit untuk diikuti oleh siswa sekolah dasar kelas bawah. Hal ini mengakibatkan belum tercapainya KI KD dalam pembelajaran gerak berirama. Sedangkan dalam menyajikan pembelajaran aktivitas ritmik siswa sekolah dasar guru harus mampu menyajikan gerak untuk

memfantasikan aktivitas sehari-hari atau gerakan meniru binatang, yang diiringi lagu atau musik sesuai dengan karakteristik usia siswa.

Gerakan dalam muatan materi gerak berirama dapat disajikan sesuai dengan Kompetensi Dasar yaitu meliputi gerakan nonlokomotor dan lokomotor yang dipadukan dengan musik atau tanpa musik. Aktivitas gerak berirama yang menyajikan gerak nonlokomotor dan lokomotor, tentunya perlu memiliki keseimbangan yang baik. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan gerak, tingkah laku, sikap, dan konsentrasi otak ketika melakukan aktivitas. Kemampuan menyeimbangkan gerakan motorik tubuh akan membuat para siswa mampu beraktivitas secara efektif dan efisien (Decaprio, 2013, p.182).

Masa anak identik dengan masa bermain, dimana mereka mengenal dunia dengan bermain. Dalam melakukan aktivitas, anak membutuhkan keseimbangan. Keseimbangan terdiri atas dua jenis yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Kecenderungan anak bermain dalam kondisi diam, sehingga dalam hal ini cenderung membutuhkan keseimbangan statis. Rendahnya kemampuan keseimbangan dapat mengakibatkan rentan jatuh (Ardi, 2022, p.2532). Kurangnya aktivitas terprogram yang dilakukan untuk peningkatan keseimbangan bagi tubuh anak harus dihindarkan karena keseimbangan merupakan hal yang penting bagi anak (Sujiyono, 2009).

Hasil penelitian Dewanty tahun 2015 menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam irama terhadap keseimbangan anak usia 5 tahun. Senam irama merupakan salah satu bagian dari aktivitas ritmik. Sedangkan model yang guru sajikan dalam pembelajaran gerak berirama belum menampilkan aktivitas pembelajaran gerak berirama sekolah dasar yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 13 guru sekolah dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilaksanakan pada 24 Juni 2022 terkait dengan pembelajaran gerak berirama diperoleh informasi sebagai berikut: 1) siswa belum bisa menyesuaikan gerakan dengan musik, 2) siswa malu untuk bergerak, 3) siswa mudah bosan dalam pembelajaran gerak berirama, 4) guru kurang menguasai materi gerak berirama, sehingga adanya keterbatasan dalam penyampaian materi, 5) iringan musik belum sesuai dengan karakteristik anak.

Meikahani (2022, p. 93) memperoleh data dari 58 guru PJOK di Daerah Istimewa Yogyakarta mengenai hambatan dalam pembelajaran gerak berirama berdasarkan lima aspek, yaitu: 1) guru sebesar 46% dengan kategori tinggi, 2) murid sebesar 55% dengan kategori tinggi, 3) sarana dan prasarana sebesar 35% dengan kategori sedang, 4) kurikulum sebesar 6% kategori rendah dan 5) lingkungan sebesar 14% kategori rendah. Dari data tersebut aspek murid dan guru merupakan hambatan dengan kategori tinggi dalam pelaksanaan pembelajaran gerak berirama di sekolah dasar.

Hasil wawancara peneliti terhadap 10 guru di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 4 Agustus 2022 mengenai pembelajaran PJOK materi gerak berirama yang dilaksanakan pada didapatkan hasil sebagai berikut: 1) Guru memberikan gerakan senam yang bersifat meniru, karena terbatasnya kemampuan guru dalam mencipta gerakan senam, 2) Kemampuan motorik kasar anak berbeda-beda khususnya dalam gerakan keseimbangan, misalnya pada saat anak melakukan gerakan tumpuan satu kaki anak nampak kurang bisa mempertahankan posisi tubuhnya, sedangkan keseimbangan merupakan faktor dasar yang sangat penting dari gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Hal tersebut dapat terlihat pada saat anak melakukan gerakan senam anak banyak yang kurang dapat menguasai atau mengendalikan dirinya sehingga anak ragu-ragu dan gerakan yang kaku saat melakukan gerakan senam, 3) Perlunya pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk siswa sekolah dasar kelas bawah yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Solusi yang tepat sangat dibutuhkan untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut di atas. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah melakukan pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas bawah, khususnya kelas II. Kelas II dipilih oleh peneliti berdasarkan tingkatan kemampuan motorik siswa sekolah dasar berdasarkan usia yang memungkinkan untuk diberikan pembelajaran dengan muatan materi keseimbangan dan gerak ritmik (Papalia, 2016, p.

311). Dari beberapa pengembangan model aktivitas ritmik yang telah dikaji, belum terdapat model yang fokus pada aktivitas ritmik atau gerak berirama dalam materi PJOK yang disajikan untuk siswa sekolah dasar kelas II. Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II melalui aktivitas jasmani berbasis gerak berirama. Hasil produk dikemas dalam bentuk video yang dapat diakses melalui *scan barcode* serta dilengkapi dengan buku panduan sehingga mudah dipahami dan dilaksanakan oleh guru.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah tersebut di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang ada dalam penelitian ini, antara lain:

1. Siswa belum bisa menyesuaikan gerakan dengan musik yang ditunjukkan dengan hasil observasi peneliti pada pembelajaran gerak berirama di salah satu sekolah dasar di Kota Yogyakarta diperoleh data bahwa 15 dari 21 siswa mengalami kesulitan dalam menampilkan gerak berirama dengan iringan musik karena kurangnya kesadaran ritmik.
2. Data dari 58 guru PJOK di Daerah Istimewa Yogyakarta mengenai hambatan dalam pembelajaran gerak berirama berdasarkan lima aspek, yaitu: a) guru sebesar 46% dengan kategori tinggi, b) murid sebesar 55% dengan kategori tinggi, c) sarana dan prasarana sebesar 35% dengan kategori sedang, d) kurikulum sebesar 6% kategori rendah dan e) lingkungan sebesar 14% kategori rendah.

3. Model yang disajikan oleh guru, tidak selalu bisa dilaksanakan secara keseluruhan oleh siswa karena kurang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar kelas II.
4. Model gerak berirama yang dikembangkan khusus untuk siswa sekolah dasar kelas II sudah ada, namun fokus pada pembelajaran Agama Buddha. Model ini bukan disajikan untuk materi PJOK, melainkan pembelajaran Agama Buddha.
5. Belum banyak iringan musik yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar kelas bawah, penggunaan iringan musik lagu dewasa dipilih karena dirasa kekinian.
6. Keseimbangan merupakan faktor dasar yang sangat penting dari gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif, namun belum ada model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan keseimbangan.

C. Pembatasan Masalah

Identifikasi masalah di atas, dalam penelitian ini hanya dibatasi pada permasalahan pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas bawah, khususnya kelas II.

D. Rumusan Masalah

Uraian latar belakang masalah dan identifikasi masalah, dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana desain model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II?
2. Bagaimana kelayakan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II?
3. Bagaimana efektivitas model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II?
4. Bagaimana kepraktisan panduan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II?

E. Tujuan Pengembangan

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengembangkan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II.
2. Mengkaji kelayakan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II.
3. Menganalisis efektivitas model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II.

4. Menganalisis kepraktisan panduan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah produk berupa model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II. Model aktivitas jasmani diberi nama Gerak Berirama Anak Indonesia (GIMASIA), yang terdiri dari latihan pemanasan sebanyak 11 gerakan, latihan inti sebanyak 25 gerakan, dan latihan pendinginan sebanyak 6 gerakan dengan total durasi waktu 7 menit 55 detik. Disamping itu, model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama ini juga dilengkapi dengan penilaian kesadaran ritmik bagi anak, yang digunakan untuk menilai perkembangan kesadaran ritmik dan keseimbangan anak pada waktu melaksanakan model aktivitas jasmani tersebut. Berikut penjabaran spesifikasi produk:

1. Produk yang dihasilkan merupakan aktivitas gerak berirama dengan iringan lagu anak-anak original yang telah disesuaikan dengan karakteristik usia siswa sekolah dasar kelas II.
2. Produk yang dihasilkan mengandung gerakan berdasarkan konsep gerak berirama sesuai dengan karakteristik usia siswa sekolah dasar kelas II.
3. Produk yang dihasilkan mengandung unsur gerakan latihan keseimbangan.

4. Produk terdiri dari Pemanasan sebanyak 11 gerakan dengan durasi 1 menit 50 detik, Inti sebanyak 25 gerakan dengan durasi 5 menit 3 detik, dan Pendinginan sebanyak 6 gerakan dengan durasi 1 menit. Total durasi produk 7 menit 55 detik.
5. Lirik lagu Gerak Berirama Anak Indonesia diciptakan berbasis aktivitas gerak dan lagu dengan berbahasa Indonesia.
6. Produk dikemas dalam buku panduan pembelajaran aktivitas ritmik yang dilengkapi dengan video gerakan gerak berirama sehingga peserta didik akan lebih mudah mempelajari dan tertarik dengan aktivitas ritmik.
7. Video aktivitas jasmani berbasis gerak berirama disajikan dengan *scan barcode* sehingga mudah diakses melalui *android*.
8. Produk memuat tiga domain yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.
9. Produk yang dihasilkan mudah dioperasionalkan untuk pembelajaran aktivitas ritmik/gerak berirama di sekolah.

G. Manfaat Pengembangan

Penelitian tentang pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar diharapkan dapat bermanfaat.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan penelitian ini dihasilkan sintesis mengenai model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar yang dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para guru untuk dapat lebih

kreatif dalam mengembangkan model aktivitas jasmani berbasis berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peserta didik

Penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat membantu peserta didik untuk lebih tertarik melakukan aktivitas ritmik dan dapat meningkatkan kesadaran ritmik serta keseimbangan.

b. Bagi guru

Diharapkan dengan penelitian ini menambah pengalaman dan kreativitas guru sekolah dasar dalam mengembangkan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II.

c. Bagi sekolah

Produk penelitian ini dapat memberikan masukan kepada sekolah dalam mengambil kebijakan terkait praktik senam materi gerak berirama yang dilakukan di sekolah.

d. Bagi peneliti

Hasil penelitian dan pengembangan ini dapat dijadikan referensi untuk pelaksanaan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan pengembangan model pembelajaran gerak berirama dalam PJOK.

H. Asumsi Pengembangan

Asumsi penelitian pengembangan ini adalah dihasilkannya model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas bawah yaitu kelas II. Produk yang dihasilkan telah disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar dengan iringan musik anak original yang diharapkan dapat digunakan oleh guru sekolah dasar dalam meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan pada pembelajaran PJOK. Dengan adanya pengulangan latihan menggunakan aktivitas GIMASIA, maka kesadaran ritmik dan keseimbangan meningkat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Model

Model adalah perwujudan suatu teori atau wakil dari proses dan variabel yang tercakup dalam teori Snelbecker (Yuliani, Nuraini dan Sujiono, 2010, p. 66). Model diartikan sebagai seperangkat langkah atau prosedur secara urut dalam mengerjakan suatu tugas (Gafur, 2012, p. 23). Hergenahh & Olson (2012, p. 24) model adalah suatu yang tidak dipakai untuk menjelaskan proses yang rumit, model digunakan untuk menyederhanakan proses dan menjadikannya menjadi mudah dipahami. Model adalah suatu pendekatan yang dipergunakan untuk membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Penggunaan model yang tepat pada proses pembelajaran akan mempermudah siswa mencapai tujuan belajar yang diinginkan.

Dari penjelasan di atas dapat diartikan bahwa model pembelajaran yang benar-benar adalah model pembelajaran yang dapat membantu siswa untuk memperoleh informasi, ide, keterampilan, nilai-nilai, cara berpikir dan mengajarkan pada anak bagaimana cara belajar yang baik. Hasil belajar pada jangka waktu yang panjang adalah siswa/anak mampu mempelajari lebih lanjut pembelajaran dalam menghadapi pembelajaran selanjutnya karena siswa sudah dibekali oleh pengetahuan pada saat proses pembelajaran yang sebelumnya.

Gordon & Browne (2011, p. 336) menyatakan bahwa model pembelajaran didefinisikan sebagai *“integrate curriculum means that subject matter is not taught as separate and unique topics, such as math, science, art, and language. Instead they are planned components of the total curriculum”*. Pembelajaran yang terintegrasi (terpadu) merupakan pembelajaran yang dilaksanakan dengan memadukan topik-topik pembelajaran yang diberikan dalam satu kesatuan. Metzler (2005, p.13) menyatakan bahwa *“Instructional models as a plan or pattern that can be used to shape curriculums (long-term courses of studies), to design instructional materials, and to guide instruction in the classroom and other setting”*.

Dari pernyataan diatas dapat diartikan bahwa model pembelajaran adalah rencana atau pola yang digunakan untuk membuat atau merancang sebuah kurikulum (program pembelajaran jangka panjang), untuk medesain bahan ajar, dan untuk membimbing atau memberikan instruksi mengajar pada saat didalam kelas dan sebagainya. Model merupakan metode atau cara yang digunakan untuk membuat suatu yang rumit menjadi mudah, dan disusun secara sistematis guna untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran.

2. Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani merupakan aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka dan gerak itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan

dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang dan kegiatan rutin sehari-hari. Kegiatan itu dapat dikategorikan sebagai kegiatan yang memerlukan usaha ringan, moderat dan berat. Kegiatan itu dapat meningkatkan kesehatan bila dilakukan secara teratur. Claude, Steven & William (2007, p.12) mendefinisikan bahwa aktivitas fisik adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan gerak yang mengeluarkan energi. Trudeau & Shephard (2010, p.1) menjelaskan bahwa aktivitas fisik di sini didefinisikan sebagai semua bentuk gerakan yang terkait dengan peningkatan pengeluaran energi, termasuk aktivitas fisik secara spontan dan bentuk aktivitas fisik yang teratur yang meliputi latihan, pendidikan jasmani, dan olahraga.

Aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2014). Aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama keempat kematian global yang menyebabkan sekitar 3,2 juta kematian secara global. Intensitas sedang pada aktivitas fisik secara teratur, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berpartisipasi dalam olahraga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Misalnya, dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, kanker usus besar dan kanker payudara, dan depresi. Selain itu aktivitas fisik yang memadai akan mengurangi risiko pinggul atau patah tulang belakang dan membantu mengontrol berat badan.

Pate, et.al. (2004, p. 1258) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang cenderung kurang merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas anak

pada berbagai usia. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi (Caspersen, Powell, & Christenson, 2014). Pengeluaran energi dapat diukur dalam kilokalori. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, pekerjaan rumah tangga, atau kegiatan lainnya. Berdasarkan beberapa pendapat tentang aktivitas fisik di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot dan rangka yang memerlukan pengeluaran energi.

Chen (2013, p.441) menyatakan bahwa aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan kesehatan anak. Lebih lanjut Romeo, et.al., (2010, p. 395) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan fungsi kekebalan tubuh. Lebih lanjut Komarudin, (2014, p. 54) menjelaskan bahwa melalui aktivitas jasmani kecerdasan emosional dapat dibentuk. Pendapat senada juga dinyatakan Hastuti (2010, p. 7) bahwa melalui pendidikan jasmani anak dapat memperoleh dan mengembangkan kecerdasan emosional karena terlibat langsung dalam pembelajaran.

3. Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik adalah bagian dari senam, dengan kategori gerak stabilisasi, lokomosi dan manipulasi baik tertutup maupun terbuka. Suharjana (2010, p.4) menyatakan bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar

gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana anak dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik (Tim pengampu aktivitas ritmik, p.4).

Ahmad (2007, p. 24) menyatakan bahwa aktivitas ritmik adalah pola gerak langkah dan olah tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dari gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya. Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

Aktivitas ritmik atau gerak berirama 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. Aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini dikenal, bahkan dapat juga dikatakan bersifat merangkum tarian atau dansa. *Rhytme* dalam senam irama menurut bahasa Yunani berarti mengalir, sifat dari ritme tidak terputus-putus, tetapi menjadi suatu gerakan yang mengalir terus dan merupakan keseluruhan yang tidak terputus-putus. Irama adalah suatu keadaan gerak, bunyi yang teratur, dan tetap antaranya. Aktivitas ritmik memadukan unsur

gerak dan musik. Gerak adalah perubahan posisi dari satu posisi ke posisi lain yang diiringi oleh irama ketukan, tepukan, musik dan nyanyian (Sujiono dkk, 2005, p.94).

Aktivitas ritmik termasuk senam adalah suatu proses pembentukan gerak dasar. Anak akan selalu merasa penasaran bagaimana ia dapat mengetahui dirinya melalui gerakan. Proses ini akan berjalan dengan baik sejauh guru memberikan kegiatan ini secara tepat, tepat diartikan memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak.

Di antara cakupan materi tersebut, terdapat materi aktivitas ritmik yang juga diajarkan di sekolah pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, mempelajari gerakan dan meningkatkan keterampilan gerak. Pada materi aktivitas ritmik peserta didik banyak mengetahui gerak dasar. Gerak dasar fundamental perlu dikembangkan dalam aktivitas ritmik menurut Gabbard, Leblanc, dan Lowy, dalam Ervina., et.al (2015, p.66).

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan aktivitas ritmik merupakan suatu gerak dasar atau pola gerak dasar yang menggunakan irama, yang akan menghasilkan gerak yang indah.

a. Elemen Irama

Aktivitas ritmik sangat mengandalkan keserasian antara gerakan tubuh dengan irama (Suharjana, 2010, pp. 5-6). Ada empat aspek dalam struktur irama yang meliputi:

1) Ketukan (*pulse beat*)

Ketukan adalah nada atau bunyi yang mendasari struktur irama. Pengenalan ketukan terhadap anak dapat melalui bunyi dari langkah, berdetiknya jarum jam, metronome, tepukan tangan, dan sebagainya. Ketukan dapat terjadi dalam tempo yang cepat, sedang, atau lambat, serta dalam tingkat kecepatan yang tetap maupun berubah-ubah.

2) Aksen

Aksen atau tekanan adalah suatu suara keras ekstra atau gerakan keras ekstra. Dapat pula dalam bentuk kumpulan suku kata yang diberi tekanan atau satuan ketukan yang diberi tekanan atau diaksentuasi.

3) Pola irama

Pola irama adalah rangkaian suara atau gerakan pendek yang diletakkan di atas ketukan yang mendasari. Pola irama ini dapat bersifat rata dan dapat pula tidak rata. Contoh dari pola irama yang rata seperti gerak jalan, lari, loncat, lompat, *hop*, *leap*, dan *waltz*. Sedangkan contoh dari pola irama yang tidak rata seperti berderap, skip, langkah-tutup-langkah.

4) Birama musik (*phrase*).

Birama adalah pengelompokan alami dari satuan ukuran untuk memberikan rasa tergenapi sementara. Birama sedikitnya terdiri dari dua ukuran panjang dan merupakan ekspresi dari gagasan atau konsep yang utuh dari musik. Satu rangkaian gerak dibuat untuk setiap birama musik.

Mahendra (2005, p.27), menyatakan bahwa aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Dengan pengertian tersebut aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini dikenal. Aktivitas ritmik merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan pendidikan jasmani di Indonesia, karena sebelumnya kehadiran diwakili dengan senam irama. Nama aktivitas ritmik secara tegas diangkat oleh kurikulum 2004 (Kurikulum berbasis kompetensi/KBK), sebagai salah satu aktivitas yang masuk kedalam ruang lingkup pembelajaran penjas.

Pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar sebagai gerak reflektif maupun berdasarkan pengamatan terhadap lingkungan. Melalui aktivitas ritmik mencoba bagaimana gerak berirama dibawa ke arah yang alamiah sesuai dengan sifat serta karakteristik anak.

Vestidas (2016, p. 701) menyatakan bahwa *There was no significant differences in the students' attitude in rhythmic activities when respondents*

were classified according to sex and parental involvement. The students' level of motivation in rhythmic activities did not differ significantly when they were classified according to sex and parental involvement. College students' attitude and the level of motivation in rhythmic activities are positively and significantly correlated.

Vestidas menjelaskan dalam penelitiannya bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan sikap siswa dalam aktivitas berirama ketika responden diklasifikasikan menurut jenis kelamin dan keterlibatan orang tua. Tingkat motivasi siswa dalam aktivitas berirama tidak berbeda secara signifikan bila diklasifikasikan menurut jenis kelamin dan keterlibatan orang tua. Sikap siswa dan tingkat motivasi dalam kegiatan berirama berkorelasi positif dan signifikan. Hasil penelitian Anggelina juga dikuatkan oleh penelitian Ruron yang berkaitan dengan aktivitas ritmik.

Hasil penelitian sebagai berikut:

Ruron (2019, p. 62) rhythmic activity has an effect on balance improvement, physical endurance, strength, cardiovascular endurance, flexibility and increased vital capacity. Dijelaskan oleh Antonius Tuan Tana Ruron bahwa aktivitas ritmik memiliki efek pada peningkatan keseimbangan, daya tahan fisik, kekuatan, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas dan peningkatan kapasitas vital.

Dijelaskan oleh Ruron bahwa aktivitas ritmik memiliki efek pada peningkatan keseimbangan, daya tahan fisik, kekuatan, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas dan peningkatan kapasitas vital.

Lin (2014, p. 919) creative rhythmic activities refer the activities expressed by rhythmic creative body movements in music accompanied, and body movements of children creatively expressing external morphology and state of motion for specific things on the basis of self-observation, imitation, understanding and imagination.

Aktivitas ritmik berkaitan dengan irama musik. Gerak yang beruntutan yang diiringi dengan irama musik. Selain belajar tentang gerak peserta didik juga akan belajar tentang musik yang digunakan untuk

mengiringi. Belajar musik memiliki dampak yang baik untuk anak. seperti yang disampaikan oleh Zhou.

Zhou (2015, p. 200) learning music can not only improve children's intelligence and morality which contributes to the development of their personality, but also can improve their aesthetic ability. Cultivate music to children is an essential progress to promote all-ground education.

Dijelaskan oleh Zhou bahwa belajar musik tidak hanya bisa meningkatkan kecerdasan dan moral anak-anak yang berkontribusi pada perkembangan kepribadian anak, tapi juga dapat meningkatkan kemampuan estetika anak. Menumbuhkan musik untuk anak-anak merupakan kemajuan penting untuk mempromosikan pendidikan menyeluruh.

Selain itu dikuatkan oleh pernyataan dari Barney (2015: p.1) music is a pervasive presence in society and is routinely used to influence human behavior in a variety of settings and for a variety of purposes including exercise behaviors and physical education (PE) classes.

Dijelaskan oleh Barney musik adalah sesuatu yang meresap di masyarakat dan secara rutin digunakan untuk mempengaruhi perilaku manusia dalam berbagai pengaturan dan untuk berbagai tujuan termasuk perilaku olahraga dan kelas pendidikan jasmani.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas ritmik adalah bentuk-bentuk gerakan berkesinambungan antara gerakan yang satu dengan lainnya sesuai dengan irama yang mengiringinya dan dapat digunakan untuk memperbaiki motorik peserta didik.

Di dalam aktivitas ritmik pada pendidikan jasmani dapat mengembangkan kesadaran pola gerak pada peserta didiknya bertujuan untuk menambah perbendaharaan gerak bagi peserta didik, sehingga peserta didik mampu memiliki model gerak yang tertata dengan baik dan benar. Aktivitas ritmik bertujuan untuk meningkatkan kepekaan peserta didik terhadap irama.

4. Kesadaran Ritmik

Armstrong (2009, p.7) menyatakan bahwa kecerdasan musikal merupakan kemampuan dalam menangani bentuk-bentuk musikal, dengan cara mempersepsi, membedakan, mengubah dan mengekspresikan. Kecerdasan musikal merupakan kemampuan seseorang untuk peka terhadap suara-suara nonverbal yang berada di sekelilingnya, termasuk nada dan irama. Lebih lanjut Yaumi dan Ibrahim (2013, p.17) mendefinisikan bahwa kecerdasan musikal adalah kapasitas berpikir dalam musik untuk mampu mendengarkan pola-pola dan mengenal serta mungkin memanipulasinya. Sedangkan Lwin (2008, p.135) menjelaskan bahwa kecerdasan musikal adalah kemampuan untuk menyimpan nada dalam benak seseorang, untuk mengingat irama itu dan secara emosional terpengaruh oleh musik. Kecerdasan musikal merupakan kapasitas untuk mengenal suara dan menyusun komposisi irama dan nada, (Prasetyo & Andriani, 2009, p.2).

Kesadaran ritmik mengacu pada kemampuan anak untuk menyesuaikan, (memanfaatkan keterampilan gerakan dasar) atau untuk

membuat suara yang berulang-ulang dan bergerak yang menghasilkan keseimbangan atau harmonisasi gerakan. Anak-anak mengembangkan kesadaran ritmik melalui pengalaman bergerak dengan bernyanyi atau tepuk tangan dan menciptakan gerakan. Keindahan aktivitas berirama adalah bahwa hal itu menyenangkan bagi anak. Guru perlu mengamati anak-anak bermain untuk memperhatikan penggunaan nyanyian yang sering (tidak masuk akal dan bermakna) dan gerakan berulang yang bernyanyi dengan ritme yang sudah mapan yang memberi mereka kesenangan besar. Kegiatan berirama menggunakan lagu dan nyanyian anak-anak dapat menarik aktivitas pembelajaran dan meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar.

Iringan musik merupakan teknik pengajaran yang berharga untuk keterampilan motorik dan berkontribusi besar terhadap pengembangan fundamental dan menginstruksikan anak-anak untuk mengoordinasikan gerakan dalam aktivitas jasmani. Ritme adalah denyut nadi, aksen, ukuran, pola, dan kualitas yang bermakna bagi anak. Unsur-unsur dasar dikuatkan dan diperkuat melalui aktivitas gerakan yang dipilih. Kesadaran ritmik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu adanya irama, otomatisasi gerakan, dan ketepatan gerak dengan irama (Mulyono, 2012).

Seorang anak yang dapat mengatur waktu klimaks gerakan dengan momen ketukan yang tepat dikatakan bergerak masuk denyut nadi respons. Langkah pertama dalam membantu anak-anak memahami elemen sulit ini adalah menawarkan banyak kesempatan untuk bergerak ke iringan biasa

tanpa memerlukan respons yang akurat. Tidak hanya seringnya penggunaan musik dengan motivasi gerakan tetapi juga memberikan pengalaman yang diperlukan bergerak dalam struktur waktu, yang nantinya akan memungkinkan anak untuk beradaptasi dengan ritme yang mapan. Taman kanak-kanak dan bahkan anak kelas satu seharusnya tidak memusatkan perhatiannya pada respons yang tidak akurat terhadap denyut nadi, melainkan harus didorong untuk mengembangkan gerakan yang teratur dan berulang dalam kerangka waktu anak itu sendiri.

Anak-anak pada usia taman kanak-kanak dan kelas satu dapat mengembangkan kesadaran denyut nadi dengan mengulangi gerakan serupa berulang-ulang dengan iringan seperti melantunkan lagu anak-anak berulang-ulang. Cukup menggunakan gerakan lokomotor untuk tujuan ekspresif akan mencapai tujuan ini. Setelah anak-anak dapat mengulangi gerakan seperti bertepuk tangan, mengetuk, atau berjalan di tempat secara berkala, maka siap untuk mencoba mengatur gerakan mereka di sekitar ketukan yang sudah mapan. Semua gerakan dapat diatur waktunya agar sesuai dengan denyut nadi yang sudah mapan. Dalam keterampilan lokomotor, momen kontak kaki atau bagian tubuh lainnya diatur agar sesuai dengan ketukan. Aktivitas lari berirama, misalnya, kaki harus menyentuh lantai pada saat yang sama saat denyut nadi terjadi. Keterampilan non-lokomotor dan gerakan kreatif lainnya, awal gerakan harus bertepatan dengan ketukan. Gerakan manipulatif harus diatur waktunya sehingga kontak objek baik ke lantai atau ke tubuh bertepatan dengan ketukan.

Kemampuan untuk “menjaga waktu” dan bergerak secara berirama menuntut tiga keterampilan dasar. Anak-anak harus mampu memperhatikan iringan, mengidentifikasi denyut nadi, dan anak-anak berusia 5 dan 6 tahun mungkin merasa sulit untuk menyelaraskan gerakan mereka dengan iringan terutama ketika denyut nadi menyimpang dari ritme alaminya sendiri. Oleh karena itu, anak-anak ini harus sering mendengar iringan dengan cara yang santai sehingga gerakan mereka dapat disesuaikan dengan iringan dan tanpa ketegangan. Sangat penting untuk memberikan terus-menerus tentang hal ini dan untuk memungkinkan anak mengembangkan kesadaran ritmik kemudian memerintahkan gerakan di sekitarnya "kemampuan ketepatan waktu" melalui kegiatan gerakan bebas.

Anak berusia 7 dan 8 tahun (kelas dua dan tiga) dapat diharapkan untuk mengatur gerakan mereka lebih akurat. Anak akan menemukan jalan di tempat lebih mudah dikendalikan daripada berjalan ke depan, melompat dan berlari lebih mudah daripada berlari, dan lompatan kecil lebih mudah daripada melompat ke iringan. Pada titik ini perlu untuk memotivasi anak untuk mencoba mengidentifikasi dan mengurutkan gerakan di sekitar denyut nadi. Perkembangan anak-anak akan sangat meningkat dengan penggunaan kegiatan seperti aktivitas dengan iringan musik yang menantang mereka untuk bergerak. Setelah anak menguasai respons yang akurat dengan gerakan sederhana lengan dan kaki untuk serangkaian ketukan, guru kemudian dapat melihat pola ritmik, gerakan dengan peralatan, merubah arah, level, dan lain-lain yang berbeda (Shilpa, 2015).

Menemukan ritme yang melekat dalam gerakan dan mampu menggerakkan ritme internal anak harus menghasilkan gerakan yang lebih lancar dan terkoordinasi yang sangat meningkatkan perkembangan keterampilan motorik anak. Seorang anak yang belum mengembangkan tingkat dasar kesadaran ritmik menunjukkan pola gerakan yang tampak canggung dan kikuk, ditandai dengan tersandung, pola berjalan yang tidak rata sebagai lawan dari perpindahan berat yang mulus dan merata. Dalam keterampilan, ritme adalah bagian dari variabel waktu yang digunakan untuk memberikan anak dengan sinyal gerakan berulang. Tergantung pada usia dan pengalaman anak, keberhasilan dalam mengurutkan gerakan ke iringan akan bervariasi. Terlepas dari keberhasilan yang ditunjukkan, guru harus terus sering memberikan stimulus kepada siswa.

5. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Definisi menurut O'Sullivan dalam Hakim (2013, p. 202) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Eleni dkk (2009, p. 21) mengungkapkan *“Balance, the process of integrating sensory input from multiple sources (vestibular, kinesthetic, tactile, and visual) to plan and execute static and dynamic postures is an integral part of almost every movement task a person might perform”* yang artinya keseimbangan, proses mengintegrasikan sensorik masukan dari multipel sumber (vestibular, kinestetik, taktil, dan

visual) merencanakan dan melaksanakan postur adalah bagian integral setiap gerakan statis dan dinamis untuk perform.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang stabil saat bergerak (Suharjana, 2013, p. 152). Keseimbangan gerak adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya (Ismaryati dan Sarwono, 2009, p. 47).

Keseimbangan ditinjau dari segi fisiologi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ saraf otot dalam mempertahankan posisi yang dikehendaki. Latihan keseimbangan bertujuan untuk mempertinggi perasaan kerja otot dan mempunyai arti dan kegunaan yang besar dalam pembentukan sikap dan gerak. Selain itu latihan keseimbangan juga mempunyai nilai besar terhadap pertumbuhan, ketangkasan, dan prestasi (Tamat dan Mirman, 2001, p. 30).

Dalam pembelajaran motorik ini perlu menekankan keseimbangan, (Decaprio, 2013, p. 182) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan gerak, tingkah laku, sikap, dan konsentrasi otak ketika melakukan praktik pembelajaran motorik. Keseimbangan dalam pembelajaran motorik melibatkan berbagai keterampilan gerak dalam setiap hal yang dilakukan. Contohnya, saat seseorang siswa menendang bola yang melaju dengan kencang, maka

keseimbangan tendangnya akan dipengaruhi oleh gerakan kaki, posisi tubuh serta konsentrasi (emosi dan kejiwaannya), sehingga bola dapat diarahkan pada sasaran yang diinginkan. Kemampuan menyeimbangkan gerakan motorik tubuh dengan hal yang dilakukan dalam pembelajaran motorik akan membuat para siswa mampu beraktivitas secara efektif dan efisien (Decaprio, 2013, p. 184).

“The quality of teaching and learning about healthy, active lifestyles tends to be variable in schools, depending on the knowledge and interest of the teachers involved. Some teachers enthusiastically inject health and fitness information into most of their PE lessons while others overlook it and focus almost entirely on developing skills, techniques and tactics. Clearly, a balance is needed to ensure that children become more skilful and confident movers and experience a broad range of physical activities” (Lavin, 2008, p. 84).

Lavin berpendapat jika kualitas mengajar dan belajar tentang kebugaran, gaya hidup aktif cenderung menjadi variabel di sekolah-sekolah, tergantung pada pengetahuan dan kepentingan para guru yang terlibat. Beberapa guru antusias memberikan informasi kesehatan dan kebugaran dalam pelajaran pendidikan jasmani sementara yang lain mengabaikan hal itu dan fokus hampir seluruhnya pada pengembangan keterampilan, teknik, dan taktik. Jelas, keseimbangan diperlukan untuk memastikan bahwa anak-anak menjadi lebih terampil dan percaya diri penggerak dan mengalami berbagai kegiatan fisik.

Keseimbangan dibagi menjadi dua tipe yaitu: statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan atau memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah suatu kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh

sedang bergerak. Jadi kesimpulanya keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam segala posisi baik keadaan bergerak ataupun diam.

Berdasarkan pendapat pakar diatas dapat diartikan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sistem neomuscular dan mengendalikan organ-organ saraf otot untuk tetap berada dalam kondisi stabil baik saat tubuh dalam keadaan diam (statis) maupun dalam keadaan bergerak (dinamis). Pusat keseimbangan diatur oleh bagian dalam telinga yang disebut granula. Ketika seseorang berdiri tegak dalam kondisi stabil, maka granula akan mengirimkan pesan melalui saraf ke otak yang menyatakan tubuh dalam kondisi stabil. Dalam keadaan ini otak memerintahkan ke saraf motorik untuk mempertahankan posisi tersebut. Sebaliknya ketika sedang berdiri dan tubuh dalam posisi miring, misalnya miring ke kanan sehingga keseimbangan mulai goyang dan tubuh akan segera terjatuh, dalam hal ini gravitasi telah menarik granula ke arah kanan. Dalam kondisi seperti inilah granula akan mengirim berita ke otak melalui sistem saraf sensorik, kemudian otak memerintahkan otot-otot tubuh terutama otot-otot leher dan tungkai untuk berusaha menyeimbangkan kepala dan bagian tubuh lainnya agar dapat kembali keposisi seimbang (Suharjana, 2013).

Sejalan dengan pendapat Suharjana, Shier, Butler, & Lewis, 2006, (dalam Gail & Mary 2007, p. 4) Mekanisme menjaga keseimbangan melibatkan indera, otak dan sistem saraf, dan tindakan otot. Kanalis

semisirkularis cairan di telinga bagian dalam mendeteksi gerakan dengan merasakan perubahan dalam aliran fluida. Mata dan proprioceptors di kulit, otot, dan sendi juga mengirim informasi ke otak. Setelah integrasi sepersekian detik, otak mengirimkan sinyal saraf ke otot rangka untuk melakukan penyesuaian sehingga tubuh tetap seimbang.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diartikan bahwa mekanisme keseimbangan sangatlah kompleks yang melibatkan indera, otak, sistem saraf, otot, dan rangka. Oleh karena itu prinsip dalam latihan keseimbangan adalah bagaimana belajar penyesuaian yang dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Diana dalam Annisa Geta Margareta (2015, p. 5) menyatakan bahwa meloncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau tidak lari. kemudian menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan.

Loncat adalah mendorong tubuh dengan daya tolakan dari kaki menggunakan 2 kaki. Meloncat, daya tolakan dapat ke depan, atas, belakang dan jeda layang di udara lebih lama juga lebih tinggi. Meloncat biasanya terdapat proses menekukkan sendi daerah engsel dan lutut yang lebih tinggi derajatnya dibandingkan dengan berlari. Sedangkan Beaty (2013, p. 213) menyatakan bahwa meloncat merupakan kemampuan “melambung” motorik kasar di mana seorang anak melompat menjauhi lantai dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama. Sedangkan Djumidar (2004, p.

59) menyatakan bahwa meloncat adalah suatu gerakan mengangkt tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh yang lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa meloncat merupakan bagian dari gerak dasar lokomotor karena memerlukan perpindahan tempat, menggunakan dua kaki dan mendarat dengan menggunakan kaki yang sama dengan mengambil ancang-ancang yang lebih cepat atau lambat dan mengandung unsur keseimbangan.

Beaty (2013, p. 213) menyatakan bahwa anak-anak membutuhkan kemampuan menyeimbangkan sebelum anak dapat meloncat. Anak juga membutuhkan kaki yang panjang dan kuat untuk meloncat pertama kalinya. Meloncat umumnya dilakukan dengan tujuan untuk mencapai ketinggian atau jarak. Untuk kedua tujuan di atas, pinggul lutut, dan pergelangan kaki harus dibengkokkan untuk memperoleh gaya yang lebih besar. Oleh sebab itu, meloncat harus dimulai dengan posisi sedikit jongkok. Samsudin (2008, pp. 79-80) menjelaskan langkah-langkah anak untuk meloncat, sebagai berikut:

“(1) Meloncat untuk mencapai ketinggian; untuk mencapai ketinggian dalam meloncat, maka lutut harus dibengkokkan, kedua lengan diturunkan dengan kedua siku sedikit dibengkokkan. Saat lutut diluruskan, maka kedua lengan harus diayunkan ke atas, badan benar-benar diluruskan

sejauh mungkin di udara. Pendaratan harus dilakukan pada ujung telapak kaki dengan kedua lutut ditekuk untuk meredam gaya benturan ke lantai.

(2) Meloncat untuk mencapai jarak tertentu; untuk mencapai jarak loncatan yang jauh, badan harus sedikit dicondongkan ke depan yang diimbangi dengan ayunan kedua lengan ke belakang dan kekuatan penuh diayunkan ke depan. Sudut loncatan harus berkisar 45 derajat. Mendarat harus dimulai dengan tumit yang selanjutnya titik berat badan akan dipindahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangannya. Dalam melakukan loncatan, seringkali ditemukan hal-hal yang menjadikan kemampuan meloncat tidak terlaksana dengan baik. Samsudin (2008, p. 81) memaparkan masalah saat meloncat, diantaranya:

“(1) Masalah yang sering muncul;

(a) gagal membengkokkan pinggul, lutut dan pergelangan kaki saat menolak kaki (meloncat harus diawali dan sikap jongkok atau setengah jongkok). (b) gagal mengayunkan kedua lengan ke depan dan ke atas secara bersamaan dengan saat menolak/meloncat (apabila loncatan untuk ketinggian, maka ayunan tangan harus diarahkan ke atas saat lutut diluruskan, apabila untuk jarak, ayunan lengan harus diarahkan ke depan dan ke atas secara kuat). (c) gagal meluruskan kaki saat meloncat. (d) badan bagian atas dicondongkan saat meloncat untuk ketinggian (badan harus diluruskan dan menjangkau secara vertikal). (e) sikap badan terlalu ditegakkan apabila jarak yang diharapkan (badan harus dicondongkan ke depan dan sudutnya berkisar 45 derajat).

(2) Saat mendarat

(a) mendarat dengan seluruh telapak kaki (mendarat harus dengan ujung telapak kaki apabila loncatan untuk ketinggian dan kaki mendarat dengan tumit apabila lompatan untuk jarak). (b) kedua kaki terlalu rapat (harus selebar pinggul atau bahu). (c) lutut kaku (lutut dan pergelangan kaki harus dibengkokkan untuk meredam benturan dengan tempat pendaratan). (d) kepala menunduk (dada dan kepala harus diangkat, dengan mempertahankan pandangan searah dengan gerakan). (e) bungkuk dan batas pinggang (pantulan kecil untuk mencapai sikap berdiri).

Beberapa variasi kegiatan meloncat yang dapat dilaksanakan untuk anak usia dini antara lain (Depdiknas, 2008), sebagai berikut; (1) kegiatan anak melakukan loncatan dengan menggunakan alas tali yang diletakkan dilantai/tanah, (2) loncat menggunakan simpai, (3) loncat melewati balok-balok, (4) loncat menggunakan bangku. Sujino (2007, p.20) dalam Sa'diyah, mengatakan bahwa setiap hari anak harus diberi kesempatan melatih otot-ototnya, melalui berbagai kegiatan, termasuk berlari, meloncat, berjalan dan latihan keseimbangan badan.

Kondisi real di lapangan, banyak dijumpai anak-anak yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh sehingga cukup berpengaruh terhadap perkembangan selanjutnya, terutama dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Contohnya, banyak anak yang kurang bisa mengendalikan kontrol tubuh sehingga sering terjatuh atau badan goyang saat harus angkat satu kaki bahkan berdiri tegak dalam waktu lama. Anak merasa pusing bila

menutup mata beberapa waktu atau banyak anak yang kegiatannya hanya berputar-putar saja. Anak merasa sempoyongan ketika tidak dapat mempertahankan keseimbangan.

Berdasarkan pendapat di atas, anak usia dini setiap harinya harus diberi kesempatan untuk melatih otot-ototnya dengan berbagai kegiatan. Untuk itu diharapkan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama dapat membantu anak melatih motorik kasar khususnya keseimbangan, karena keseimbangan tubuh merupakan fungsi yang amat vital bagi manusia seperti halnya panca indera. Pada anak, keseimbangan tubuh yang dimiliki membantu untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari terutama yang berhubungan dengan sistem visual atau penglihatan, seperti melihat benda, memperkirakan ruang serta menempatkan diri secara tepat pada sebuah kondisi.

Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah menyangga tubuh untuk melawan gravitasi dan faktor-faktor eksternal lain, mempertahankan pusat massa tubuh agar sejajar dan seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien. Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor (Achroni, 2012, p. 144) antara lain: visual, telinga (rumah siput). Selain itu yang merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah sebagai berikut (Irfan, 2012, p. 43).

- a. Pusat gravitasi (*Center of Gravity-COG*), merupakan titik tumpu utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan dalam berbagai bentuk posisi tubuh sangat dipengaruhi oleh kemampuan tubuh menjaga COG untuk tetap berada dalam area stabilitas tubuh.
- b. Garis gravitasi (*Line of Gravity-LOG*), merupakan garis imajiner yang berada vertical melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.
- c. Bidang tumpu (*Base of Support-BOS*), bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan atau pendukung.

Fad (2014) mengungkapkan bahwa kurang dari 80% dari jumlah anak usia dini yang memiliki gangguan perkembangan juga mengalami kesulitan pada pengaturan keseimbangan tubuh. Anak-anak yang mengalami kesulitan dalam mengatur keseimbangan tubuh biasanya juga memiliki kesulitan dalam mengontrol gerakan anggota tubuh sehingga terkesan gerakannya ragu-ragu dan tampak canggung. Anak yang mengalami masalah pada sistem vestibular memiliki kesulitan dalam menentukan objek yang bergerak di depan matanya. Efeknya ketika anak sudah belajar membaca, ia akan mengalami kesulitan melihat tulisan di satu paragraf, kesulitan dalam menyalin tulisan di papan tulis, serta kesulitan

dalam membuat garis lurus. Sehingga untuk mendeteksi bahwa anak mengalami kesulitan dalam pengaturan keseimbangan tubuhnya, hal yang harus dilakukan adalah dengan memperhatikan anak ketika sudah menguasai beberapa keterampilan motorik sesuai dengan usianya dengan baik. Jika anak belum mampu, dengan memberi kesempatan kepada anak untuk memperoleh latihan latihan keseimbangan selama beberapa waktu karena ada kemungkinan kecanggungan/keraguannya dalam bergerak disebabkan kurangnya anak melatih keterampilan tersebut (Hildayani, 2019).

6. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah mulai tingkat sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah atas. Hal ini menunjukkan bahwa PJOK memiliki peranan penting bagi pengembangan sumber daya manusia khususnya peserta didik melalui aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara sistematis untuk mengembangkan domain kognitif, afektif dan psikomotor. PJOK memiliki peranan sangat penting, karena dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan PJOK di sekolah diperlukan untuk memberikan kesempatan siswa dalam membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, seperti yang disebutkan oleh Husdarta (2009, p. 3) yaitu Pendidikan Jasmani melibatkan aktivitas fisik

dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Chrysostomos (2013, p. 28) *Sports education helps students become competent, educated, and enthusiastic sportsmen.* Nur Rohmah Muktiani, et all (2018, p.66) *Physical education has formally been a part of it. However, people's mixed up understanding of physical education, sports, recreation, physical activities, and health makes physical education bias in the eyes of our communities.*

Tarigan (2018, p. 74) *Physical Education is an educational process that utilizes systematically planned physical activities aimed at developing and improving the entire realm, body, cognitive, affective and psychomotor of each student with the material presented is about sports, fitness and outdoor recreation.*

Selain itu *The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) recently called upon countries to act on the quality of physical education (PE) as an essential key point to learn life skills and to develop positive patterns of behavior.* Mohammaed (2016:p.7) *physical education is an educational course related to the physique of the human body. It is taken during primary and secondary education and encourages psychomotor learning in a play or movement exploration setting to promote health.*

Sejalan dengan pendapat Kayal (2016: p.74) *movement is the keystone of Physical Education. It may be affected by physiological factors*

(physical fitness and body build), biomechanical factors (teaching movement skill effectively), sociological factors (competitor, team mates) and psychological factors (fear, anxiety, self concept). So teachers should understand some of its dimensions.

Hartono, (Ni'am, 2017: p.322), menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Dengan pendidikan jasmani, maka anak-anak melakukan aktivitas fisik sekaligus mendapatkan pendidikan, jadi mengembangkan potensi fisik, mengoptimalkan gerak dasar dan juga mengembangkan karakter.

Mintarto (2016: p.227) menyatakan bahwa pada dasarnya aktivitas ritmik merupakan gerak badan menyeluruh apapun bentuknya. Keselarasan dan harmonisasi merupakan salah satu ciri dari gerak aktivitas ritmik. Berbagai macam jenis dan bentuk aktivitas ritmik telah ada sejak dahulu, karena gerakannya yang ringan, mudah dan dinamis sehingga semua orang bisa melakukan. Aktivitas ritmik sendiri dapat diartikan sebagai latihan tubuh yang bertujuan untuk mengaktifkan seluruh anggota tubuh dan persendian agar tidak terjadi kekakuan.

Sajian praktik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar selain menyesuaikan kompetensi dasar, hendaknya menyesuaikan karakteristik pada setiap tahapan usia. Papalia, Feldman, dan Martorell (2016, p.311) menguraikan bahwa perkembangan motorik siswa sekolah dasar sebagai berikut:

Tabel 1. Perkembangan motorik anak usia sekolah dasar

Usia	Perilaku yang dipilih
6	Anak perempuan superior dalam hal gerakan akurasi, sedangkan anak laki-laki dalam aktivitas yang banyak menggunakan tenaga dan tidak terlalu kompleks Meloncat jika memungkinkan Anak mampu memindahkan tubuh dan melompat dengan lincah
7	Keseimbangan satu kaki tanpa melihat menjadi memungkinkan Anak mampu berjalan di atas palang selebar dua inci Anak mampu melompat dan meloncat secara akurat ke dalam kotak-kotak kecil Anak mampu melakukan latihan <i>jumping jack</i> secara akurat
8	Anak memiliki genggamannya sebesar 12 pon Jumlah anak yang bersedia berpartisipasi dalam permainan baik laki-laki maupun perempuan paling besar dalam usia ini Anak-anak mampu melakukan lompatan dalam ritme yang bervariasi dengan pola 2-2, 2-3 atau 3-3. Anak perempuan dapat melempar bola kecil sejauh 40 kaki
9	Anak laki-laki mampu berlari dengan kecepatan 16,5 kaki per detik Anak laki-laki mampu melempar bola kecil sejauh 70 kaki
10	Anak-anak dapat menangkap dan mencegat bola kecil yang dilempar pada jarak tertentu Anak perempuan dapat berlari dengan kecepatan 17 kaki per detik
11	Lompatan terlebar untuk anak laki-laki adalah 5 kaki dan untuk anak perempuan adalah 4,5 kaki.

Sumber: Papalia, Feldman, dan Martorell (2016, p. 311)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kemampuan motorik anak terus mengalami peningkatan. Semakin bertambah usia anak, semakin siap seorang anak untuk melaksanakan aktivitas jasmani dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi.

7. Taksonomi Bloom

Effendi (2017, p. 73) menyatakan bahwa Taksonomi Bloom adalah struktur hierarki (bertingkat) yang mengidentifikasi keterampilan berpikir mulai dari jenjang yang rendah hingga yang tinggi. Berawal dari pemikiran dan penelitian seorang psikolog pendidikan dari Amerika Serikat Benjamin S. Bloom, bahwa evaluasi hasil belajar di sekolah sebagian besar butir soal yang diajukan hanya berupa soal tentang hapalan, sedangkan menurutnya hapalan merupakan tingkat terendah dalam kemampuan berfikir. Agar proses pembelajaran menghasilkan siswa berkompeten, maka disusunlah suatu Taksonomi Bloom yang dipublikasikannya pada tahun 1956 dengan judul "*Taxonomy Of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals*". Benjamin. S. Bloom membuat suatu klasifikasi berdasarkan urutan keterampilan berpikir dalam suatu proses yang semakin lama semakin tinggi tingkatannya. Mulamula taksonomi bloom terdiri atas dua bagian yaitu ranah kognitif dan ranah afektif (*cognitive domain and affective domain*). Pada tahun 1966 Simpson menambahkan ranah psikomotor melengkapi apa yang telah dibuat oleh Bloom. Dengan demikian menjadi tiga ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Selanjutnya Effendi (2017, p. 73) menyatakan bahwa tujuan pendidikan dibagi ke dalam tiga domain, yaitu:

- a) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir.

- b) Ranah Afektif (*Affective Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri.
- c) Ranah Psikomotor (*Psychomotor Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin. Ranah kognitif memuat tujuan pembelajaran dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan ke tingkat yang lebih tinggi yakni evaluasi.

Ranah kognitif memuat tujuan pembelajaran dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan ke tingkat yang lebih tinggi yakni evaluasi. Tingkatan ranah kognitif dalam taksonomi bloom menurut (Effendi, 2017, p. 73) diperlihatkan dalam gambar berikut ini.

Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom



Sumber: Effendi (2017, p. 73)

Seiring perkembangan teori pendidikan, Krathwohl (2001) dan para ahli psikologi aliran kognitivisme memperbaiki taksonomi Bloom agar sesuai dengan kemajuan zaman. Hasil perbaikan tersebut dipublikasikan pada tahun 2001 dengan nama Revisi Taksonomi Bloom. Revisi yang dibuat

hanya pada ranah kognitif dengan menggunakan kata kerja. Perubahan ini dilakukan dengan memberi versi baru pada ranah kognitif yaitu dimensi proses kognitif dan dimensi pengetahuan kognitif (Anderson, 2010). Selanjutnya ada empat kategori dalam dimensi pengetahuan kognitif yaitu pengetahuan faktual, pengetahuan konseptual, pengetahuan prosedural, dan pengetahuan metakognitif. Sedangkan pada dimensi proses kognitif juga dibagi menjadi 6 tingkatan yaitu: Mengingat (*remembering*), memahami (*understanding*), mengaplikasikan (*applying*), menganalisis (*analyzing*), mengevaluasi (*evaluating*), dan mengkreasi (*creating*). Enam tingkatan inilah yang sering digunakan dalam merumuskan tujuan belajar yang di kenal dengan istilah C1 sampai dengan C6.

Sofiyah (2015, p. 2) menyatakan bahwa kemampuan berpikir siswa dapat dibedakan menjadi 6 tingkatan yaitu mengingat (*remembering*), memahami (*understanding*), menerapkan (*applying*), menganalisis (*analysing*), menilai (*evaluating*), dan mencipta (*creating*). Kemampuan berpikir tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kemampuan berpikir tingkat rendah (*lower order thinking skills*) meliputi mengingat/C1, memahami/C-2 dan menerapkan/C-3 dan kemampuan berpikir tingkat tinggi (*higher order thinking skills*) meliputi menganalisis/C-4, menilai/C-5 dan mencipta/C-6). Pengelompokan tingkat berpikir dalam ranah kognitif tersebut berdasarkan klasifikasi tingkat berpikir pada “Revisi Taksonomi Bloom (*A Revision of Bloom's Taxonomy*).

Ranah Kognitif berisi perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, dan keterampilan berpikir. Ranah afektif mencakup perilaku terkait dengan emosi, misalnya perasaan, nilai, minat, motivasi, dan sikap. Sedangkan ranah Psikomotorik berisi perilaku yang menekankan fungsi manipulatif dan keterampilan motorik / kemampuan fisik, berenang, dan mengoperasikan mesin. Para trainer biasanya mengkaitkan ketiga ranah ini dengan *Knowledge, Skill and Attitude* (KSA). Kognitif menekankan pada *Knowledge*, Afektif pada *Attitude*, dan Psikomotorik pada *Skill*. Sebenarnya di Indonesia pun, kita memiliki tokoh pendidikan, Ki Hajar Dewantara yang terkenal dengan doktrinnya Cipta, Rasa dan Karsa atau Penalaran, Penghayatan, dan Pengamalan. Cipta dapat diidentikkan dengan ranah kognitif, rasa dengan ranah afektif dan karsa dengan ranah psikomotorik.

Ranah kognitif mengurutkan keahlian berpikir sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Proses berpikir menggambarkan tahap berpikir yang harus dikuasai oleh siswa agar mampu mengaplikasikan teori kedalam perbuatan. Ranah kognitif ini terdiri atas enam level, yaitu: (1) *knowledge* (pengetahuan), (2) *comprehension* (pemahaman atau persepsi), (3) *application* (penerapan), (4) *analysis* (penguraian atau penjabaran), (5) *synthesis* (pemaduan), dan (6) *evaluation* (penilaian). Level ranah ini dapat digambarkan dalam bentuk piramida berikut:

Gambar 2. Piramida Level Ranah



Tiga level pertama (terbawah) merupakan *Lower Order Thinking Skills*, sedangkan tiga level berikutnya *Higher Order Thinking Skill*. Namun demikian pembuatan level ini bukan berarti bahwa *lower level* tidak penting. Justru *lower order thinking skill* ini harus dilalui dulu untuk naik ke tingkat berikutnya. Skema ini hanya menunjukkan bahwa semakin tinggi semakin sulit kemampuan berpikirnya.

Tabel 2. Ranah Kognitif – Pengetahuan (*Knowledge*)

RANAH KOGNITIF - PENGETAHUAN (<i>KNOWLEDGE</i>)			
No	Kategori	Penjelasan	Kata kerja kunci
1	Pengetahuan	Kemampuan menyebutkan atau menjelaskan kembali Contoh: menyatakan kebijakan.	Mendefinisikan, menyusun daftar, menamai, menyatakan, mengidentifikasi, mengetahui, menyebutkan, membuat rerangka, menggaris bawahi, menggambarkan, menjodohkan, memilih
2	Pemahaman	Kemampuan memahami instruksi/masalah, menginterpretasikan dan menyatakan kembali dengan kata-kata sendiri Contoh : Menuliskan kembali atau merangkum materi	Menerangkan, menjelaskan, menguraikan, membedakan, menginterpretasikan merumuskan,

		pelajaran	memperkirakan, meramalkan, menggeneralisir, menterjemahkan, mengubah, memberi contoh, memperluas, menyatakan kembali, menganalogikan, merangkum
3	Penerapan	Kemampuan menggunakan konsep dalam praktek atau situasi yang baru Contoh: Menggunakan pedoman/ aturan dalam menghitung gaji pegawai.	Menerapkan, mengubah, menghitung, melengkapi, menemukan. membuktikan, menggunakan, mendemonstrasikan, memanipulasi, memodifikasi, menyesuaikan, menunjukkan, mengoperasikan, menyiapkan, menyediakan, menghasilkan.
4	Analisa	Kemampuan memisahkan konsep kedalam beberapa komponen untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas atas dampak komponen – komponen terhadap konsep tersebut secara utuh. Contoh: Menganalisa penyebab meningkatnya Harga pokok penjualan dalam laporan keuangan dengan memisahkan komponen- komponennya.	Menganalisa, mendiskriminasikan, membuat skema /diagram, membedakan, membandingkan, mengkontraskan, memisahkan, membagi, menghubungkan, menunjukan hubungan antara variabel memilih, memecah menjadi beberapa bagian menyisahkan, mempertentangkan.
5	Sintesa	Kemampuan merangkai atau	Mengkategorikan mengkombinasikan,

		<p>menyusun kembali komponen-komponen dalam rangka menciptakan arti/pemahaman/struktur baru.</p> <p>Contoh: Menyusun kurikulum dengan mengintegrasikan pendapat dan materi dari beberapa sumber</p>	<p>mengatur memodifikasi, mendisain, mengintegrasikan, mengorganisir, mengkompilasi, mengarang, menciptakan, menyusun kembali, menulis kembali, merancang, merangkai, merevisi, menghubungkan, merekonstruksi, menyimpulkan, mempolakan</p>
6	Evaluasi	<p>Kemampuan mengevaluasi dan menilai sesuatu berdasarkan norma, acuan atau kriteria</p> <p>Contoh: Membandingkan hasil ujian siswa dengan kunci jawaban.</p>	<p>Mengkaji ulang, membandingkan menyimpulkan, mengkritik, mengkontraskan, mempertentangkan menjustifikasi, mempertahankan, mengevaluasi, membuktikan, memperhitungkan, menghasilkan, menyesuaikan, mengkoreksi melengkapi, menemukan.</p>

Ranah Afektif mencakup segala sesuatu yang terkait dengan emosi, misalnya perasaan, nilai, penghargaan, semangat, minat, motivasi, dan sikap. Lima kategori ranah ini diurutkan mulai dari perilaku yang sederhana hingga yang paling kompleks.

Tabel 3. Ranah Afektif – Sikap (*Attitude*)

RANAH AFEKTIF – SIKAP (<i>ATTITUDE</i>)			
No	Kategori	Penjelasan	Kata kerja kunci
1	Penerimaan	Kemampuan untuk menunjukkan atensi dan penghargaan terhadap orang lain Contoh: mendengar pendapat orang lain, mengingat nama seseorang	menanyakan, mengikuti, memberi, menahan / mengendalikan diri, mengidentifikasi, memperhatikan, menjawab.
2	Responsif	Kemampuan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran dan selalu termotivasi untuk segera bereaksi dan mengambil tindakan atas suatu kejadian. Contoh: berpartisipasi dalam diskusi kelas	Menjawab, membantu, mentaati, memenuhi, menyetujui, mendiskusikan, melakukan, memilih, menyajikan, mempresentasikan, melaporkan, menceritakan, menulis, menginterpretasikan, menyelesaikan, mempraktekkan.
3	Nilai yang dianut (Nilai diri)	Kemampuan menunjukkan nilai yang dianut untuk membedakan mana yang baik dan kurang baik terhadap suatu kejadian/obyek, dan nilai tersebut diekspresikan dalam perilaku. Contoh: Mengusulkan kegiatan <i>Corporate Social Responsibility</i>	Menunjukkan, mendemonstrasikan, memilih, membedakan, mengikuti, meminta, memenuhi, menjelaskan, membentuk, berinisiatif, melaksanakan, memprakarsai, menjustifikasi, mengusulkan, melaporkan, menginterpretasikan, membenarkan, menolak, menyatakan / mempertahankan pendapat,

		sesuai dengan nilai yang berlaku dan komitmen perusahaan.	
4	Organisasi	<p>Kemampuan membentuk sistem nilai dan budaya organisasi dengan mengharmonisasikan perbedaan nilai.</p> <p>Contoh: Menyepakati dan mentaati etika profesi, mengakui perlunya keseimbangan antara kebebasan dan tanggung jawab</p>	<p>Mentaati, mematuhi, merancang, mengatur, mengidentifikasikan, mengkombinasikan, mengorganisir, merumuskan, menyamakan, mempertahankan, menghubungkan, mengintegrasikan, menjelaskan, mengaitkan, menggabungkan, memperbaiki, menyepakati, menyusun, menyempurnakan, menyatukan pendapat, menyesuaikan, melengkapi, membandingkan, memodifikasi</p>
5	Karakterisasi	<p>Kemampuan mengendalikan perilaku berdasarkan nilai yang dianut dan memperbaiki hubungan intrapersonal, interpersonal dan social.</p> <p>Contoh: Menunjukkan rasa percaya diri ketika bekerja sendiri, kooperatif dalam aktivitas kelompok</p>	<p>Melakukan, melaksanakan, memperlihatkan membedakan, memisahkan, menunjukkan, mempengaruhi, mendengarkan, memodifikasi mempraktekkan, mengusulkan, merevisi, memperbaiki, membatasi, mempertanyakan, mempersoalkan, menyatakan, bertindak, Membuktikan, mempertimbangkan.</p>

Ranah Psikomotorik meliputi gerakan dan koordinasi jasmani, keterampilan motorik dan kemampuan fisik. Keterampilan ini dapat diasah jika sering melakukannya. Perkembangan tersebut dapat diukur sudut kecepatan, ketepatan, jarak, cara/teknik pelaksanaan. Ada tujuh kategori dalam ranah psikomotorik mulai dari tingkat yang sederhana hingga tingkat yang rumit.

Tabel 4. Ranah Psikomotorik – Keterampilan (Skill)

RANAH PSIKOMOTORIK – KETERAMPILAN (<i>SKILL</i>)			
No	Kategori	Penjelasan	Kata kerja kunci
1	Persepi	Kemampuan menggunakan saraf sensori dalam menginterpretasikan nya dalam memperkirakan sesuatu Contoh: menurunkan suhu AC saat merasa suhu ruangan panas	Mendeteksi, mempersiapkan diri, memilih, menghubungkan, menggambarkan, mengidentifikasi, mengisolasi, membedakan menyeleksi,.
2	Kesiapan	Kemampuan untuk mempersiapkan diri, baik mental, fisik, dan emosi, dalam menghadapi sesuatu. Contoh: melakukan pekerjaan sesuai urutan, menerima kelebihan dan kekurangan seseorang.	Memulai, mengawali, memprakarsai, membantu, memperlihatkan mempersiapkan diri, menunjukkan, mendemonstrasikaan.
3	Reaksi yang diarahkan	Kemampuan untuk memulai ketrampilan yang kompleks dengan bantuan / bimbingan dengan meniru dan uji coba. Contoh: Mengikuti arahan dari instruktur.	Meniru, mentrasir, mengikuti, mencoba, mempraktekkan, mengerjakan, membuat, memperlihatkan, memasang, bereaksi, menanggapi.

4	Reaksi natural (mekanisme)	Kemampuan untuk melakukan kegiatan pada tingkat ketrampilan ahap yang lebih sulit. Melalui tahap ini diharapkan siswa akan terbiasa melakukan tugas rutinnnya. Contoh: menggunakan computer.	Mengoperasikan, membangun, memasang, membongkar, memperbaiki, melaksanakan sesuai standar, mengerjakan, menggunakan,merakit, mengendalikan, mempercepat, memperlancar, mempertajam, menangani.
5	Reaksi yang kompleks	Kemampuan untuk melakukan kemahirannya dalam melakukan sesuatu, dimana hal ini terlihat dari kecepatan, ketepatan, efsiensi dan efektivitasnya. Semua tindakan dilakukan secara spontan, lancar, cepat, tanpa ragu. Contoh: Keahlian bermain piano.	Mengoperasikan, membangun, memasang, membongkar, memperbaiki, melaksanakan sesuai standar, mengerjakan, menggunakan, merakit, mengendalikan, mempercepat, memperlancar, mencampur, mempertajam, menangani, mngorganisir, membuat draft/sketsa, mengukur
6	Adaptasi	Kemampuan mengembangkan keahlian, dan memodifikasi pola sesuai dengan yang dbutuhkan, Contoh: Melakukan perubahan secara cepat dan tepat terhadap kejadian tak terduga tanpa merusak pola yang ada.	Mengubah, mengadaptasikan, memvariasikan, merevisi, mengatur kembali, merancang kembali, memodifikasi.

7	Kreativitas	Kemampuan untuk menciptakan pola baru yang sesuai dengan kondisi/situasi tertentu dan juga kemampuan mengatasi masalah dengan mengeksplorasi kreativitas diri. Contoh: membuat formula baru, inovasi, produk baru.	Merancang, membangun, menciptakan, mendisain, memprakarsai, mengkombinasikan, membuat, menjadi pioneer
---	-------------	--	--

8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Marsigit, dkk (2018: p.1) menyatakan bahwa periode operasional kongkret ada di usia 7-12 tahun. Umumnya anak-anak pada tahap ini telah memahami konsep kekekalan, kemampuan mengklasifikasi, mampu memandang suatu objek dari sudut pandang yang berbeda secara objektif, dan mampu berfikir *reversible*. Dalam periode ini anak berfikirnya sudah dikatakan menjadi operasional. Periode ini disebut operasional kongkret sebab berfikir logiknya didasarkan atas manipulasi fisik dari objek-objek. Operasi kongkret hanyalah menunjukan kenyataan adanya hubungan dengan pengalaman empirik-kongkret yang lampau dan masih mendapatkan kesulitan dalam mengambil kesimpulan yang logis dari pengalaman-pengalaman yang khusus.

Perkembangan motorik seseorang dipengaruhi pada tingkat usia dan fungsi tumbuh kembang anak. Dalam olahraga anak-anak sebaiknya melakukan latihan dengan mempertimbangkan tingkatan usia, karena pada

usia setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda sesuai dengan tumbuh kembang dari fungsi organ tubuhnya, aspek psikologis dan biologis harus sangat diperhatikan (Bompa & Carrera, 2015).

Faigenbaum & Wetcott (2013) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan anak-anak yaitu laki-laki berumur < 13 tahun dan perempuan berumur < 11 tahun, serta belum mengalami perkembangan karakteristik sex sekunder. Sementara itu menurut *National Association for the Education of Young Children* (2014), anak yang berada dalam rentang usia 0-8 tahun termasuk dalam kategori anak usia dini. Pelayanan pendidikan sangat penting bagi anak usia dini. Usia 0-8 tahun merupakan usia anak yang memiliki harapan dalam meraih kesuksesan. Apabila pelayanan pendidikan terlaksana dengan baik, maka anak tersebut akan meraih kesuksesan di kemudian hari.

9. Kurikulum 2013

Kurikulum 2013 merupakan kurikulum baru yang mulai diterapkan pada tahun ajaran 2013/ 2014. Kurikulum ini adalah pengembangan dari kurikulum sebelumnya, baik kurikulum berbasis kompetensi (KBK) maupun kurikulum tingkan satuan pendidikan (KTSP). Dalam konteks ini, Fadhilah (2013: p.16) menyatakan bahwa “kurikulum 2013 berusaha untuk lebih menanamkan nilai nilai yang tercemin pada sikap dapat dibandingkan keterampilan yang diperoleh peserta didik melalui pengetahuan di bangku sekolah”.

Imas (2013: p.7) menyatakan bahwa adapun ciri kurikulum 2013 yang paling mendasar ialah “Menentukan kemampuan guru dalam berpengetahuan dan mencari tahu pengetahuan yang sebanyak-banyaknya karena siswa jaman sekarang telah mudah mencari informasi dengan bebas melalui pengembangan teknologi dan informasi. Karena sekarang teknologi juga sudah semakin canggih dan peserta didik sangat mudah untuk mengikuti ataupun mempelajari penggunaannya, maka disinilah kurikulum berperan dan mengalihkan teknologi yang sudah menjadi daya tarik untuk peserta didik dimanfaatkan dalam proses pembelajaran, oleh karena itu guru sebagai pengajar harus lebih tahu dan menguasai teknologi dibanding peserta didik.

Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 butir 19, kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Kurikulum biasanya dibedakan antara kurikulum sebagai rencana dengan kurikulum yang fungsional..

Kurikulum 2013 dibuat seiring dengan kemerosotan karakter bangsa Indonesia pada akhir-akhir ini. Korupsi, penyalahgunaan obat terlarang, pembunuhan, kekerasan, premanisme, dan lain-lain adalah kejadian yang menunjukkan kualitas pendidikan dan sumber daya manusia yang rendah serta rapuhnya fondasi moral dan spiritual kehidupan bangsa (Mulyasa, 2013: p.14). Selain itu, penyebab perlunya mengembangkan kurikulum

2013 adalah beberapa hasil dari riset internasional yang dilakukan oleh *Global Institute dan Programme for International Student Assessment* (PISA) merujuk pada suatu simpulan bahwa prestasi peserta didik Indonesia tertinggal dan terbelakang (Mulyasa, 2013: p.60).

Tujuan dari pengembangan kurikulum 2013 menurut Kemendikbud adalah (Permendikbud No. 69 Tahun 2013 Tentang Kerangka Dasar Dan Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah): Kurikulum 2013 tujuannya adalah mempersiapkan manusia Indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif, dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban dunia.

Kurikulum 2013 dikembangkan dari kurikulum 2006 (KTSP) yang dilandasi pemikiran tentang tantangan masa depan, persepsi masyarakat, perkembangan pengetahuan dan pedagogi, kompetensi masa depan, dan fenomena negatif yang mengemuka (Pedoman Pelatihan Implementasi Kurikulum 2013, 2013: p.4).

10. Model Aktivitas Jasmani berbasis Gerak Berirama

Aktivitas ritmik atau gerak berirama merupakan salah satu materi ajar dalam kegiatan pembelajaran PJOK siswa sekolah dasar kelas bawah (Kelas II). Aktivitas ritmik bisa disajikan dengan atau tanpa iringan musik. Model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama dikembangkan oleh peneliti khususnya untuk siswa kelas dua sekolah dasar. Model yang dibuat menyesuaikan Kompetensi Inti 3 dan Kompetensi Dasar 4.

Tabel 5. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.6 Memahami penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	4.6 mempraktikkan penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama

Gerakan yang dibuat oleh peneliti menyesuaikan dengan tahapan tumbuh kembang usia siswa kelas II sekolah dasar, dengan iringan musik disertai lirik lagu yang sesuai dengan karakteristik usia siswa. Materi gerak berirama akan dominan pada gerakan keseimbangan dikarenakan tujuan dari pengembangan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan siswa sekolah dasar kelas bawah. Penulis memilih kelas dua karena sebagai tingkat menengah di kelas bawah.

Pada prinsipnya metode aktivitas ritmik/gerak berirama sama dengan metode mengajar senam biasa.

a. Latihan Pendahuluan (A)

Tujuan latihan pemanasan dalam senam irama yaitu untuk (1) memenuhi hasrat bergerak anak, (2) menyiapkan suhu badan anak, (3) membawa jiwa raga anak kepada suatu pelajaran pendidikan jasmani. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut maka latihan pemanasan hendaknya mempunyai sifat menarik perhatian anak, mudah dilakukan oleh anak dan tidak melelahkan untuk anak. Latihan ini menggunakan iringan musik dengan birama 2/4.

b. Latihan Inti (B)

Pada latihan inti merinci kegiatan inti menjadi lima bagian yaitu (1) latihan tubuh, (2) latihan keseimbangan, (3) latihan kekuatan dan ketangkasan, (4) latihan jalan dan lari, (5) latihan lompat atau loncat. Latihan ini menggunakan iringan musik dengan birama 4/4.

1. Latihan tubuh (B1)

Latihan tubuh berfungsi untuk membetulkan kesalahan sikap akibat duduk dibangku sekolah terlalu lama dan menghilangkan ketegangan- ketegangan otot yang sering mengganggu gerakan. Pada latihan tubuh terdapat empat unsur yang berisi latihan normalisasi yaitu: (a) latihan pelepasan untuk melicinkan atau memudahkan gerakan, (b) latihan penguluran ditujukan untuk perpanjangan otot-otot, (c) latihan penguatan ditujukan untuk penguatan otot-otot, misalnya otot perut dan otot pinggang, (d) latihan pelepasan ditujukan untuk menghilangkan ketegangan otot dan memperbaiki koordinasi otot.

2. Latihan keseimbangan (B2)

Latihan keseimbangan berguna untuk mempertinggi perasaan keseimbangan dan menanamkan perasaan kinestetis. Latihan keseimbangan bisa dengan gerakan menahan tiga ketukan dengan mengangkat satu kaki, melalui berbagai variasi gerakan.

3. Latihan kekuatan dan ketangkasan (B3)

Latihan kekuatan dan ketangkasan bermaksud agar gerakan- gerakan yang dilaksanakan dapat dilaksanakan dengan wajar dan ekonomis serta mempercepat reaksi dan mempertinggi koordinasi otot.

4. Latihan jalan dan lari (B4)

Latihan ini bertujuan untuk pembentukan gerak dan untuk mencapai prestasi. Pembentukan gerak terutama gerak tahan lama terdapat pada latihan lari dan lompat. Latihan ini juga merupakan latihan pencapaian prestasi karena latihan ini menuntut ketangkasan yang lebih banyak.

5. Latihan lompat dan loncat (B5)

Latihan ini bertujuan untuk pembentukan gerak dan untuk mencapai prestasi. Pembentukan gerak terutama gerak tahan lama terdapat pada latihan lompat dan loncat. Latihan ini juga merupakan latihan pencapaian prestasi karena latihan ini menuntut ketangkasan yang lebih banyak.

c. Latihan Penenangan (C)

Tujuan latihan penenangan adalah untuk membawa temperatur badan kembali ke temperatur semula dan membawa anak dalam suasana tenang. Latihan ini menggunakan iringan musik dengan birama $\frac{3}{4}$ atau $\frac{4}{4}$ lambat. Pada program ini latihan penenangan menggunakan birama $\frac{4}{4}$.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Ada beberapa penelitian yang telah dilakukan dan relevan dengan penelitian ini.

1. Pengembangan Model Aktivitas Ritmik Berbasis Tari Barongan Untuk Meningkatkan Harmonisasi Gerak Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Febrianta, 2018). Produk pengembangan model pembelajaran aktivitas ritmik dengan berbasis tari barongan untuk meningkatkan harmonisasi gerak peserta didik sekolah dasar kelas atas dalam pembelajaran penjas atas sangat efektif, ditunjukkan pretest dan posttest untuk aktivitas ritmik memiliki hubungan yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000. Peningkatan pretest dan posttest ranah afektif ditunjukkan dengan nilai t sebesar -9,840 pada signifikansi 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan nilai afektif sebelum dan sesudah pembelajaran mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan *pretest* dan *posttest* ranah keterampilan ditunjukkan dengan nilai t sebesar -10,751 pada signifikansi 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan nilai keterampilan sebelum dan sesudah pembelajaran mengalami peningkatan yang signifikan. Sumbangan aktivitas ritmik modifikasi tari barongan pada pembelajaran penjas untuk aspek kognitif adalah 11,03%, aspek afektif 12,06%, dan aspek kognitif 13,60%.
2. Pengembangan Multimedia Interaktif Video Senam Animasi Berbasis Budaya Khas Kalimantan Barat (Yuniarni, 2019). Model pengembangan

dalam penelitian ini mengacu pada model penelitian dan pengembangan 4D (four-D) yaitu define, design, develop, dan disseminate dapat diadaptasikan menjadi 4P yaitu pendefinisian, perancangan, pengembangan, dan penyebaran. Subjek dalam penelitian ini guru-guru di PAUD Anggrek Kabupaten Kubu Raya. Dilakukan uji coba produk kepada para anak PAUD usia 4-5 tahun dan usia 5-6 tahun di PAUD Anggrek yang berjumlah 40 orang anak. Hasil dari penelitian ini adalah perancangan multimedia interaktif berbentuk video senam animasi berbasis budaya khas Kalimantan Barat, dinilai sangat layak untuk digunakan dan dapat menarik minat anak untuk melakukan gerakan senam.

3. Pengembangan Gerak dan Lagu untuk Menstimulus Kemampuan Berbicara Anak Usia 4-5 Tahun (Wahyuningtyas, 2020). Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan model pengembangan Dick and Carey yang dimodifikasi dengan menggunakan sembilan langkah pengembangan. Data yang dikumpulkan menggunakan teknik observasi, kuesioner serta wawancara. Berdasarkan pengumpulan data tersebut menghasilkan data berupa data kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian pengembangan yang melalui validasi ahli yang diperoleh bahwa gerak dan lagu “Sekolahku” sebanyak 91,7 % anak senang dan 93,6% anak mudah untuk dilakukan dalam pembelajaran dan dapat menstimulus kemampuan berbicara anak usia 4-5 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini gerak dan lagu dapat dikatakan valid dan dapat digunakan

dalam pembelajaran bahasa terkait menstimulus kemampuan berbicara anak usia 4-5 tahun.

4. Pengembangan Gerak dan Lagu Buddhis sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Karakter Berbasis Kurikulum 2013 (Widayanti, 2018). Pembuatan gerak dan lagu berbasis Kurikulum 2013 terdiri dari beberapa tahap sebagai berikut: (a) analyze, guru membutuhkan media pembelajaran yang berpusat pada siswa dan mengandung nilai karakter. Kebutuhan ini ditindaklanjuti sehingga menghasilkan dua produk gerak dan lagu Buddhis. (b) design, langkah-langkah yang dilakukan meliputi penciptaan instrumen musik dan lirik lagu; pengembangan gerak; rekaman musik, vokal, dan gerak. (c) develop, produk yang dikembangkan mengandung nilai karakter seperti ketaatan beribadah, toleransi, peduli, percaya diri, tanggung jawab, disiplin, dan konsentrasi. (d) implement, produk diujicobakan kepada siswa kelas satu dan dua yang berjumlah sembilan anak. (e) evaluate, perbaikan yang perlu diperhatikan yaitu aransemen musik dan ekspresi pelaku gerak dan lagu. Hasil akhirnya adalah gerak dan lagu Buddhis dengan judul “Namaskhara” dan “Belajar Mudra” teruji berbentuk video dalam DVD. Penggunaan gerak dan lagu efektif digunakan dalam pembelajaran.
5. Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Ritmik Berbasis Android pada Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas (Ngandhika, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media pembelajaran aktivitas ritmik berbasis android dan keefektifan produk. Prosedur pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis produk, produk awal,

validasi ahli, uji coba, revisi produk, hasil akhir, dan uji efektivitas. Instrumen yang digunakan adalah angket dan wawancara. Subjek dan setting penelitian adalah guru dan siswa SMA di Kabupaten Pekalongan. Hasil validasi ahli materi terhadap keseluruhan aspek adalah "sangat baik" dengan nilai rata-rata 4,42. Nilai dari ahli media terhadap produk adalah "sangat baik" dengan rerata skor 4,46. Uji coba untuk guru dan siswa adalah "sangat baik" dengan rerata skor 4,18 dan 4,41. Keseluruhan rata-rata uji efektivitas produk pembelajaran aktivitas ritmik berbasis android adalah "sangat baik" sebesar 8%.

Tabel 6. Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Author	Judul	Metode/Subjek/ Instrumen/ Analisis Data	Hasil Penelitian
1	Febrianta, 2018	Pengembangan Model Aktivitas Ritmik Berbasis Tari Barongan Untuk Meningkatkan Harmonisasi Gerak Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	Penelitian dan pengembangan/Siswa SD Kelas Atas/ Instrumen: pengamatan, wawancara, lembar penilaian/ Analisis data: analisis deskriptif kuantitatif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t.	Produk pengembangan model pembelajaran aktivitas ritmik dengan berbasis tari barongan untuk meningkatkan harmonisasi gerak peserta didik sekolah dasar kelas atas dalam pembelajaran penjas atas sangat efektif, ditunjukkan pretest dan posttest untuk aktivitas ritmik memiliki hubungan yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000. Peningkatan pretest dan posttest ranah afektif ditunjukkan dengan nilai t sebesar -9,840 pada signifikansi 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan nilai afektif sebelum dan sesudah

				pembelajaran mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> ranah keterampilan ditunjukkan dengan nilai t sebesar -10,751 pada signifikansi 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan nilai keterampilan sebelum dan sesudah pembelajaran mengalami peningkatan yang signifikan.
2	Yuniarni, 2019	Pengembangan Multimedia Interaktif Video Senam Animasi Berbasis Budaya Khas Kalimantan Barat	Penelitian pengembangan model pengembangan Dick and Carey/Subjek guru PAUD/Instrumen adalah wawancara, observasi dan angket/ Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini teknik analisis kualitatif dan analisis kuantitatif	Hasil dari penelitian ini adalah perancangan multimedia interaktif berbentuk video senam animasi berbasis budaya khas Kalimantan Barat, dinilai sangat layak untuk digunakan dan dapat menarik minat anak untuk melakukan gerakan senam.
3	Wahyuningtyas, 2020	Pengembangan Gerak dan Lagu untuk Menstimulus Kemampuan Berbicara Anak Usia 4-5 Tahun	Penelitian dan pengembangan	Hasil penelitian pengembangan yang melalui validasi ahli yang diperoleh bahwa gerak dan lagu "Sekolahku" sebanyak 91,7 % anak senang dan 93,6% anak mudah untuk dilakukan dalam pembelajaran dan dapat menstimulus kemampuan berbicara anak usia 4-5 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini gerak dan lagu dapat dikatakan valid dan dapat

				digunakan dalam pembelajaran bahasa terkait menstimulus kemampuan berbicara anak usia 4-5 tahun
4	Widayanti, 2018	Pengembangan Gerak dan Lagu Buddhis sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Karakter Berbasis Kurikulum 2013	Penelitian dan pengembangan/ Siswa SD Kelas I dan II/Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi/ teknik analisis data yang menggunakan metode kombinasi tipe <i>Exploratory Sequential Mixed Methods</i>	Hasil gerak dan lagu Buddhis dengan judul "Namaskhara" dan "Belajar Mudra" teruji berbentuk video dalam DVD. Penggunaan gerak dan lagu efektif digunakan dalam pembelajaran Agama Buddha.
5	Ngandhika, 2018	Pengembangan Media pembelajaran aktivitas ritmik di Sekolah Menengah Atas dapat mempermudah pembelajaran aktivitas ritmik bagi guru dan siswa	Penelitian dan Pengembangan/S subjek guru dan siswa SMA/ Instrumen yang digunakan adalah angket dan wawancara	Hasil validasi ahli materi terhadap keseluruhan aspek adalah "sangat baik" dengan nilai rata-rata 4,42. Nilai dari ahli media terhadap produk adalah "sangat baik" dengan rerata skor 4,46. Uji coba untuk guru dan siswa adalah "sangat baik" dengan rerata skor 4,18 dan 4,41. Keseluruhan rata-rata uji efektivitas produk pembelajaran aktivitas ritmik berbasis android adalah "sangat baik" sebesar 8%. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran aktivitas ritmik berbasis android dapat mempermudah proses pembelajaran dan menjadi sumber belajar yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh guru dan siswa.

Berdasarkan tabel penelitian terdahulu di atas, setelah direview terdapat perbedaan antara hasil penelitian satu dengan yang lain. Kesamaannya adalah dalam hal penggunaan metode penelitian dan pengembangan. Perbedaan yang sangat terlihat adalah mengenai subjek penelitian. Pada penelitian terdahulu belum terdapat pengembangan model yang ditujukan bagi siswa sekolah dasar kelas II dalam materi pembelajaran PJOK, khususnya materi gerak berirama. Oleh karenanya, peneliti fokus pada pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II.

Tabel 7. Kebaharuan (*Novelty*)

Kebaharuan	Penelitian yang Relevan	Penelitian yang akan dilakukan
Tujuan	Mengembangkan model aktivitas gerak berirama, mengetahui kelayakan model, keefektivitasan model.	Mengembangkan model aktivitas gerak berirama, mengetahui kelayakan model, keefektivitasan model, dan kepraktisan model.
Metode	Menggunakan R&D	Menggunakan R&D
Subjek	Siswa PAUD, Siswa SD kelas atas, Siswa SMA	Siswa SD Kelas II
Variabel terikat	Ranah Penjas	Kesadaran ritmik dan keseimbangan
Analisis data	Uji kelayakan, uji keefektivitasan	Uji validitas, uji reliabilitas, uji kelayakan, uji keefektivitasan, uji kepraktisan

C. Kerangka Pikir

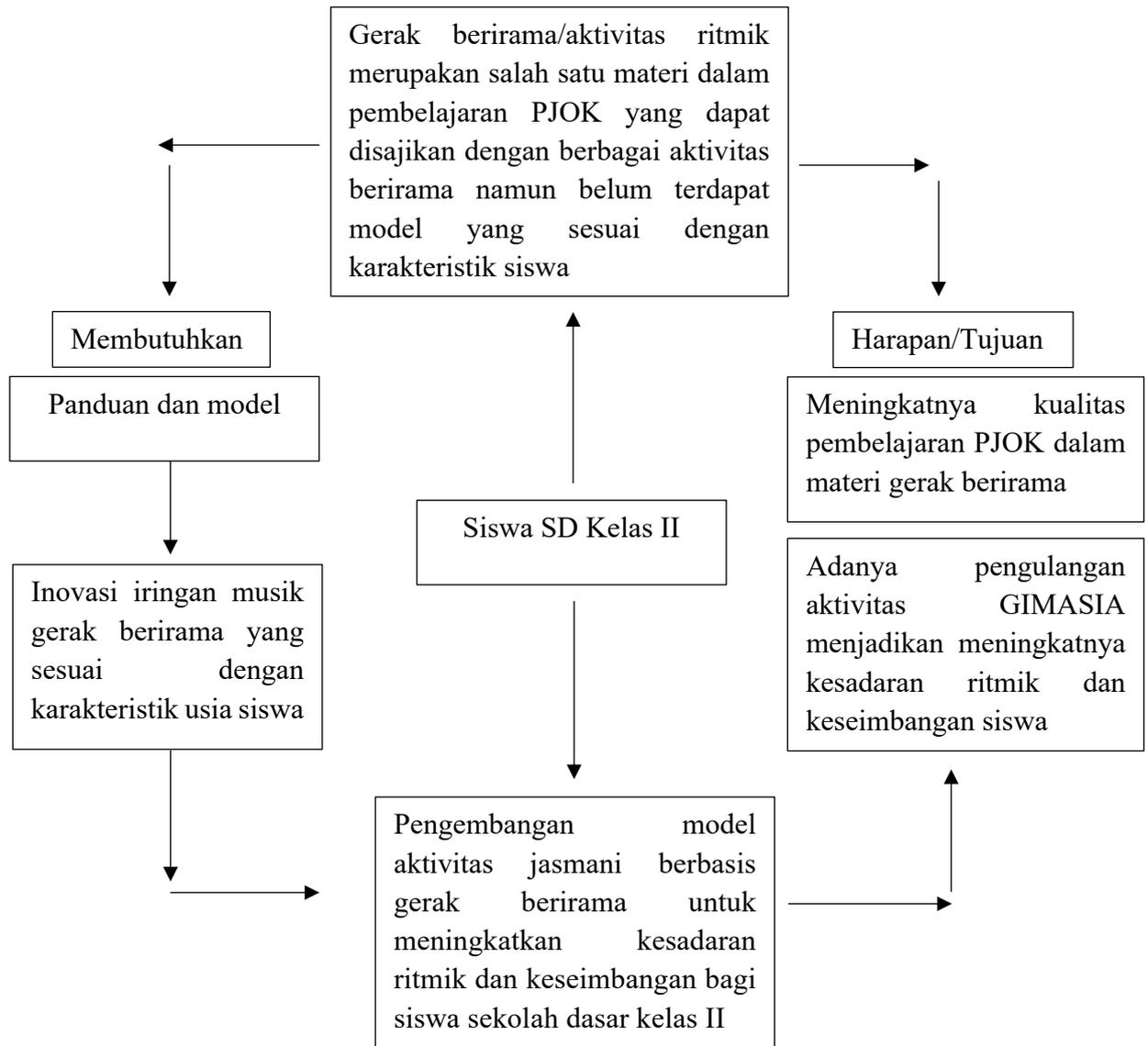
Penelitian yang sistematis memiliki alur berpikir yang jelas dan dapat memberikan gambaran yang sesuai. Model pembelajaran aktivitas jasmani berbasis gerak berirama atau yang dapat disebut dengan

GIMASIA berisi keterampilan gerak diiringi musik yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan. Pembuatan model dibuat dengan melihat unsur-unsur keseimbangan dalam gerak berirama yaitu dengan mengkombinasikan gerakan berdiri satu kaki, jalan, lari, lompat, loncat. Selain itu aktivitas ritmik dibuat dengan menggunakan gerakan yang sesuai dengan tahapan aktivitas ritmik yaitu dengan menerapkan adanya pemanasan, inti, dan pendinginan.

Tujuan dari penelitian pengembangan salah satunya bermaksud untuk menyempurnakan penelitian yang sudah ada selama ini, dikembangkan sesuai dengan kebutuhan terkini untuk mendapatkan kebermanfaatan yang tinggi dan terdapat *novelty* yang luas sebagai bentuk perkembangan zaman yang semakin modern.

Diharapkan model pembelajaran aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK mengingat bahwa unsur-unsur dasar dari kesadaran ritmik dan keseimbangan telah diprogramkan dalam model ini.

Gambar 3. Bagan Kerangka Pikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yang akan dicari jawabannya terkait dengan pengembangan yaitu sebagai berikut.

1. Bagaimana struktur Aktivitas Jasmani berbasis Gerak Berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan di Sekolah Dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang dikembangkan?
2. Bagaimana kelayakan pengembangan Aktivitas Jasmani berbasis Gerak Berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan di Sekolah Dasar menurut para ahli?
3. Seberapa besar tingkat efektif model Aktivitas Jasmani berbasis Gerak Berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan di Sekolah Dasar dalam pembelajaran PJOK?
4. Seberapa besar tingkat kapraktisan model Aktivitas Jasmani berbasis Gerak Berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan di Sekolah Dasar dalam pembelajaran PJOK?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang menghasilkan sebuah produk. Penelitian dan pengembangan menggunakan temuan penelitian untuk merancang prosedur dan produk baru, kemudian secara sistematis diuji di lapangan, dievaluasi, dan disempurnakan sampai memenuhi kriteria tertentu dari unsur efektifitas, kualitas, atau standar yang sama. Produk yang dihasilkan nantinya dapat digunakan untuk mempermudah penyampaian materi dalam pembelajaran aktivitas ritmik. Keseluruhan materi tersebut kemudian ditampilkan dengan visualisasi yang menarik sehingga target pengguna dari produk ini tertarik dan mudah menangkap inti sari dari materi tersebut.

Adapun langkah-langkah penelitian pengembangan yang dilakukan dari Borg & Gall yakni: (1) Studi Pendahuluan dan Pengumpulan Informasi, (2) Perencanaan Produk yang Akan Dikembangkan, (3) Pengembangan Draf Produk Awal, (4) Uji Coba Lapangan Skala Kecil (Uji coba awal/terbatas), (5) Revisi Hasil Uji Coba Skala Kecil, (6) Uji Coba Lapangan Skala Besar (Uji coba lapangan utama), (7) Revisi Uji Coba Skala Besar, (8) Uji Efektivitas (Uji operasional lapangan), (9) Penyempurnaan Produk Akhir. (10) Desiminasi dan Implementasi Produk.

Borg and Gall memiliki 4 ciri pokok pada penelitian R&D yaitu:

- 1) *Studying research findings pertinent to the product to be develop*; yakni melaksanakan studi atau penelitian awal untuk memperoleh temuan penelitian berkaitan dengan produk yang akan peneliti kembangkan.
- 2) *Developing the product base on this findings*: yakni melakukan pengembangan produk berdasar temuan penelitian bersangkutan.
- 3) *Field testing it in the setting where it will be used eventually*; yakni melakukan uji lapangan pada kondisi sebenarnya yang mana produk bersangkutan kelak dipergunakan.
- 4) *Revising it to correct the deficiencies found in the field-testing stage*; yakni merevisi untuk melakukan perbaikan kekurangan yang ada dalam tahapan uji lapangan.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti merasa bahwa prosedur yang digunakan dalam penelitian ini sesuai menggunakan penelitian dan pengembangan menurut Borg&Gall, dikarenakan kesesuaian kebutuhan peneliti dari tahapan penelitian awal yang berkaitan dengan produk yang hendak peneliti kembangkan, dari hasil penelitian bersangkutan, sampai produk akhir dan juga prosedur penelitian dapat menjelaskan secara runtut, sehingga dapat mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian dan pengembangan produk.

B. Prosedur Pengembangan

Tahap pengembangan model pembelajaran mengikuti langkah-langkah seperti dijelaskan pada model pengembangan yang digunakan. Prosedur pengembangan berguna untuk lebih memperjelas tentang bagaimana langkah prosedural yang harus dilalui agar sampai ke produk yang diharapkan. Pelaksanaan prosedur pengembangan dan penelitian dalam penelitian ini mengadaptasikan langkah-langkah penelitian dan pengembangan pendidikan yang dikembangkan oleh Borg and Gall, namun peneliti mengaplikasikan sesuai dengan kebutuhan dan keadaan yang saat ini pada rancangan prosedur penelitian dan pengembangan.

1. Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan merupakan tahap awal yaitu penelitian dan pengumpulan data sebelum melakukan pengembangan. Analisis kebutuhan meliputi wawancara kepada guru PJOK tingkat sekolah dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tabel 8. Kisi-kisi Wawancara Guru dan Siswa

Variabel	Faktor	Indikator
	(Guru)	
Pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan siswa sekolah dasar kelas II	Metode	Metode yang digunakan oleh guru
	Pendekatan	Pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru
	Aktivitas Ritmik	Bentuk aktivitas ritmik yang diajarkan di sekolah
	Kesadaran Ritmik	Keselarasn gerak irama dengan maat
	Keseimbangan	Konsep keseimbangan dalam aktivitas ritmik

	Iringan musik	Iringan musik yang digunakan dalam pembelajaran
	Hambatan (Peserta didik)	Hambatan yang dialami guru ketika mengajar aktivitas ritmik
	Model	Model aktivitas ritmik yang diberikan oleh guru
	Malu atau Tidak	Peserta didik malu atau tidak ketika bergerak
	Ketertarikan	Ketertarikan peserta didik dengan aktivitas ritmik
	Kesulitan	Kesulitan yang dihadapi peserta didik ketika mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik.

Kegiatan diawali dengan melakukan wawancara kepada guru PJOK. Kemudian melakukan wawancara kepada peserta didik sekolah dasar kelas II. Hasil wawancara digunakan untuk melandasi pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan dalam pembelajaran PJOK.

2. Pembuatan Desain

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti merumuskan tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan yang akan menghasilkan produk berupa buku pedoman dan video aktivitas jasmani berbasis gerak berirama bagi peserta didik sekolah dasar kelas II. Untuk itu, Peneliti melakukan studi pustaka untuk

melakukan kajian terhadap konsep-konsep atau teori-teori yang berkenaan dengan pembelajaran aktivitas ritmik, kesadaran ritmik, keseimbangan. Peneliti juga memperkirakan biaya, tenaga, dan waktu yang dibutuhkan dalam melakukan penelitian pengembangan.

b. Pengembangan format produk awal

Tahap pengembangan format produk awal bertujuan untuk mengembangkan desain pembelajaran aktivitas ritmik hingga menghasilkan rancangan sebagai dasar untuk mengembangkan buku pedoman dan video aktivitas jasmani berbasis gerak berirama. Tahap ini dimulai dengan menyiapkan materi pembelajaran aktivitas ritmik. Kegiatan selanjutnya yaitu mendesain gambar dan diskripsi gerakan aktivitas jasmani dengan konsep gerakan keseimbangan . Langkah selanjutnya yaitu merancang buku pedoman aktivitas ritmik sesuai dengan kaidah penulisan buku. Langkah terakhir melakukan perekaman gerakan aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk membuat video yang mudah diakses bagi pengguna.

Produk dituangkan dalam buku pedoman dan video aktivitas jasmani berbasis gerak berirama yang telah dirancang, selanjutnya dinilai/ validasi oleh para ahli. Tujuannya adalah untuk mengetahui kelayakan produk. Validasi dilakukan oleh ahli materi dan ahli media sebelum dilaksanakannya uji coba. Selanjutnya hasil validasi digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi dan revisi buku

pedoman sebelum uji coba. Dengan menggunakan menggunakan teknik delphi untuk memberikan penilaian produk. Hal ini dilakukan guna memantapkan persiapan untuk uji coba lapangan awal.

c. Revisi untuk menyusun produk utama

Data yang diperoleh dari validasi ahli materi dan ahli media dijadikan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk. Pada tahap ini, peneliti menyempurnakan video dan buku pedoman, sehingga dihasilkan produk utama.

d. Uji coba skala kecil

Produk yang telah direvisi dan dinyatakan layak untuk diujicobakan maka selanjutnya dilakukan uji coba skala kecil. Uji coba skala kecil bersifat terbatas, dan pelaksanaannya dilakukan secara berulang sehingga didapatkan desain yang layak, baik dari substansi maupun metodologi. Data uji coba skala kecil diperoleh dari data respon siswa dan kepraktisan buku panduan yang dikuatkan dengan catatan-catatan lapangan.

e. Uji coba skala besar

Produk berupa buku yang telah dilakukan revisi berdasarkan hasil uji coba skala kecil, digunakan untuk uji coba skala besar. Melalui uji tahap ini diharapkan dapat menemukan kesalahan atau kekurangan produk sehingga dapat dilakukan perbaikan agar menjadi lebih baik. Data uji coba skala besar diperoleh dari data respon siswa dan kepraktisan buku panduan.

f. Uji efektivitas

Pada tahap uji coba skala luas, produk berupa buku pedoman pembelajaran yang telah direvisi berdasarkan uji coba sebelumnya dan validasi ahli, kemudian dilakukan uji coba skala besar. Uji efektivitas ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar kelas II. Uji coba lapangan dilakukan pada siswa menggunakan metode eksperimen semu dengan analisis Uji t.

g. Penyempurnaan produk akhir

Pada tahap ini lebih menyempurnakan produk yang sedang dikembangkan. Pada tahapan ini juga telah didapatkan produk yang memiliki kelayakan dan keefektivan yang dapat dipertanggungjawabkan. Produk akhir yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan ini berupa buku pedoman dan video aktivitas jasmani berbasis gerak berirama dalam pembelajaran PJOK.

h. Diseminasi

Tahap pendahuluan dan pengembangan sudah dilakukan maka tahap terakhir adalah desiminasi. Diseminasi adalah melakukan pelaporan produk ke forum *professional* pada jurnal dan mengimplementasikan produk dalam pelaksanaan pendidikan.

Peluncuran produk untuk didistribusikan dengan komersil ataupun gratis untuk dipergunakan khalayak umum.

C. Desain Uji Coba Produk

Penelitian dan pengembangan merupakan suatu proses penelitian yang menghasilkan produk, adapun desain uji coba produk merupakan suatu tahapan penting pada penelitian, sehingga dapat disimpulkan bahwa produk yang telah dibuat layak digunakan. Desain uji coba dalam penelitian ini terdiri dari empat tahapan uji coba yaitu:

1. Validasi Ahli

Dalam penyusunan draf awal ini peneliti melakukan validasi materi kepada ahli materi berjumlah 7 orang ahli yaitu, 1) Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd; 2) Dr. Farida Mulyaningsih, M.Pd; 3) Dr. Ratna Budiarti, M.Or; 4) Dra. Sri Mawarti, M.Pd; 5) Irani Trisnanda, S.Pd; 6) Tuginem, S.Pd; 7) Lovitasari Dian Nursanti, M.Pd. Sedangkan untuk ahli media berjumlah 3 orang ahli yaitu, (1) Dr. Birul Walidaini, M.Mus., (2) Yunike Juniarti Fitria, M.A., (3) Samson Seno Aji, M.Pd. Ahli yang ditunjuk diminta untuk mereview dan evaluasi terhadap semua hasil pengembangan model dengan memberikan masukan, saran, kritik, dan *judgment*. Peneliti melakukan revisi berdasarkan saran, masukan, dan pendapat para ahli terkait model yang dikembangkan.

Pada tahap ini, produk yang telah dikembangkan harus divalidasi oleh ahli untuk mengetahui tingkat kelayakan produk,

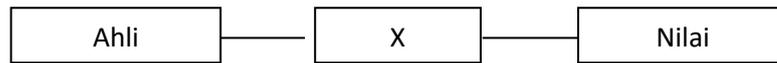
sehingga menjadi produk yang valid. Produk yang telah dinyatakan valid oleh ahli, selanjutnya dilakukan uji coba skala kecil. Desain yang digunakan adalah desain survey dengan teknik delphi dengan analisi menggunakan CVR (*Content Validity Ratio*). Untuk mengukur CVR, sejumlah ahli diminta untuk memeriksa setiap komponen pada instrumen yang digunakan dalam penelitian. Masukan para ahli ini kemudian digunakan untuk menghitung CVR setiap komponen.

Lawshe (Azwar, 2014, p. 135) merumuskan Content Validity Ratio (CVR) yang dapat digunakan untuk mengukur validitas isi item-item berdasarkan data empirik, aitem dinilai esensial atau penting bilamana item tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran. Nilai CVR digunakan untuk menguji validitas dari tiap butir pertanyaan, sedangkan Content Validity Index (CVI) yang dapat digunakan untuk mengukur item-item berdasarkan data empirik, item dinilai esensial atau penting bilamana item tersebut dapat merepresentasikan dengan baik tujuan pengukuran.

Content Validity Index (CVI) ini merupakan rata-rata nilai CVR yang dipertahankan dalam prosedur, model, tes, atau format divalidasi. Content Validity Index (CVI) digunakan untuk menghitung rata-rata dari nilai CVR yang telah memenuhi persyaratan minimum dan dianggap penting.

Desain validasi ahli sebagai berikut:

Gambar 4. Desain Validasi Ahli



Keterangan:

Ahli : Ahli yang diperlukan dalam validasi

X : Proses penilaian produk

Nilai : Nilai produk dari validator

Cara menghitung CVR:

- a. Menghitung Nilai *Content Validity Ratio* (CVR) Cara menghitung nilai *Content Validity Ratio* (CVR) adalah dengan menggunakan persamaan

$$CVR = \frac{(N_e - \frac{N}{2})}{\frac{N}{2}}$$

dengan:

N_e = jumlah validator yang setuju

N = jumlah total validator

- b. Menghitung Nilai *Content Validity Index* (CVI)

Setelah setiap butir pada angket diidentifikasi menggunakan CVR, selanjutnya untuk menghitung indeks validitas media sosial *Instagram* digunakan CVI. CVI merupakan rata-rata dari nilai CVR dari semua butir angket validasi

$$CVI = \frac{\text{jumlah seluruh CVR}}{\text{jumlah butir angket}}$$

- c. Kategori Hasil Perhitungan CVR dan CVI

Hasil perhitungan CVR dan CVI adalah berupa rasio angka 0-

1. Angka tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut

0—0,33	= tidak sesuai
0,34—0,67	= sesuai
0,68—1	= sangat sesuai

2. Uji Coba Skala Kecil

Uji coba tahap awal yaitu uji coba skala kecil dilakukan pemberian kuesioner respon siswa terhadap aktivitas GIMASIA. Uji coba skala kecil dilaksanakan pada dua sekolah dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu di SD Muhammadiyah Mulyodadi Bantul sejumlah 12 siswa dan SD N Paliyan II Gunungkidul sejumlah 27 siswa dengan total 39 siswa.

3. Uji Coba Skala Besar

Uji coba tahap kedua adalah uji coba skala besar. Uji coba skala besar diuji cobakan ke lima sekolah dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu di SD N Sleman 5 sejumlah 24 siswa, SD N Bongsren sejumlah 10 siswa, SD Pakel sejumlah 28 siswa, SD Ngentak Bantul, dan SD Muhammadiyah Jogokariyan sejumlah 20 siswa. Uji skala besar dilakukan untuk mengetahui respon siswa terhadap aktivitas GIMASIA dengan jumlah responden yang lebih luas, yakni sejumlah 89 siswa.

4. Uji Efektivitas

Setelah dilakukan uji coba skala kecil dan skala besar dan tidak ada revisi, maka dilaksanakan uji efektivitas. Uji efektivitas dilaksanakan di SD Klegung 1 untuk mengetahui seberapa efektif

aktivitas GIMASIA dalam meningkatkan keseimbangan dan kesadaran ritmik bagi siswa sekolah dasar kelas II.

D. Subjek Uji Coba

Desain uji coba dalam penelitian dan pengembangan ini adalah

1. Uji ahli/validator: 7 orang ahli materi dan 3 orang ahli media
2. Uji coba skala kecil di SD Muhammadiyah Mulyodadi Bantul sejumlah 12 siswa dan SD N Paliyan II Gunungkidul sejumlah 27 siswa. Total 39 siswa.
3. Uji coba skala besar di SD N Sleman 5 sejumlah 24 siswa, SD N Bongsren sejumlah 10 siswa, SD Pakel sejumlah 28 siswa, SD Ngentak Bantul, dan SD Muhammadiyah Jogokariyan sejumlah 20 siswa. Total 89 siswa.
4. Uji efektivitas di SD Klegung 1 sejumlah 31 siswa.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Teknik yang dilakukan peneliti dalam menumpulkan data berdasarkan fakta yang sedang terjadi di lapangan. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam pengumpulan data.

a. Angket

Angket atau kuesioner yang digunakan oleh peneliti adalah angket validasi ahli yang terdiri dari ahli materi senam, ahli media untuk iringan musik senam, angket respon peserta didik, dan angket kepraktisan buku panduan.

b. Wawancara

Wawancara digunakan dalam pengumpulan data pada studi pendahuluan. Hasil wawancara ini digunakan untuk menganalisis kebutuhan dalam pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan.

c. Observasi

Teknik observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat uji coba produk baik uji coba skala kecil atau sekala besar dan uji efektivitas.

d. Dokumentasi

Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi yang digunakan pada penelitian pengembangan ini adalah foto pada saat uji coba, dokumentasi nilai peserta didik pada saat uji efektivitas.

2. Instrumen pengumpulan data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen penelitian pengembangan yang digunakan untuk pengumpulan data pada pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama adalah sebagai berikut:

- a. Angket kelayakan model oleh ahli materi senam, ahli media, respon siswa, dan kepraktisan panduan

- 1) Angket kelayakan model berupa lembaran yang berisi pertanyaan dan dijawab oleh ahli senam. Skala nilai dalam penelitian ini menggunakan Skala Guttman dengan skala Ya (1) dan Tidak (0).

Tabel 9. Kisi-kisi Instrumen Validasi Ahli Materi

No	Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir
1	Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Berbasis Gerak Berirama untuk Meningkatkan Kesadaran Ritmik dan Keseimbangan bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas II	Isi Materi	Sesuai dengan kompetensi dasar	1,2
		Kontruksi	Kemampuan peserta didik, kemampuan guru, urutan gerakan, langkah pembelajaran, evaluasi	3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12, 13,14
		Bahasa	Sesuai EYD	15,16

Tabel 10. Hasil Validasi Isi Instrumen Validasi Ahli Materi

Butir Pertanyaan	Penilaian Hasil					Jumlah	CVR
	A1	A2	A3	A4	A5		
Butir 1	1	1	1	1	1	5	1
Butir 2	1	1	1	1	1	5	1
Butir 3	1	1	1	1	1	5	1
Butir 4	1	1	1	1	1	5	1
Butir 5	1	0	1	1	1	4	0,6
Butir 6	1	1	1	1	1	5	1
Butir 7	1	1	1	1	1	5	1
Butir 8	1	1	1	1	1	5	1
Butir 9	1	1	0	1	1	4	0,6
Butir 10	1	1	1	1	1	5	1
Butir 11	1	1	1	1	1	5	1
Butir 12	1	1	1	1	1	5	1
Butir 13	1	1	1	1	1	5	1
Butir 14	1	1	1	1	1	5	1

Butir 15	1	1	1	1	1	5	1
Butir 16	1	1	1	1	1	5	1
Total	16	15	15	16	16	78	
CVI							0,975

Berdasarkan tabel di atas maka pertanyaan yang ada di tabel di atas telah memenuhi persyaratan. Semua bentuk isi instrumen model sesuai dengan indikator Kompetensi Dasar, Kemampuan Peserta Didik, kemampuan guru, urutan gerakan, langkah pembelajaran, evaluasi, ejaan, kejelasan, draf isi instrumen yang digunakan untuk kegiatan penelitian. Nilai CVR yang digunakan untuk menguji validitas dari setiap butir pertanyaan, sedangkan Content Validity Index (CVI) digunakan untuk menguji validitas secara keseluruhan. Content Validity Index (CVI) digunakan untuk menghitung rata-rata dari nilai CVR yang telah memenuhi persyaratan minimum dan dianggap penting. Content Validity Index (CVI) dari instrumen ini sebesar 0,975. Azwar (2014, p. 135) menyatakan angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR= 0,00 berarti bahwa 50% dari responden dalam panel menyatakan item adalah esensial dan karenanya valid.

- 2) Angket kelayakan model berupa lembaran yang berisi pertanyaan dan dijawab oleh ahli musik. Skala nilai dalam penelitian ini menggunakan Skala Guttman dengan skala Ya (1) dan Tidak (0).

Tabel 11. Kisi-kisi Instrumen Validasi Ahli Media

No	Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir
1	Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Berbasis Gerak Berirama untuk Meningkatkan Kesadaran Ritmik dan Keseimbangan bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah	Ritme	Ritme menggunakan tempo yang sesuai dengan aktivitas senam	1
		Melodi	Melodi sederhana	2,3
			Interval nada mudah dijangkau.	4
		Harmoni	Penggunaan progresi akor sesuai porsi	5
		Bentuk	Terdapat pengembangan tema untuk transisi ke tema selanjutnya	7,8,9
		Warna	Ceria, riang, dan membangkitkan semangat	10

Tabel 12. Hasil Validasi Isi Instrumen Validasi Ahli Media

Butir Pertanyaan	Penilaian Hasil					Jumlah	CVR
	A1	A2	A3	A4	A5		
Butir 1	1	1	1	1	1	5	1
Butir 2	0	1	1	1	1	5	0,6
Butir 3	1	1	1	1	1	5	1
Butir 4	1	1	1	1	1	5	1
Butir 5	1	1	1	1	1	5	1
Butir 6	1	1	1	1	1	5	1
Butir 7	1	1	1	1	1	5	1
Butir 8	1	1	1	1	1	5	1
Butir 9	1	1	1	1	1	5	1
Butir 10	1	1	1	1	1	5	1
Total	9	10	10	10	10	49	
CVI							0,98

Berdasarkan tabel di atas maka pertanyaan yang ada di tabel di atas telah memenuhi persyaratan. Nilai CVR yang digunakan untuk menguji validitas dari setiap butir pertanyaan, sedangkan Content Validity Index (CVI) digunakan untuk menguji validitas secara keseluruhan. Content Validity Index (CVI) digunakan untuk menghitung rata-rata dari nilai CVR yang telah memenuhi persyaratan minimum dan dianggap penting. Content Validity Index (CVI) dari instrumen ini sebesar 0,98. Oleh karena itu, responden dalam panel menyatakan item adalah esensial dan karenanya valid.

3) Angket respon peserta didik

Angket ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pendapat peserta didik. Angket peserta didik diberikan dengan cara membagikan kuesioner kepada tiap siswa dan guru memandu menjelaskan untuk setiap butir pernyataan, sehingga siswa dapat merespon satu per satu. Berikut adalah kisi-kisi instrumen respon peserta didik.

Tabel 13. Kisi-Kisi Instrumen Respon Peserta Didik

Aspek	Indikator	Nomor Butir
Motivasi	Pemahaman	1,2,3
	Antusias	4,5
	Aktivitas	6,7,8,9,10

4) Angket uji kepraktisan buku panduan

Angket ini berupa respon guru PJOK terhadap buku panduan model yang dikembangkan. Skala nilai dalam penelitian ini menggunakan Skala Guttman dengan skala Ya (1) dan Tidak (0).

Tabel 14. Kisi-Kisi Instrumen Uji Kepraktisan

No	Aspek yang dinilai
1	Kemudahan
2	Ketertarikan
3	Keterbantuan
4	Efisien

b. Panduan wawancara

Pelaksanaan wawancara dilaksanakan secara terbuka sehingga peneliti mendapatkan informasi yang akan memberikan manfaat bagi kualitas produk peneliti.

c. Lembar observasi

Peneliti menggunakan observasi lapangan dengan lembar observasi. Lembar observasi digunakan untuk mendapatkan nilai peserta didik pada saat uji efektivitas.

Tabel 15. Kisi-kisi Penilaian Peserta Didik

No	Aspek yang diamati	Indikator
1	Kognitif	Melaksanakan gerakan sesuai dengan urutan buku panduan
2	Afektif	Semangat dalam rangkaian kegiatan pembelajaran
3	Psikomotorik	Keterampilan gerak/ketepatan gerakan dengan ketukan musik
4	Keseimbangan	Mampu menyajikan gerakan keseimbangan (<i>standing stork test</i>)
5	Kesadaran ritmik	Mampu menyelaraskan gerak dengan iringan musik

Sebelum instrumen digunakan untuk menilai peserta didik terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Hasil validitas untuk aspek kognitif penilaian kognitif validitas 0,865 dan reliabilitas 0,836, penilaian afektif validitas 0,846 dan reliabilitas 0,700, penilaian psikomotorik validitas 0,897 dan reliabilitas 0,824.

d. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa proses pengamatan dan proses pembelajaran dalam proses pembelajaran menggunakan pengembangan

F. Teknik Analisis Data

Pengelolaan data dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Teknik analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data. Analisis data dilakukan dengan mereduksi data: proses penyelesaian, penyederhanaan, pemfokusan, pengabstraksian, dan pentransformasian

data. Reduksi data dilakukan secara berkesinambungan mulai dari awal pengumpulan data sampai selesai. Setelah melakukan reduksi data, aktivitas analisis data selanjutnya adalah penyajian data dan membuat kesimpulan data. Data kualitatif pada studi pendahuluan berupa hasil observasi, wawancara dan catatan lapangan direduksi, disajikan untuk diberi makna, dan terakhir disimpulkan untuk memperjelas masalah yang ada. Hal tersebut dilakukan untuk memperkuat latar belakang masalah penelitian. Pada proses pengembangan produk. Data berupa saran perbaikan dari pendapat observer direduksi, disajikan, kemudian dianalisis untuk diambil kesimpulan sebagai bahan revisi.

Sedangkan teknik analisis kuantitatif yaitu pengelolaan data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Statistik ini berfungsi untuk memaparkan atau menyajikan informasi sedemikian rupa sehingga data yang diperoleh dapat menarik kesimpulan.

Teknik analisis data dalam penelitian dan pengembangan ini sebagai berikut:

1. Analisis Uji Validitas

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebelum digunakan divalidasi oleh ahli instrumen. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validasi suatu instrumen menyatakan derajat yang menunjukkan suatu instrumen mengukur apa yang akan diukur. Validitas logik mencakup validitas isi penentuannya didasarkan atas pertimbangan

dari para pakar atau ahli. Validasi isi mengacu pada proses yang bertujuan untuk memberikan jaminan/keyakinan bahwa instrumen (*checklist*, kuesioner, atau skala) langkah-langkah daerah isi tersebut diharapkan untuk mengukur.

2. Analisis Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi nilai yang diperoleh saat pengukuran tersebut digunakan. Reliabilitas adalah konsistensi tes. Sebuah tes yang dapat diandalkan harus mempunyai hasil kurang lebih sama tanpa memedulikan jumlah waktu yang diberikan.

3. Analisis Kelayakan Model

Setelah draf model dibuat maka hal selanjutnya adalah menganalisis draf model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama dengan berpatokan pada data yang berupa total skor yang diperoleh dari hasil penjumlahan skor item yang diberikan oleh ahli melalui observasi terhadap model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama. Model yang disusun dianggap layak untuk diujicobakan dengan skala besar secara kuantitatif dihitung skor mencapai standar minimal kelayakan.

Norma kategorisasi yang akan digunakan sebagai berikut:

Tabel 15. Pedoman Konversi Nilai Kelayakan Model

Formula	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	Kurang Layak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < ((\mu - 1,0\sigma))$	Cukup Layak
$((\mu - 1,0\sigma) \leq X$	Layak

Keterangan :

X = Jumlah Skor Subjek

μ = Mean Ideal

= Jumlah item x \square (skor tertinggi + skor terendah) / 2 \square

σ = standar deviasi ideal

= $1/6 \square$ (jumlah item x skor tertinggi) – (jumlah item x skor terendah) \square

4. Uji Efektifitas Produk Akhir

a. Metode

Setelah produk yang dibuat dan ditetapkan sebagai produk akhir, maka selanjutnya dilakukan uji efektifitas produk akhir. Pengujian produk akhir, di maksudkan untuk menguji apakah suatu produk yang sudah dihasilkan layak dan memiliki keunggulan dalam tataran implementasi model di lapangan. Pengujian ini tujuannya bukan lagi menyempurnakan produk akhir. Karena produk yang dibuat sudah bisa dikatakan mendekati sempurna. Adapun nama dari produk akhir adalah model “ Aktivas Jasmani berbasis Gerak Berirma”.

Uji efektifitas produk diakhiri dilakukan menggunakan lembar observasi berupa tes penilaian belajar siswa. Instrumen ini digunakan untuk mengetahui keefektifan produk dari sisi ranah afektif, ranah kognitif, dan ranah psikomotor. Data observasi efektivitas produk akhir dikumpulkan melalui observasi langsung pada saat pembelajaran

berlangsung. Pengamatan ini menggunakan lembar observasi yang mengacu pada tujuan pendidikan jasmani dan dilakukan oleh guru pendidikan jasmani selaku observer. Metode yang digunakan dalam uji efektifitas produk akhir ini adalah *pre-experiment design*. Lebih jelasnya adalah desain kelompok tunggal dengan *pretest-posttest (one group pretest-posttest design)*. Dapat disimpulkan bahwa design ini memungkinkan peneliti untuk menghitung kontras antara cara dimana cara pretest dan posttest diukur dengan presisi yang sama.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam eksperimen dari efektifitas produk akhir ini adalah sebagai berikut:

6. Tahap *Pretest*

Pada tahap pretes penilaian yang dilakukan kepada siswa dengan melaksanakan tes keseimbangan *Standing Stork Test*. Instrumen ini digunakan untuk mengukur keseimbangan tubuh dalam posisi statis, dengan uji validitas sebesar 0,9330 dan uji reliabilitas sebesar 0,8680 (Panta et al, 2015). Pelaksanaan sebagai berikut:

- (a) Berdiri dengan posisi nyaman
- (b) Letakkan tangan di pinggang
- (c) Angkat satu kaki dan letakkan jari kaki pada lutut kaki lainnya
- (d) Guru mulai menghitung dengan *stop watch*

- (e) Berdiri selama mungkin tanpa membiarkan tumit menyentuh lantai
- (f) Guru mencatat waktu yang diperoleh
- (g) Ulangi tes untuk kaki lainnya

Gambar 5. Gerakan Tes Keseimbangan *Standing Stork*



Setelah melaksanakan tes keseimbangan, guru melaksanakan penilaian observasi menggunakan produk akhir yakni Gerak Berirama Anak Indonesia (GIMASIA). Penilaian menggunakan observasi langsung di lapangan.

7. Tahap Perlakuan/*Treatment*

Tahap perlakuan atau *treatment* yang dilakukan pada peserta didik saat pembelajaran PJOK. *Treatment* dilakukan pada jam mata pelajaran materi aktivitas ritmik dengan tahapan atau langkah-langkah diajarkan guru dan selanjutnya siswa melakukan siswa aktivitas sesuai dengan arahan dari buku pedoman.

Waktu perlakuan guru terfokus pada jam pelajaran sesuai jadwal pelajaran PJOK di sekolah selama 3 minggu. Perlakuan dilakukan pengulangan pada jam pelajaran.

8. Tahap Posttest

Tahap posttest merupakan tes tahap akhir juga dilakukan dengan menggunakan observasi lapangan yang dilakukan oleh guru. Adapun kisi-kisi tes akhir menggunakan kisi-kisi yang sama pada tahap pretest atau tes awal. Dalam pengamatan yang dilakukan dinilai sesuai dengan kemajuan yang dicapai siswa pada kegiatan aktivitas ritmik. Setelah itu, dilakukan kembali tes keseimbangan *Standing Stork* seperti yang telah dilakukan pada saat *pretest*.

Setelah diketahui hasil dari pretest dan posttest dari hasil pengamatan berdasarkan lembar penilaian atau rubrik penilaian, maka langkah selanjutnya dianalisis. Adapun langkah-langkah dalam menganalisis hasil pembelajaran aktivitas ritmik, sebagai berikut:

- (a) Masing-masing item hasil observasi direkapitulasi berdasarkan aktivitas yang dilakukan siswa,
- (b) Menghitung jumlah skor masing-masing siswa,
- (c) Setelah diperoleh hasil dari skor awal dan skor akhir selanjutnya skor dirubah menjadi nilai. Selanjutnya dihitung selisih antara nilai pretest dan nilai posttest untuk mendapatkan nilai Gain (gain value).

- (d) Rumus yang digunakan dalam menghitung nilai Gain.
- (e) Selanjutnya menentukan kategori analisis peningkatan ranah afektif, kognitif, dan psikomotor berdasarkan efektifitas pembelajaran dapat dijelaskan pada table. Kriteria perolehan skor N-Gain, sebagai berikut:

Tabel 17. Kriteria Gains Standar

Gain yang diperoleh	Kategori
$G \geq 0,7$	Tinggi
$0,3 < g \leq 0,7$	Sedang
$G \leq 0,3$	Rendah

Selanjutnya untuk membuktikan signifikansi peningkatan hasil efektifitas produk akhir dari aktivitas ritmik sebagai aktivitas pembelajaran dengan materi ritmik pada siswa dengan Uji t menggunakan SPSS. Penggunaan Uji t sebelumnya harus dilakukan uji prasarat, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

b) Uji Prasyarat

Ada dua uji prasyarat yang harus dilakukan sebelum analisis data dilaksanakan yaitu sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas dilakukan terhadap data hasil pretest.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui subjek penelitian berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas ini dilakukan terhadap pretest pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Perhitungan uji homogenitas ini dibantu dengan fasilitas program SPSS 16.0 for Windows. Varian variabel adalah sama (H_0 diterima) jika taraf signifikansi $>$ dari tingkat alpha yang ditentukan yaitu 5% (0,05). Data sampel homogen apabila perolehan signifikansi $>$ 0,05. Sebaliknya, apabila signifikansi $<$ 0,05 maka data sampel tidak homogen.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Produk Awal

1. Tempat Penelitian

Penelitian pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan (GIMASIA) bagi siswa sekolah dasar kelas bawah khususnya kelas II dalam pembelajaran PJOK dilaksanakan tiga kali tahapan, yaitu tahap uji coba skala kecil yang dilaksanakan di SD Muhammadiyah Mulyodadi Bantul dan SD N Paliyan II Gunungkidul dan uji coba skala besar yang dilaksanakan di sekolah SD N Sleman 5, SD N Bongsren, SD Pakel, SD Ngentak, Bantul, dan SD Muhammadiyah Jogokariyan, Kota. Untuk uji efektivitas produk menggunakan SD N Klegung 1, Sleman.

2. Hasil Analisis Kebutuhan

Pengembangan GIMASIA dalam pembelajaran PJOK dikembangkan berdasarkan pada analisis dan observasi pada guru PJOK, peserta didik dan keadaan di sekolah atau di lapangan. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan di sekolah dasar maka diperoleh informasi, sebagai berikut:

- a. Siswa belum bisa menyesuaikan gerakan dengan musik pada aktivitas pembelajaran gerak berirama yang diberikan oleh guru, yang ditunjukkan dengan hasil observasi peneliti pada pembelajaran gerak berirama di salah satu sekolah dasar di Kota Yogyakarta diperoleh data

bahwa 15 dari 21 siswa mengalami kesulitan dalam menampilkan gerak berirama dengan iringan musik.

- b. Data dari 58 guru PJOK di Daerah Istimewa Yogyakarta mengenai hambatan dalam pembelajaran gerak berirama berdasarkan lima aspek, yaitu: a) guru sebesar 46% dengan kategori tinggi, b) murid sebesar 55% dengan kategori tinggi, c) sarana dan prasarana sebesar 35% dengan kategori sedang, d) kurikulum sebesar 6% kategori rendah dan e) lingkungan sebesar 14% kategori rendah. Dalam hal ini murid dan guru termasuk hambatan dalam kategori tinggi.
- c. Guru memberikan demonstrasi kepada siswa berupa video senam yang ada di *youtube*. Model demonstrasi ini banyak diterapkan seperti memberikan senam SKJ, senam penguin, senam PGRI, senam Ayo Bersatu, gerak mengikuti hitungan, atau bergerak mengikuti musik
- d. Model yang disajikan oleh guru, tidak selalu bisa dilaksanakan secara keseluruhan oleh siswa. Seperti misalnya ketika menyajikan senam SKJ dan PGRI terdapat gerakan yang sulit untuk diikuti oleh siswa sekolah dasar kelas II.
- e. Model gerak berirama yang dikembangkan khusus untuk siswa sekolah dasar kelas II sudah ada, namun fokus pada pembelajaran Agama Buddha.
- f. Belum banyak iringan musik yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar kelas bawah, penggunaan iringan musik lagu dewasa dipilih karena dirasa kekinian.

- g. Keseimbangan merupakan faktor dasar yang sangat penting dari gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif, namun belum ada model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan keseimbangan.
- h. Guru sangat membutuhkan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar kelas II untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan, selain itu pembelajaran aktivitas ritmik yang mudah untuk dihafalkan gerakannya, serta pembelajaran aktivitas ritmik yang mampu mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan di atas, maka diperlukan suatu pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan peserta didik sekolah dasar (GIMASIA). Fokus tujuan pengembangan aktivitas ritmik meliputi: (1) aspek kognitif dilihat pemahaman peserta didik terhadap aktivitas GIMASIA, pemahaman peserta didik terhadap wawasan tentang GIMASIA pemahaman terhadap arahan guru, peserta didik melaksanakan aktivitas GIMASIA sesuai dengan urutan yang ada dalam buku panduan (2) aspek afektif yang dilihat dari sikap percaya diri peserta didik terhadap kemampuannya sendiri dalam melakukan gerakan GIMASIA tidak takut salah, (3) aspek keterampilan yang dilihat dari gerak fundamental (lokomotor, non lokomotor dan manipulatif), (4) keseimbangan dilihat dari adanya peningkatan keseimbangan dari sebelum program diberikan dan sesudah program diberikan, (5) kesadaran

ritmik dilihat dari keselarasan atau keluwesan gerak antara irama musik dengan gerak, peserta didik tidak mengalami kesulitan bergerak meski tingkat kesulitan gerakan dirasa tinggi.

Hasil pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan (GIMASIA) diharapkan bermanfaat untuk guru PJOK diantaranya adalah: (a) membantu guru dalam memberikan materi pembelajaran PJOK, khususnya materi aktivitas ritmik/gerak berirama bagi peserta didik kelas II, (b) dapat menambah wawasan guru PJOK dalam aktivitas ritmik, (c) dengan pengembangan GIMASIA diharapkan aktivitas ritmik menjadi variatif, menjadi lebih menarik dan menambah motivasi peserta didik untuk lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran, (d) dengan pengembangan aktivitas ritmik yang dilakukan diharapkan dapat memenuhi kebutuhan peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK terutama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan, (e) adanya GIMASIA menjadikan inovasi aktivitas ritmik dengan iringan musik berbasis lagu original anak yang telah disesuaikan dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar kelas II.

3. Deskripsi Draf Awal Produk

Berdasarkan analisis kebutuhan dan kajian pustaka maka dapat menentukan produk yang akan dikembangkan berupa pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini dirancang untuk menghasilkan sebuah produk berupa aktivitas Gerak

Berirama Anak Indonesia (GIMASIA). Setelah menentukan produk yang dikembangkan, maka selanjutnya mendeskripsikan draf awal produk yang sudah dirancang. Pada draf awal didapatkan 37 gerakan dengan rincian 10 gerakan pemanasan, 21 gerakan inti, dan 6 gerakan pendinginan. Berikut merupakan draf awal produk:

Tabel 18. Draft Awal Pemanasan

PEMANASAN				
BAGIAN GERAKAN	DESKRIPSI GERAKAN	LIRIK LAGU	GAMBAR GERAKAN	HITUNGAN
Gerakan 1	Hitungan 1-2 = Jalan di tempat diawali dengan kaki kanan, kedua lengan lurus, telapak tangan membuka ke atas dan jari tangan menekuk (melakukan gerakan seperti mengajak).	Ayo		1x8
		kawanku		

	<p>Hitungan 3-4 = Jalan di tempat kedua tangan mengayun mengepal di samping badan</p>	<p>gerakkan badanmu</p>		
	<p>Hitungan 5-6 = Jalan di tempat diawali dengan kaki kanan, kedua lengan lurus, telapak tangan membuka ke atas dan jari tangan menekuk (melakukan gerakan seperti mengajak).</p>	<p>Ayo Kawanku</p>		
				

				
	<p>Hitungan 7-8 = Jalan di tempat kedua tangan mengayun mengepal di samping badan</p>	<p>Hentakkan kakimu</p>	 	

Gerakan 2	<p>Hitungan 1-3 = jalan di tempat, kaki kanan diangkat, lengan lurus tangan membuka ke arah kanan dan kiri</p>	Jangan kau lupa		1x8
	<p>Hitungan 4 = jalan di tempat, kedua jari telunjuk menyentuh pipi</p>	Slalu tersenyum		

<p>Hitungan 5 = kaki kanan di angkat diikuti dengan lengan kanan, telapak tangan membuka ke arah atas</p>	<p>Mari</p>		
<p>Hitungan 6 = jalan ditempat, lengan kiri diangkat, telapak tangan membuka ke arah atas</p>	<p>Ucapkan</p>		
<p>Hitungan 7 = jalan di tempat, kedua tangan rapat di atas kepala</p>	<p>Selamat</p>		

	<p>Hitungan 8 = kaki kanan di angkat tangan dirapatkan di depan dada</p>	<p>Pagi</p>		
<p>Gerakan 3</p>	<p>Hitungan 1 = Jalan ditempat, kedua tangan di pinggang, kepala tengok ke arah kanan</p>	<p>Tengokkan</p>		<p>1x8</p>
	<p>Hitungan 2 = jalan ditempat, kedua tangan di pinggang, kepala ke arah depan</p>	<p>Kepala</p>		

<p>Hitungan 3 = jalan ditempat, kedua tangan di pinggang, kepala tengok ke arah kiri</p>	<p>Kanan dan</p>		
<p>Hitungan 4 = jalan ditempat, kedua tangan di pinggang, kepala ke arah depan</p>	<p>Kiri</p>		
<p>Hitungan 5 = jalan ditempat, kepala tengkleng ke kanan</p>	<p>Tengklengkan</p>		

	<p>Hitungan 6 = jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala ke arah depan</p>	<p>Kepala</p>		
	<p>Hitungan 7 = jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala tengkleng ke kiri</p>	<p>Kanan dan</p>		
	<p>Hitungan 8 = jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala ke arah depan</p>	<p>Kiri</p>		

Gerakan 4	Hitungan 1 = Jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala tunduk	Tunduk		1x8
	Hitungan 2 = Jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala menghadap ke arah depan	Kepala		
	Hitungan 3 = Jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala tunduk	Lihat		

<p>Hitungan 4 = Jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala menghadap ke arah depan</p>	<p>Sepatumu</p>		
<p>Hitungan 5 = Jalan di tempat, kedua tangan digulungkan di depan dada, kepala menghadap ke arah depan</p>	<p>Gulungkan</p>		
<p>Hitungan 6 = Jalan di tempat, tepuk tangan dua kali, kepala menghadap ke arah depan</p>	<p>Tanganmu</p>		

	<p>Hitungan 7 = Jalan di tempat, kedua tangan digulungkan di depan dada, kepala menghadap ke arah depan</p>	<p>Teriakkan</p>		
	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat, kedua lengan membuka ke arah atas</p>	<p>Hore</p>		
<p>Gerakan 5</p>	<p>Hitungan 1 = kaki kanan melangkah ke depan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Langkahkan</p>		<p>1x8</p>

<p>Hitungan 2 = kaki kanan melangkah ke belakang, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Kakimu</p>		
<p>Hitungan 3 = kaki kanan melangkah ke depan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Ke depan</p>		
<p>Hitungan 4 = kaki kanan melangkah ke belakang, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Dan belakang</p>		

	<p>Hitungan 5-8 = kedua kaki rapat, lutut menekuk, pinggul bergoyang ke kanan dan kiri, kedua lengan menekuk, tangan mengepal</p>	<p>Goyangkan badanmu asyik sekali</p>		
				
<p>Gerakan 6</p>	<p>Hitungan 1 = kaki kanan melangkah ke kanan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Langkahkan</p>		<p>1x8</p>

<p>Hitungan 2 = kaki kiri melangkah ke kiri, diikuti kaki kanan, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Kakimu</p>		
<p>Hitungan 3 = kaki kanan melangkah ke kanan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Ke kanan</p>		
<p>Hitungan 4 = kaki kiri melangkah ke kiri, diikuti kaki kanan, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Dan ke kiri</p>		

	<p>Hitungan 5-8 = kedua kaki rapat, lutut menekuk, pinggul bergoyang ke kanan dan kiri, kedua lengan menekuk, tangan mengepal</p>	<p>Goyangkan badanmu sekali lagi</p>	 
<p>Gerakan 7</p>	<p>Hitungan 1 = kaki kanan melangkah ke depan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Langkahkan</p>	

<p>Hitungan 2 = kaki kanan melangkah ke belakang, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Kakimu</p>		
<p>Hitungan 3 = kaki kanan melangkah ke depan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Ke depan</p>		
<p>Hitungan 4 = kaki kanan melangkah ke belakang, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Dan belakang</p>		

	<p>Hitungan 5-8 = kedua kaki rapat, lutut menekuk, pinggul bergoyang ke kanan dan kiri, kedua lengan menekuk, tangan mengepal</p>	<p>Goyangkan badanmu asyik sekali</p>	 	
<p>Gerakan 8</p>	<p>Hitungan 1 = kaki kanan melangkah ke kanan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Langkahkan</p>		

	<p>Hitungan 2 = kaki kiri melangkah ke kiri, diikuti kaki kanan, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Kakimu</p>		
	<p>Hitungan 3 = kaki kanan melangkah ke kanan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Ke kanan</p>		
	<p>Hitungan 4 = kaki kiri melangkah ke kiri, diikuti kaki kanan, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Dan ke kiri</p>		

	<p>Hitungan 5-8 = kedua kaki rapat, lutut menekuk, pinggul bergoyang ke kanan dan kiri, kedua lengan menekuk, tangan mengepal</p>	<p>Goyangkan badanmu oh asyik sekali</p>	 	
<p>Gerakan 9 (Peralihan)</p>	<p>Hitungan 1-3 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Jalan di tempat badan yang tegap</p>		

	<p>Hitungan 4 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			
	<p>Hitungan 5-7 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Yuk senam pagi penuh semangat</p>		
	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			

<p>Gerakan 10 (Peralihan)</p>	<p>Hitungan 1 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Sehat</p>		
	<p>Hitungan 2 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk ke samping kanan, tangan mengepal</p>	<p>Ceria</p>		
	<p>Hitungan 3-4 = Jalan di tempat, lengan kiri diangkat ke samping kiri, seperti lengan kanan sebelumnya</p>	<p>Senyum gembira</p>		

<p>Hitungan 5 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kiri</p>	<p>Aku</p>		
<p>Hitungan 6 = Jalan di tempat, lengan kiri menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kanan</p>	<p>Bangga</p>		
<p>Hitungan 7 = Jalan di tempat, kedua tangan digulungkan di depan dada</p>	<p>Jadi anak</p>		

	Hitungan 8 = Jalan di tempat	Indonesia		
--	------------------------------	-----------	---	--

Tabel 19. Draf Awal Gerakan Inti

INTI				
BAGIAN GERAKAN	DESKRIPSI GERAKAN	LIRIK LAGU	GAMBAR GERAKAN	HITUNGAN
Gerakan 1	Hitungan 1–8 = Jalan di tempat dimulai dengan kedua kaki jinjit, kedua lengan diangkat, tangan melambai dengan lembut ke arah atas kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu. Ketika lengan bergerak ke arah bawah, kedua lutut menekuk	Ayunkan lenganmu ke atas ke bawah Lihatlah kawanku Aku seperti kupu-kupu		1x8

Gerakan 2	Hitungan 1-2 = Kedua kaki jinjit, berputar ke arah kanan 45°, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu	Putar		1x8
		Ke kanan		
	Hitungan 3-4 = Kedua kaki jinjit, berputar ke arah kiri 90°, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu	Putar		

		Ke kiri		
	<p>Hitungan 5-8 = Melanjutkan berputar ke arah kanan hingga posisi tubuh kembali menghadap ke depan, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu</p>	Kupu		
		Kupu		

		Terbang oh		
		Cantik sekali		
<p>Gerakan 3</p>	<p>Hitungan 1–8 = Jalan di tempat dimulai dengan kedua kaki jinjit, kedua lengan diangkat, tangan melambai dengan lembut ke arah atas kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu. Ketika lengan bergerak ke arah bawah, kedua lutut menekuk</p>	<p>Ayunkan lenganmu ke atas ke bawah</p> <p>Lihatlah kawanku Aku seperti kupu-kupu</p>	 	<p>1x8</p>

Gerakan 4	Hitungan 1-2 = Kedua kaki jinjit, berputar ke arah kanan 45°, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu	Putar		1x8
		Ke kanan		
	Hitungan 3-4 = Kedua kaki jinjit, berputar ke arah kiri 90°, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu	Putar		

		Ke kiri		
	<p>Hitungan 5-8 = Melanjutkan berputar ke arah kiri hingga posisi tubuh kembali menghadap ke depan, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu</p>	Kupu		
		Kupu		

		Terbang oh		
		Cantik sekali		
Gerakan 5	Hitungan 1-3 = Jalan di tempat dimulai dengan kedua kaki jinjit, kedua lengan diangkat, tangan melambai dengan lembut ke arah atas kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu. Ketika lengan bergerak ke arah bawah, kedua lutut menekuk	Kupu-kupu terbang tinggi, tinggi		2x8

				
	Hitungan 4 = Kedua kaki rapat lengan lurus ke atas, telapak tangan berhadapan	Sekali		
	Hitungan 5-6 = Meliukkan tubuh ke arah kanan, kedua kaki lurus	Melewati pohon		

	<p>Hitungan 7-8 = Meliukkan tubuh ke arah kiri, kedua kaki lurus</p>	<p>Yang tertiuip angin</p>		
<p>Gerakan 6</p>	<p>Hitungan 1-2 = Meliukkan tubuh ke arah kanan, kaki kanan dibuka lutut menekuk, sedangkan kaki kiri lurus</p>	<p>Pohon meliuk</p>		<p>2x8</p>
	<p>Hitungan 3-4 = Meliukkan tubuh ke arah kiri, kaki kiri dibuka lutut menekuk, sedangkan kaki kanan lurus</p>	<p>ke kanan dan kiri</p>		

	<p>Hitungan 5-6 = Meliukkan tubuh ke arah kanan, kaki kanan dibuka lutut menekuk, sedangkan kaki kiri lurus</p>	<p>Tertiup angin</p>		
	<p>Hitungan 7-8 = Meliukkan tubuh ke arah kiri, kaki kiri dibuka lutut menekuk, sedangkan kaki kanan lurus</p>	<p>Oh sejuk sekali</p>		
<p>Gerakan 7</p>	<p>Hitungan 1-2 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan</p>	<p>Rentangkan lenganmu</p>		<p>2x8</p>

<p>Hitungan 3-4 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, rentangkan lengan kanan kemudian diikuti lengan kiri</p>	<p>Kanan dan kiri</p>		
<p>Hitungan 5-6 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, rentangkan kedua lengan kanan, angkat kaki kanan, lutut menekuk arah depan</p>	<p>Angkat kaki kanan</p>	 	

	<p>Hitungan 7-8 = Bungkukkan badan dengan meluruskan kaki kanan ke arah belakang seolah menirukan pesawat terbang</p>	<p>Condongkan badan</p>		
<p>Gerakan 8</p>	<p>Hitungan 1-2 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan</p>	<p>Rentangkan lenganmu</p>		<p>2x8</p>
	<p>Hitungan 3-4 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, rentangkan lengan kanan kemudian diikuti lengan kiri</p>	<p>Kanan dan kiri/ Sekali lagi</p>		

				
	<p>Hitungan 5-6 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, rentangkan kedua lengan kanan, angkat kaki kiri, lutut menekuk arah depan</p>	<p>Angkat kaki kiri/ Apakah aku?</p>		
	<p>Hitungan 7-8 = Bungkukkan badan dengan meluruskan kaki kanan ke arah belakang seolah menirukan pesawat terbang</p>	<p>Condongkan badan/ Ya..pesawat terbang</p>		

Gerakan 9	<p>Hitungan 1-2 = melangkahkan kaki kanan satu langkah ke belakang, kemudian kedua kaki rapat, bungkukkan badan dengan kedua tangan menyentuh ujung sepatu</p>	Bungkukkan badanmu		2x8
	<p>Hitungan 3-4 = melangkahkan kaki kanan ke depan diikuti kaki kiri dengan posisi badan tegap kedua lengan lurus di samping badan</p>	Lalu jinjit		
	<p>Hitungan 4 = kedua kaki lurus, tumit jinjit, dan kedua lengan ke arah atas, telapak tangan saling berhadapan</p>	Yang Tinggi		

<p>Hitungan 5-6 = melangkahkan kaki kanan satu langkah ke belakang, kemudian kedua kaki rapat, bungkukkan badan dengan kedua tangan menyentuh ujung sepatu</p>	<p>Sentuh ujung sepatu</p>		
<p>Hitungan 7 = melangkahkan kaki kanan ke depan diikuti kaki kiri dengan posisi badan tegap kedua lengan lurus di samping badan</p>	<p>Jinjit lagi</p>		
<p>Hitungan 8 = kedua kaki lurus, tumit jinjit, dan kedua lengan ke arah atas, telapak tangan saling berhadapan</p>	<p>Yang Tinggi</p>		

Gerakan 10	<p>Hitungan 1-2 = Melangkah kaki kanan ke arah depan diikuti dengan kaki kiri, kedua lengan mengayun di samping badan, tangan mengepal</p>	<p>Berjalan ke depan</p>		<p>2x8</p>
	<p>Hitungan 3-4 = Berhenti melangkah lalu jinjit, kedua lengan ke arah atas, kedua telapak tangan berhadapan</p>	<p>Jinjit yang tinggi</p>		
	<p>Hitungan 5-6 = Melangkah kaki kanan untuk mundur, diikuti dengan kaki kiri, kedua lengan mengayun di samping badan, tangan mengepal</p>	<p>Mundur hati-hati</p>		

	<p>Hitungan 7 = Berhenti melangkah, angkat kaki kanan, lutut menekuk ke arah depan, lengan kanan lurus ke samping kanan dan siku lengan kiri menekuk sehingga tangan kiri tepat di depan dada, kedua telapak tangan menghadap ke bawah</p>	<p>Angkatlah</p>		
	<p>Hitungan 8 = Berganti angkat kaki kiri, lutut menekuk ke arah depan, lengan kiri lurus ke samping kiri dan siku lengan kanan menekuk sehingga tangan kanan tepat di depan dada, kedua telapak tangan menghadap ke bawah</p>	<p>Kaki</p>		
<p>Gerakan 11</p>	<p>Hitungan 1-2 = Melangkah kaki dua langkah ke samping kanan, diawali dengan kaki kanan, siku kanan dan kiri menekuk membentuk sudut 90°</p>	<p>Melangkah ke kanan/ Hari yang indah</p>		<p>2x8</p>

	<p>Hitungan 3-4 = Melangkah kaki dua langkah ke samping kiri, diawali dengan kaki kiri, siku kanan dan kiri menekuk membentuk sudut 90°</p>	<p>Melangkah ke kiri/ Di pagi ini</p>		
	<p>Hitungan 5-8 = Melangkah kaki satu langkah ke samping kanan, diawali dengan kaki kanan, kedua lengan berputar luas</p>	<p>Sapa temanmu Dengan riang hati/ Semua gembira Oh senangnya hati</p>	 	

Gerakan 12	Hitungan 1-2 = Lari ke arah depan diawali dengan kaki kanan,	Lari..		2x8
		Lari..		
	Hitungan 3 = Angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan	Ayolah		

	<p>Hitungan 4 = Angkat kaki kiri disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	<p>Berlari</p>		
	<p>Hitungan 5-6 = Lari ke belakang diawali dengan kaki kanan,</p>	<p>Sehat</p>		
		<p>Kuat</p>		

	<p>Hitungan 7 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	Terus		
	<p>Hitungan 8 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kiri disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	Berseangat		
Gerakan 13	<p>Hitungan 1-2 = Lari ke arah kanan diawali dengan kaki kanan,</p>	Kejarlah mimpi		2x8

	<p>Hitungan 3 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	<p>Raihlah</p>		
	<p>Hitungan 4 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	<p>Prestasi</p>		
	<p>Hitungan 5-6 = Lari ke arah kiri diawali dengan kaki kanan</p>	<p>Semangat berlari</p>		

	<p>Hitungan 7 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	Meraih		
	<p>Hitungan 8 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	Mimpi		
<p>Gerakan 14 (Peralihan)</p>	<p>Hitungan 1-3 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	Jalan di tempat badan yang tegap		

	<p>Hitungan 4 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			
	<p>Hitungan 5-7 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Yuk senam pagi penuh semangat</p>		
	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			

Gerakan 15 (Peralihan)	<p>Hitungan 1 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	Sehat		
	<p>Hitungan 2 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk ke samping kanan, tangan mengepal</p>	Ceria		
	<p>Hitungan 3-4 = Jalan di tempat, lengan kiri diangkat ke samping kiri, seperti lengan kanan sebelumnya</p>	Senyum gembira		

<p>Hitungan 5 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kiri</p>	<p>Aku</p>		
<p>Hitungan 6 = Jalan di tempat, lengan kiri menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kanan</p>	<p>Bangga</p>		
<p>Hitungan 7 = Jalan di tempat, kedua tangan digulungkan di depan dada</p>	<p>Jadi anak</p>		

	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat</p>	Indonesia		
<p>Gerakan 16</p>	<p>Hitungan 1 = Loncat serong kanan depan, dimulai dengan kaki kanan, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kanan</p>	Satu		1x8
	<p>Hitungan 2 = Loncat serong kiri depan, diawali dengan kaki kiri, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kiri</p>	Dua		

<p>Hitungan 3 = Loncat serong kanan depan, dimulai dengan kaki kanan, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kanan</p>	<p>Tiga</p>		
<p>Hitungan 4 = Loncat serong kiri depan, diawali dengan kaki kiri, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kiri</p>	<p>Empat</p>		
<p>Hitungan 5 = Loncat serong kanan belakang, dimulai dengan kaki kanan, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kanan</p>	<p>Lima</p> <p>Enam</p>		

<p>Hitungan 6 = Loncat serong kiri belakang, diawali dengan kaki kiri, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kiri</p>			
<p>Hitungan 7 = Loncat serong kanan belakang, dimulai dengan kaki kanan, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kanan</p>	<p>Tujuh</p>		
<p>Hitungan 8 = Loncat serong kiri belakang, diawali dengan kaki kiri, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kiri</p>	<p>Delapan</p>		

Gerakan 17	Hitungan 1 = Loncat ke kanan dimulai dengan kaki kanan, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan	Ayo		1x8
	Hitungan 2 = Loncat ke kiri dimulai dengan kaki kiri, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan	Kawan		
	Hitungan 3 = Loncat ke kanan dimulai dengan kaki kanan, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan	Bergandeng		

<p>Hitungan 4 = Loncat ke kiri dimulai dengan kaki kiri, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Tangan</p>		
<p>Hitungan 5 = Loncat ke kanan dimulai dengan kaki kanan, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Selalu</p>		
<p>Hitungan 6 = Loncat ke kiri dimulai dengan kaki kiri, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Rukun</p>		

	<p>Hitungan 7 = Loncat ke kanan dimulai dengan kaki kanan, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Kalau		
	<p>Hitungan 8 = Loncat ke kiri dimulai dengan kaki kiri, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Berteman		
<p>Gerakan 18</p>	<p>Hitungan 1 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Satu		1x8

<p>Hitungan 2 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Dua</p>		
<p>Hitungan 3 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Tiga dan</p>		
<p>Hitungan 4 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Empat</p>		

<p>Hitungan 5 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Lima</p>		
<p>Hitungan 6 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Enam</p>		
<p>Hitungan 7 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Tujuh dan</p>		

	<p>Hitungan 8 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Delapan		
Gerakan 19	<p>Hitungan 1 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah atas</p>	Ayo		1x8
	<p>Hitungan 2 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah bawah</p>	Kawanku		

	<p>Hitungan 3 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah atas</p>	<p>Bergandeng</p>		
	<p>Hitungan 4 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah bawah</p>	<p>Tangan</p>		
	<p>Hitungan 5 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah atas</p>	<p>Selalu</p>		

<p>Hitungan 6 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah bawah</p>	<p>Rukun</p>		
<p>Hitungan 7 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah atas</p>	<p>Kalau</p>		
<p>Hitungan 8 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah bawah</p>	<p>Berteman</p>		

Gerakan 20	<p>Hitungan 1-2 = Meloncat ke samping kanan, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada</p>	Kanguru meloncat		2x8
	<p>Hitungan 3-4 = Meloncat ke samping kiri, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada</p>	Kanan dan kiri		
	<p>Hitungan 5-6 = Meloncat ke samping kanan, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada</p>	Bisakah kawanku		

	<p>Hitungan 7-8 = Meloncat ke samping kiri, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada</p>	Loncat seperti ini		
Gerakan 21	<p>Hitungan 1-2 = Meloncat ke samping kanan, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada</p>	Loncat yang tinggi		2x8
	<p>Hitungan 3-4 = Meloncat ke samping kiri, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada</p>	Dan hati-hati		

	<p>Hitungan 5-8 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan, badan tegap, kedua tangan mengepal di samping badan</p>	<p>Jalan di tempat Kita bersiap lagi</p>		
				

Tabel 19. Draf Awal Gerakan Pendinginan

PENDINGINAN				
BAGIAN GERAKAN	DESKRIPSI GERAKAN	LIRIK LAGU	GAMBAR GERAKAN	HITUNGAN
Gerakan 1	Sikap awal Berdiri tegak kedua tangan di samping badan			1x8
	Hitungan 1-4 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua lengan ayun melambai dengan lembut bergantian kanan dan kiri	Indonesia beragam budaya		
				

	<p>Hitungan 5-8 = Dimulai dari kaki kanan sebagai tumpuan, sentuhkan ujung kaki kiri ke lantai di depan kaki kanan, selanjutnya berganti kaki kiri sebagai tumpuan. Kedua tangan melakukan gerakan melambai dengan lembut seperti gerakan ukel di atas kepala</p>	Yuk menari dengan gembira		
				
Gerakan 2	Hitungan 1-2 = Posisi badan mendak, kedua tangan seperti gerakan tari Jaipong	Tari Jaipong		1x8
	Hitungan 3-4 = Posisi badan mendak, kedua tangan mendekati telinga dan leher bergerak ke kanan dan kiri	Tari Bali		

	<p>Hitungan 5 = Melangkahkan kaki satu langkah ke kanan, lengan kanan lurus ke kanan dengan telapak tangan menengadah</p>	<p>Kucinta</p>		
	<p>Hitungan 6 = Melangkahkan kaki satu langkah ke kiri, lengan kiri lurus ke kiri dengan telapak tangan menengadah</p>	<p>Negeriku</p>		
	<p>Hitungan 7 = Melangkahkan kaki satu langkah ke kanan, kedua lengan membuka luas</p>	<p>Indonesia</p>	 	

				
				
	<p>Hitungan 8 = Sikap badan tegap, kedua kaki rapat, kedua lengan lurus di samping badan</p>			
<p>Gerakan 3</p>	<p>Hitungan 1-4 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan dan kiri, gerakan lengan membuka ke samping diawali dengan kedua tangan di depan dada</p>	<p>Ikan berenang di lautan luas</p>		<p>1x8</p>

				
	<p>Hitungan 5-8 = Kedua kaki rapat, badan membungkuk dan kedua lengan bergerak lembut ke arah kanan dan kiri bergantian</p>	<p>Ombak bergulung di pantai lepas</p>	  	

Gerakan 4	<p>Hitungan 1 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan diawali kaki kanan, lengan kanan membuka luas ke arah kanan, lengan kiri lurus di samping badan</p>	Gunung		1x8
	<p>Hitungan 2 = Posisi badan tegap, kedua kaki rapat</p>	Tinggi		
	<p>Hitungan 3 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kiri diawali kaki kiri, lengan kiri membuka luas ke arah kiri, lengan kanan lurus di samping badan</p>	Menjulang		
	<p>Hitungan 4 = Posisi badan tegap, kedua kaki rapat</p>	Indah		

	<p>Hitungan 5 = Melangkahkan kaki satu langkah ke kanan, merentangkan kedua lengan dengan telapak tangan menengadah</p>	<p>Oh</p>		
	<p>Hitungan 6 = Posisi badan tegap, kedua kaki rapat, kedua lengan bersiap untuk membuka dari arah bawah</p>	<p>Indahnya</p>		
	<p>Hitungan 7 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan, kedua lengan ke arah atas, telapak tangan berhadapan</p>	<p>Ciptaan</p>		
	<p>Hitungan 8 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kiri, merentangkan kedua lengan dengan telapak tangan menengadah</p>	<p>Tuhan</p>		

Gerakan 5	<p>Hitungan 1 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan, kedua lengan ke arah atas, telapak tangan berhadapan</p>	Terima		1x8
	<p>Hitungan 2 = Kedua kaki rapat, kedua tangan bersatu di depan dada</p>	Kasih		
	<p>Hitungan 3 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kiri, kedua tangan bersatu di depan dada</p>	Guruku		
	<p>Hitungan 4 = Kedua kaki rapat, kedua tangan bersatu di depan dada</p>	Tersayang		

	<p>Hitungan 5-6 = Melangkah kaki satu langkah ke samping kanan diawali dengan kaki kanan, kemudian diikuti dengan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan dan digerakkan dengan lembut ke arah kanan</p>	Yang tak henti		
	<p>Hitungan 7-8 = Melangkah kaki satu langkah ke samping kiri diawali dengan kaki kiri, kemudian diikuti dengan kaki kanan, kedua lengan lurus ke depan dan digerakkan dengan lembut ke arah kiri</p>	Mengajariku		
Gerakan 6	<p>Hitungan 1-2 = Melangkah kaki kanan ke samping kanan, lengan kanan diangkat siku ditekuk, tangan mengepal, lengan kiri lurus ke bawah dan tangan mengepal</p>	Badan segar		1x8
	<p>Hitungan 3-4 = Melangkah kaki kiri ke samping kiri, lengan kiri diangkat sama halnya lengan kanan</p>	Sehat dan kuat		

	<p>Hitungan 5-6 = Melangkahkan kaki ke samping kanan, kedua lengan dari arah bawah bersiap untuk menyatukan kedua tangan di atas kepala</p>	<p>Dengan senam</p>		
				
	<p>Hitungan 7-8 = Melangkahkan kaki kiri ke samping kiri, lengan kiri, kedua tangan menyatu di depan dada</p>	<p>Pagi bersama</p>		

	Sikap akhir			
--	-------------	--	---	--

4. Validasi Draf Awal Produk

a. Validasi Ahli Materi

Draf awal produk yang sudah dibuat selanjutnya diajukan kepada para ahli materi, yakni dosen pengampu dan praktisi senam, khususnya yang menguasai gerak berirama. Hal ini bertujuan agar produk yang dihasilkan sesuai dengan masukan dan saran perbaikan dari para ahli, guna penyempurnaan pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas bawah (GIMASIA). Validator mengisi instrumen validasi yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Uji validitas menggunakan *Pearson Correlation* dengan nilai $r_{tabel} = 0.497$ ($n=16$). Penentuan valid atau tidaknya soal ditentukan oleh nilai r_{tabel} sebagai batas angka dari r_{hitung} ($r_{hitung} > r_{tabel}$ dinyatakan valid) dan juga dapat menggunakan nilai signifikansi dengan ketentuan dinyatakan valid jika nilai signifikan $< 0,05$ dan dinyatakan tidak valid jika $> 0,05$. Sedangkan untuk Uji Relibilitas dengan menggunakan *Cronbach Alpha* dengan hasil nilai

Cronbach's Alpha sebesar $0.911 > 0.60$, maka dapat disimpulkan bahwa angket yang digunakan untuk penilaian ahli materi dinyatakan konsisten atau reliabel.

Draf yang sudah mendapat validasi dari ahli materi, maka model diujicobakan di lapangan. Sebelum mendapat validasi maka draf terlebih dahulu direvisi sesuai dengan masukan dan saran para ahli. Hasil revisi draf awal GIMASIA selanjutnya diajukan untuk mendapatkan validasi ahli materi. Dalam mengajukan validasi draf awal model menggunakan instrumen skala penilaian sebagai bahan panduan dalam menilai GIMASIA. Berdasarkan penilaian dari para ahli materi, skala nilai terlihat bahwa total nilai draf awal aktivitas ritmik telah memenuhi syarat kelayakan untuk dilakukan ujicoba di lapangan. Adapun hasil validasi dari para ahli materi dari draf awal dapat dipaparkan satu persatu. Adapun hasil data validasi draf dapat dilihat, sebagai berikut:

a. Tabel 21. Hasil Validasi Ahli Materi Draf Awal Aktivitas GIMASIA

Kode Ahli	Nomor Pernyataan																Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Hasil Penilaian																
A1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
A2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
A3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
A4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
A5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	15
A6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
A7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16

Keterangan:

A1: Ahli satu

A2: Ahli dua

A3: Ahli tiga

A4: Ahli empat

A5: Ahli lima

A6: Ahli enam

A7: Ahli tujuh

Berdasarkan hasil perhitungan tabel penilaian skala nilai dari ahli materi terhadap draf awal kegiatan aktivitas ritmik dimasukkan ke dalam norma kategori.

Norma kategori disajikan sebagai berikut.

Tabel 22. Penghitungan Normatif Kategorisasi Penilaian Observasi Ahli Materi

Formula	Batasan	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 5$	Kurang
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$5 \leq X < 10$	Cukup
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$10 \leq X$	Baik

Keterangan:

X = Jumlah skor subjek

$$\mu = \text{mean ideal} = 16 \times \left(\frac{1+0}{2} \right) = 8$$

$$\sigma = \text{standar deviasi ideal} = 1/6 [(16 \times 1) - (16 \times 0)] = 2,66$$

Mengacu pada kategorisasi tersebut maka hasil penilaian observasi ahli/pakar pada draf awal aktivitas ritmik dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel berikut ini:

Tabel 23. Distribusi Frekuensi Penilaian Ahli Materi

Interval	Kategori	GIMASIA						
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7
		F	F	F	F	F	F	F
$X < 5$	Kurang	0	0	0	0	0	0	0
$5 \leq X < 10$	Cukup	0	0	0	0	0	0	0
$10 \leq X$	Baik	16	16	15	16	15	16	16
Jumlah		16	16	15	16	15	16	16
Rata-rata		15,71						

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli materi yaitu ahli satu (ahli pembelajaran aktivitas ritmik) sebesar 16 terletak pada interval $10 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli pembelajaran aktivitas ritmik) sebesar 16 terletak pada interval $10 \leq X$. Total nilai ahli tiga (ahli pembelajaran senam) sebesar 15 terletak pada interval $10 \leq X$. Total ahli empat (ahli pembelajaran aktivitas ritmik) memperoleh skor sebesar 16 terletak pada interval $10 \leq X$. Total selanjutnya ahli lima hingga ahli tujuh merupakan praktisi senam. Ahli lima memperoleh skor sebesar 15 terletak pada interval $10 \leq X$. Total ahli enam memperoleh skor sebesar 16 terletak pada interval $10 \leq X$. Total ahli tujuh memperoleh skor sebesar 16 terletak pada interval $10 \leq X$. Dengan menggunakan batas minimal dikatakan layak (valid) adalah 5. Maka, penilaian ahli materi terhadap aktivitas GIMASIA peserta didik sekolah dasar kelas II dalam pembelajaran PJOK dikategorikan baik (layak/valid).

Berikut merupakan data saran dan masukan yang diperoleh setelah melakukan validasi ahli materi tahap awal:

Tabel 24. Masukan Ahli Materi terhadap Model Aktivitas GIMASIA

Ahli Materi	Masukan Terhadap Aktivitas GIMASIA
Ahli 1 Prof. Dr. Sri Winarni, M.Pd. (Dosen Pengampu MK Aktivitas Ritmik)	1. Gerakan peralihan baiknya ada di setiap pergantian baik pemanasan, inti B1-B5, dan pendinginan, bisa disesuaikan 2. Tambahkan gerakan bergeser pada B3.
Ahli 2 Dr. Farida Mulyaningsih, M.Pd.	Berikan evaluasi secara rinci pada buku panduan

(Dosen Pengampu MK Aktivitas Ritmik)	
Ahli 3 Dr. Ratna Budiarti, M.Or. (Dosen Pengampu Senam)	1. Tambahkan gerakan ceria di pada intro lagu 2. Perbaiki gerakan meliuk 3. Perbaiki gerakan pada lirik ombak bergulung, seharusnya lutut ditekuk
Ahli 4 Dra. Sri Mawarti, M.Pd. (Dosen Pengampu MK Aktivitas Ritmik)	1. Struktur sistematika aktivitas ritmik sudah sesuai 2. Lagu sesuai dengan karakteristik siswa
Ahli 5 Irani Trisnanda, S.Pd. (Guru PJOK sekaligus juri senam ritmik tingkat nasional)	Gerakan pemanasan dilaksanakan secara berurutan
Ahli 6 Tuginem, S.Pd. (Guru PJOK)	Video gerak ritmik yang lengkap dengan diiringi lagu akan menambah inspirasi anak dalam pembelajaran
Ahli 7 Lovitasari Dian Nursanti, M.Pd. (Pelatih Senam Ritmik)	Sudah baik, sesuai kebutuhan

b. Validasi Ahli Media Tahap Awal

Draf awal produk yang sudah diajukan kepada ahli materi dan melakukan perbaikan, selanjutnya peneliti melaksanakan *recording* di studio musik sehingga menghasilkan iringan musik dan mengajukan kepada ahli musik sebagai ahli media. Iringan musik sebagai media dalam aktivitas GIMASIA. Validator yakni dosen pengampu dan praktisi musik. Hal ini bertujuan agar produk yang dihasilkan sesuai dengan masukan dan saran perbaikan dari para ahli, guna penyempurnaan pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran

ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas bawah (GIMASIA). Hasil dari *recording* iringan musik GIMASIA ini berupa mp3.

Validator mengisi instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Angket penilaian Validasi Ahli Media dilakukan uji validitas menggunakan *Pearson Correlation* dengan nilai $r_{tabel} = 0.632$ ($n=10$). Penentuan valid atau tidaknya soal ditentukan oleh nilai r_{tabel} sebagai batas angka dari r_{hitung} ($r_{hitung} > r_{tabel}$ dinyatakan valid) dan juga dapat menggunakan nilai signifikansi dengan ketentuan dinyatakan valid jika nilai signifikan $< 0,05$ dan dinyatakan tidak valid jika $> 0,05$. Sedangkan uji Reliabilitas menggunakan formula *Cronbach's Alpha*, banyaknya pertanyaan sebanyak 10 butir ($n=10$), dengan hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.938. Karena nilai Cronbach's Alpha sebesar $0.938 > 0.60$, maka dapat disimpulkan bahwa angket yang digunakan untuk penilaian ahli materi dinyatakan konsisten atau reliabel.

Dalam mengajukan validasi ahli musik menggunakan instrumen skala penilaian sebagai bahan panduan dalam menilai GIMASIA. Berikut adalah lirik lagu dalam iringan musik GIMASIA yang divalidasikan.

LAGU GERAK BERIRAMA ANAK INDONESIA (GIMASIA)

Music Credit

Performed : Azza Kanaka

Song writer : Ranintya Meikahani

Music Produced: Satriyo Arwanto

Vocal Director : Satriyo Arwanto

Record engineering : Tommy

Vocal Record at Bless Music

Wonosobo

A.Latihan Pemanasan

Ayo kawanku gerakkan badanmu

Ayo kawanku hentakkan kakimu

Jangan kau lupa selalu tersenyum

Mari ucapkan selamat pagi

Tengokkan kepala kanan dan kiri

Tengklengkan kepala kanan dan kiri

Tunduk kepala lihat sepatumu
Gulungkan tanganmu teriakkan
hore !

Langkahkan kakimu ke depan dan
belakang
Goyangkan badanmu asyik sekali
Langkahkan kakimu ke kanan dan
ke kiri
Goyangkan badanmu sekali lagi

Langkahkan kakimu ke depan dan
belakang
Goyangkan badanmu asyik sekali
Langkahkan kakimu ke kanan dan
ke kiri
Goyangkan badanmu oh asyik
sekali

Peralihan

*Jalan di tempat badan yang tegap
Yuk senam pagi penuh semangat
Sehat ceria senyum gembira
Aku bangga jadi anak Indonesia!*

B.Latihan Inti

B1: Latihan Tubuh

Ayunkan lenganmu ke atas ke
bawah
Lihatlah kawanku aku seperti
kupu-kupu
Putar ke kanan putar ke kiri
Kupu-kupu terbang oh cantik sekali
(2x)

Kupu-kupu terbang tinggi, tinggi
sekali
Melewati pohon yang tertiuip angin
Pohon meliuk ke kanan dan kiri
Tertiup angin oh sejuk sekali (2x)

Peralihan

*Jalan di tempat badan yang tegap
Yuk senam pagi penuh semangat
Sehat ceria senyum gembira
Aku bangga jadi anak Indonesia!*

B2: Keseimbangan

Rentangkan lenganmu kanan dan
kiri
Angkat kaki kanan condongkan badan
Rentangkan lenganmu kanan dan
kiri
Angkat kaki kiri condongkan badan

Rentangkan lenganmu kanan dan
kiri
Angkat kaki kanan condongkan
badan
Rentangkan lenganmu sekali lagi
Apakah aku? Ya, Pesawat terbang!

B3: Kekuatan dan Ketangkasan

Bungkukkan badanmu lalu jinjit
yang tinggi
Sentuh ujung sepatu lalu jinjit yang
tinggi
Bungkukkan badanmu lalu jinjit
yang tinggi
Sentuh ujung sepatu jinjit lagi yang
tinggi

Bergeser ke kanan lihat sekitarmu
Bergeser ke kiri cobalah lihat lagi
Hari yang indah untuk senam pagi
Semua gembira yuk semangat lagi!

Peralihan

*Jalan di tempat badan yang tegap
Yuk senam pagi penuh semangat
Sehat ceria senyum gembira
Aku bangga jadi anak Indonesia!*

B4: Jalan dan Lari

Berjalan ke depan jinjit yang tinggi
Mundur hati-hati angkatlah kaki
Berjalan ke depan jinjit yang tinggi
Mundur hati-hati angkatlah kaki

Melangkah ke kanan, melangkah
ke kiri
Sapa temanmu dengan riang hati
Hari yang indah di pagi ini
Semua gembira oh senangnya hati

Lari lari ayolah berlari
Sehat kuat, terus bersemangat
Kejarlah mimpi raihlah prestasi

Semangat berlari meraih mimpi
(2x)

Peralihan

*Jalan di tempat badan yang tegap
Yuk senam pagi penuh semangat
Sehat ceria senyum gembira
Aku bangga jadi anak Indonesia!*

B5: Lompat dan Loncat

Satu dua tiga empat
Lima enam tujuh delapan
Ayo kawan bergandeng tangan
Selalu rukun kalau berteman

Satu dua tiga dan empat
Lima enam tujuh dan delapan
Ayo kawanku bergandeng tangan
Selalu rukun kalau berteman

Kanguru meloncat ke kanan dan kiri
Bisakah kawanku loncat seperti ini
Loncat yang tinggi dan hati-hati

Jalan di tempat kita bersiap lagi
(2x)

C. Pendinginan

Indonesia beragam budaya
Yuk menari dengan gembira
Tari Jaipong, tari Bali
Ku cinta negeriku Indonesia!

Ikan berenang di lautan luas
Ombak bergulung di pantai lepas
Gunung tinggi menjulang indah
Oh indahnya ciptaan Tuhan

Terima kasih guruku tersayang
Yang tak henti mengajarku
Badan segar, sehat, dan kuat
Dengan senam pagi bersama

End..

Berdasarkan penilaian dari para ahli media, skala nilai terlihat bahwa total nilai telah memenuhi syarat kelayakan untuk dilakukan ujicoba di lapangan. Berikut merupakan hasil penilaian ahli media terhadap iringan musik GIMASIA.

Tabel 25. Hasil Validasi Draf Awal Aktivitas GIMASIA

Kode Ahli	Nomor Pernyataan										Total Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
A2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
A3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9

Keterangan:
A1: Ahli satu
A2: Ahli dua
A3: Ahli tiga

Berdasarkan hasil perhitungan tabel penilaian skala nilai dari ahli media (musik) terhadap draf awal kegiatan aktivitas GIMASIA dimasukkan ke dalam norma kategori. Norma kategori disajikan sebagai berikut:

Tabel 26. Penghitungan Normatif Kategorisasi Penilaian Observasi Ahli Media

Formula	Batasan	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 3$	Kurang
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$3 \leq X < 6$	Cukup
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$6 \leq X$	Baik

Keterangan:

X = Jumlah skor subjek

$$\mu = \text{mean ideal} = 10 \times \left(\frac{1+0}{2} \right) = 5$$

$$\sigma = \text{standar deviasi ideal} = 1/6 [(10 \times 1) - (10 \times 0)] = 3,33$$

Mengacu pada kategorisasi tersebut maka hasil penilaian observasi

ahli media dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel berikut ini:

Tabel 27. Distribusi Frekuensi Penilaian Ahli Media

Interval	Kategori	GIMASIA		
		A1	A2	A3
		F	F	F
$X < 3$	Kurang	0	0	0
$3 \leq X < 6$	Cukup	0	0	0
$6 \leq X$	Baik	10	9	9
Jumlah		10	9	9
Rata-rata		9,33		

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas total nilai ahli untuk GIMASIA yaitu ahli satu (ahli seni musik) sebesar 10 terletak pada interval $6 \leq X$. Total nilai ahli dua (ahli seni musik) sebesar 9 terletak pada interval $6 \leq X$. Total nilai ahli tiga (praktisi musik) sebesar 9 terletak pada interval $6 \leq X$. Dengan menggunakan batas minimal dikatakan layak (valid) adalah

3. Maka, penilaian ahli media terhadap aktivitas GIMASIA dikategorikan baik (layak/valid).

Berikut merupakan data saran dan masukan yang diperoleh setelah melakukan validasi ahli media tahap awal:

Tabel 28. Masukan Ahli Media terhadap model aktivitas GIMASIA

Ahli Media	Masukan Terhadap Iringan Musik GIMASIA
Ahli 1 Dr. Birul Walidaini, M.Mus. (Dosen Pengampu Seni Musik)	Materi musik iringan ini sangat memadai untuk digunakan pada anak-anak karena dapat menuntun gerak anak secara alami. Interval nada tidak terlalu sulit sehingga melodi mudah dihapal oleh anak. Saran dari kami agar diberikan efek musik pada aksen-aksen tertentu untuk memberikan pengingat saat musi. dan senam sedang berjalan. Biasanya anak-anak akan mengingat suara-suara yang unik.
Ahli 2 Yunike Juniarti Fitria, M.A. (Dosen Pengampu Seni Musik)	Interpretasi saat menyanyikan lagu lebih ceria dan energik, jangan terlalu legatissimo. Di bagian B (latihan inti) tempo bisa ditambah sedikit agar lebih energik serta untuk menambah variasi yang berbeda dengan tempo di bagian latihan pemanasan.
Ahli 3 Samson Seno Aji, M. Pd. (Praktisi Musik)	Sebagai pekerja seni, menurut saya lagu tersebut sangat mewakili semangat dan juga keceriaan siswa sekolah dasar kelas bawah yang di dominasi oleh anak-anak. Progresi achordnya sangat mudah untuk merangsang anak-anak bergerak dan bernyanyi bersama. Secara garis besar, lagu tersebut bertemakan riang dan jenaka sehingga sangat cocok untuk menarik antusias anak-

	<p>anak untuk melakukan gerakan-gerakan yang menunjang kebugarannya. Lewat lagu tersebut, saya berharap akan semakin terciptanya iklim sekolah yang menggalakkan senam bersama setiap paginya karena manfaatnya sangat signifikan bagi tumbuh kembang anak-anak.</p>
--	--

Lagu yang sudah mendapatkan validasi dari ahli media, maka langkah selanjutnya melaksanakan perbaikan sesuai saran. Setelah itu peneliti melaksanakan *take video* dengan peraga GIMASIA. Peraga dalam video GIMASIA sebanyak tiga orang yakni atlet senam aerobik junior tingkat sekolah dasar.

B. Hasil Uji Coba Produk

Uji coba yakni tahapan yang harus dilalui untuk mendapatkan data penilaian peserta didik terhadap produk yang dikembangkan dengan menggunakan instrumen angket, sedangkan untuk uji efektivitas menggunakan instrumen *standing stork test*. Tahap uji coba terbagi menjadi tiga tahapan yakni uji coba skala kecil, uji coba skala besar, dan uji efektivitas. Instrumen angket digunakan saat uji coba skala kecil dan besar, sedangkan instrumen *standing stork test* digunakan pada saat uji efektivitas.

1. Hasil Uji Coba Produk Skala Kecil

Setelah mendapatkan validasi dari para ahli materi dan ahli media terhadap produk dan sudah mendapatkan kualifikasi layak untuk diuji cobakan maka dilakukan uji coba pada skala kecil. Uji coba skala kecil dilaksanakan

pada 17 Mei 2023 di SD Muhammadiyah Mulyodadi, Bantul dan 18 Mei 2023 di SD N Paliyan II, Gunungkidul. Kegiatan dimulai pukul 07.30 WIB sesuai dengan jadwal pembelajaran PJOK. Pelaksanaan aktivitas gerak berirama berada di ruang kelas dengan menata bangku dan meja di tepi kelas. Hal ini dikarenakan menyesuaikan keadaan sekolah yang tidak memiliki hall senam.

Pada tahap uji coba skala kecil ini, kegiatan sepenuhnya dilaksanakan oleh guru dan peserta didik. Guru sudah mempelajari buku panduan dan video yang telah diakses melalui *scan barcode*. Pada saat subjek coba mempraktikkan aktivitas GIMASIA dilakukan dokumentasi. Setelah melaksanakan aktivitas GIMASIA, siswa mengisi kuesioner respon peserta didik terhadap aktivitas GIMASIA yang telah dilaksanakan. Berikut adalah hasil respon peserta didik terhadap aktivitas GIMASIA.

Tabel 29. Hasil Kuesioner Peserta Didik terhadap Aktivitas GIMASIA pada Uji Coba Skala kecil

No	Butir Pernyataan	Jawaban		Persentase	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah Saudara dapat melakukan aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia yang diajarkan oleh guru?	38	1	97%	3%
2	Apakah Saudara memahami gerakan-gerakan yang diajarkan?	39	0	100%	0
3	Apakah gerakan aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia mudah dilakukan?	35	4	90%	10%
4	Apakah Saudara menyukai aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia?	38	1	97%	3%
5	Apakah Saudara menyukai iringan musik aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia?	36	3	92%	8%

6	Apakah aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia mengandung unsur semangat?	39	0	100%	0
7	Apakah aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia sesuai dengan iringan musik yang disajikan?	39	0	100%	0
8	Apakah aktivitas dengan iringan musik yang dilakukan merasa nyaman karena lirik lagu yang sesuai dengan gerakan?	39	0	100%	0
9	Apakah Saudara ingin mengulang kembali aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia yang diajarkan?	37	2	94%	6%
10	Apakah aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia mudah diingat?	36	3	92%	8%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa peserta didik memiliki respon tinggi terhadap aktivitas GIMASIA. Melalui aktivitas tersebut peserta didik termotivasi untuk bergerak aktif dan melakukan aktivitas GIMASIA dengan rasa senang dan gembira.

2. Hasil Uji Coba Produk Skala Besar

Setelah mendapatkan data dari skala kecil, dilaksanakan uji coba skala besar. Uji coba skala besar dilaksanakan pada lima sekolah yakni SD N Sleman 5 pada tanggal 22 Mei 2023 sebanyak 24 siswa, SD N Bongsren Kulon Progo pada 23 Mei 2023 sebanyak 10 siswa, SD Pakel pada 25 Mei sebanyak 28 siswa, SD Ngentak Bantul pada 29 Mei 2023 sebanyak 7 siswa, dan SD Muhammadiyah Jogokariyan sebanyak 20 siswa. Total subjek uji coba produk skala besar sebanyak 89 siswa. Kegiatan dilaksanakan di dalam ruang kelas dengan mengatur meja kursi berada di tepi ruangan. Kegiatan

dilaksanakan pada jam pelajaran PJOK, sama seperti pelaksanaan uji skala kecil sebelumnya.

Pada tahap uji coba skala kecil ini, kegiatan sepenuhnya dilaksanakan oleh guru dan peserta didik. Guru sudah mempelajari buku panduan dan video yang telah diakses melalui *scan barcode*. Pada saat subjek coba mempraktikkan aktivitas GIMASIA dilakukan dokumentasi. Setelah melaksanakan aktivitas GIMASIA, siswa mengisi kuesioner respon peserta didik terhadap aktivitas GIMASIA yang telah dilaksanakan. Berikut adalah hasil respon peserta didik terhadap aktivitas GIMASIA.

Tabel 29. Hasil Kuesioner Peserta Didik terhadap Aktivitas GIMASIA pada Uji Coba Skala Besar

No	Butir Pernyataan	Jawaban		Persentase	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah Saudara dapat melakukan aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia yang diajarkan oleh guru?	85	4	95%	5%
2	Apakah Saudara memahami gerakan-gerakan yang diajarkan?	87	2	98%	2%
3	Apakah gerakan aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia mudah dilakukan?	86	3	96%	4%
4	Apakah Saudara menyukai aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia?	87	2	98%	2%
5	Apakah Saudara menyukai iringan musik aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia?	89	0	100%	0
6	Apakah aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia mengandung unsur semangat?	87	2	98%	2%
7	Apakah aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia sesuai dengan iringan musik yang disajikan?	89	0	100%	0

8	Apakah aktivitas dengan iringan musik yang dilakukan merasa nyaman karena lirik lagu yang sesuai dengan gerakan?	88	1	99%	1%
9	Apakah Saudara ingin mengulang kembali aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia yang diajarkan?	89	0	100%	0
10	Apakah aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia mudah diingat?	87	2	98%	2%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa peserta didik memiliki respon tinggi terhadap aktivitas GIMASIA. Melalui aktivitas tersebut peserta didik termotivasi untuk bergerak aktif dan melakukan gerak berirama dengan rasa senang dan gembira.

C. Revisi Produk

Draf awal produk telah direvisi sesuai dengan saran dari para ahli. Kemudian didapatkan total 42 gerakan dengan rincian 11 gerakan pemanasan, 25 gerakan inti, dan 6 gerakan pendinginan.

Berikut ini merupakan produk setelah diperbaiki berdasarkan saran dan masukan yang diperoleh setelah melakukan validasi ahli materi:

Tabel 30. Revisi Produk bagian Pemanasan

PEMANASAN				
BAGIAN GERAKAN	DESKRIPSI GERAKAN	LIRIK LAGU	GAMBAR GERAKAN	HITUNGAN
Gerakan 1	Sikap awal Berdiri tegak kedua tangan di samping badan	Intro		2x8
	Hitungan 1-3 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal.	1		

		2..3..		
	Hitungan 4 = Jalan di tempat, tepuk tangan 2x di depan dada	4		
				

<p>Hitungan 5 – 7 = Jalan di tempat</p>	<p>5</p>		
	<p>6..7..</p>		
<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat, tepuk tangan 2x di depan dada</p>	<p>(suara tepuk tangan)</p>		

				
Gerakan 2	Hitungan 1-2 = Jalan di tempat diawali dengan kaki kanan, kedua lengan lurus, telapak tangan membuka ke atas dan jari tangan menekuk (melakukan gerakan seperti mengajak).	Ayo		1x8
		kawanku		

	<p>Hitungan 3-4 = Jalan di tempat kedua tangan mengayun mengepal di samping badan</p>	<p>gerakkan badanmu</p>	 	
	<p>Hitungan 5-6 = Jalan di tempat diawali dengan kaki kanan, kedua lengan lurus, telapak tangan membuka ke atas dan jari tangan menekuk (melakukan gerakan seperti mengajak).</p>	<p>Ayo Kawanku</p>		

				
	<p>Hitungan 7-8 = Jalan di tempat kedua tangan mengayun mengepal di samping badan</p>	<p>Hentakkan kakimu</p>	 	

Gerakan 3	<p>Hitungan 1-3 = jalan di tempat, kaki kanan diangkat, lengan lurus tangan membuka ke arah kanan dan kiri</p>	<p>Jangan kau lupa</p>		<p>1x8</p>
	<p>Hitungan 4 = jalan di tempat, kedua jari telunjuk menyentuh pipi</p>	<p>Slalu tersenyum</p>		

<p>Hitungan 5 = kaki kanan di angkat diikuti dengan lengan kanan, telapak tangan membuka ke arah atas</p>	<p>Mari</p>		
<p>Hitungan 6 = jalan ditempat, lengan kiri diangkat, telapak tangan membuka ke arah atas</p>	<p>Ucapkan</p>		
<p>Hitungan 7 = jalan di tempat, kedua tangan rapat di atas kepala</p>	<p>Selamat</p>		

	<p>Hitungan 8 = kaki kanan di angkat tangan dirapatkan di depan dada</p>	<p>Pagi</p>		
<p>Gerakan 4</p>	<p>Hitungan 1 = Jalan ditempat, kedua tangan di pinggang, kepala tengok ke arah kanan</p>	<p>Tengokkan</p>		<p>1x8</p>
	<p>Hitungan 2 = jalan ditempat, kedua tangan di pinggang, kepala ke arah depan</p>	<p>Kepala</p>		

	<p>Hitungan 3 = jalan ditempat, kedua tangan di pinggang, kepala tengok ke arah kiri</p>	<p>Kanan dan</p>		
	<p>Hitungan 4 = jalan ditempat, kedua tangan di pinggang, kepala ke arah depan</p>	<p>Kiri</p>		
	<p>Hitungan 5 = jalan ditempat, kepala tengkleng ke kanan</p>	<p>Tengklengkan</p>		

<p>Hitungan 6 = jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala ke arah depan</p>	<p>Kepala</p>		
<p>Hitungan 7 = jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala tengkleng ke kiri</p>	<p>Kanan dan</p>		
<p>Hitungan 8 = jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala ke arah depan</p>	<p>Kiri</p>		

Gerakan 5	<p>Hitungan 1 = Jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala tunduk</p>	Tunduk		1x8
	<p>Hitungan 2 = Jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala menghadap ke arah depan</p>	Kepala		
	<p>Hitungan 3 = Jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala tunduk</p>	Lihat		

<p>Hitungan 4 = Jalan di tempat, kedua tangan di pinggang, kepala menghadap ke arah depan</p>	<p>Sepatumu</p>		
<p>Hitungan 5 = Jalan di tempat, kedua tangan digulungkan di depan dada, kepala menghadap ke arah depan</p>	<p>Gulungkan</p>		
<p>Hitungan 6 = Jalan di tempat, tepuk tangan dua kali, kepala menghadap ke arah depan</p>	<p>Tanganmu</p>		

	<p>Hitungan 7 = Jalan di tempat, kedua tangan digulungkan di depan dada, kepala menghadap ke arah depan</p>	<p>Teriakkan</p>		
	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat, kedua lengan membuka ke arah atas</p>	<p>Hore</p>		
<p>Gerakan 6</p>	<p>Hitungan 1 = kaki kanan melangkah ke depan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Langkahkan</p>		<p>1x8</p>

<p>Hitungan 2 = kaki kanan melangkah ke belakang, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Kakimu</p>		
<p>Hitungan 3 = kaki kanan melangkah ke depan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Ke depan</p>		
<p>Hitungan 4 = kaki kanan melangkah ke belakang, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Dan belakang</p>		

	<p>Hitungan 5-8 = kedua kaki rapat, lutut menekuk, pinggul bergoyang ke kanan dan kiri, kedua lengan menekuk, tangan mengepal</p>	<p>Goyangkan badanmu asyik sekali</p>		
				
<p>Gerakan 7</p>	<p>Hitungan 1 = kaki kanan melangkah ke kanan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Langkahkan</p>		<p>1x8</p>

<p>Hitungan 2 = kaki kiri melangkah ke kiri, diikuti kaki kanan, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Kakimu</p>		
<p>Hitungan 3 = kaki kanan melangkah ke kanan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Ke kanan</p>		
<p>Hitungan 4 = kaki kiri melangkah ke kiri, diikuti kaki kanan, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Dan ke kiri</p>		

	<p>Hitungan 5-8 = kedua kaki rapat, lutut menekuk, pinggul bergoyang ke kanan dan kiri, kedua lengan menekuk, tangan mengepal</p>	<p>Goyangkan badanmu sekali lagi</p>	
<p>Gerakan 8</p>	<p>Hitungan 1 = kaki kanan melangkah ke depan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Langkahkan</p>	

<p>Hitungan 2 = kaki kanan melangkah ke belakang, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Kakimu</p>		
<p>Hitungan 3 = kaki kanan melangkah ke depan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Ke depan</p>		
<p>Hitungan 4 = kaki kanan melangkah ke belakang, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Dan belakang</p>		

	<p>Hitungan 5-8 = kedua kaki rapat, lutut menekuk, pinggul bergoyang ke kanan dan kiri, kedua lengan menekuk, tangan mengepal</p>	<p>Goyangkan badanmu asyik sekali</p>	 	
<p>Gerakan 9</p>	<p>Hitungan 1 = kaki kanan melangkah ke kanan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Langkahkan</p>		

	<p>Hitungan 2 = kaki kiri melangkah ke kiri, diikuti kaki kanan, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Kakimu</p>		
	<p>Hitungan 3 = kaki kanan melangkah ke kanan, diikuti kaki kiri, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Ke kanan</p>		
	<p>Hitungan 4 = kaki kiri melangkah ke kiri, diikuti kaki kanan, kedua lengan menekuk di depan dada telapak tangan membuka ke arah depan bergerak ke kanan dan kiri</p>	<p>Dan ke kiri</p>		

	<p>Hitungan 5-8 = kedua kaki rapat, lutut menekuk, pinggul bergoyang ke kanan dan kiri, kedua lengan menekuk, tangan mengepal</p>	<p>Goyangkan badanmu oh asyik sekali</p>		
<p>Gerakan 10 (Peralihan)</p>	<p>Hitungan 1-3 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Jalan di tempat badan yang tegap</p>		

	<p>Hitungan 4 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			
	<p>Hitungan 5-7 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Yuk senam pagi penuh semangat</p>		
	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			

<p>Gerakan 11 (Peralihan)</p>	<p>Hitungan 1 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Sehat</p>		
	<p>Hitungan 2 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk ke samping kanan, tangan mengepal</p>	<p>Ceria</p>		
	<p>Hitungan 3-4 = Jalan di tempat, lengan kiri diangkat ke samping kiri, seperti lengan kanan sebelumnya</p>	<p>Senyum gembira</p>		

<p>Hitungan 5 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kiri</p>	<p>Aku</p>		
<p>Hitungan 6 = Jalan di tempat, lengan kiri menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kanan</p>	<p>Bangga</p>		
<p>Hitungan 7 = Jalan di tempat, kedua tangan digulungkan di depan dada</p>	<p>Jadi anak</p>		

	Hitungan 8 = Jalan di tempat	Indonesia		
--	------------------------------	-----------	---	--

Tabel 32. Revisi Produk bagian Inti

INTI				
BAGIAN GERAKAN	DESKRIPSI GERAKAN	LIRIK LAGU	GAMBAR GERAKAN	HITUNGAN
Gerakan 1	Hitungan 1–8 = Jalan di tempat dimulai dengan kedua kaki jinjit, kedua lengan diangkat, tangan melambai dengan lembut ke arah atas kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu. Ketika lengan bergerak ke arah bawah, kedua lutut menekuk	Ayunkan lenganmu ke atas ke bawah Lihatlah kawanku Aku seperti kupu-kupu		1x8
				

Gerakan 2	<p>Hitungan 1-2 = Kedua kaki jinjit, berputar ke arah kanan 45°, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu</p>	Putar		1x8
		Ke kanan		
	<p>Hitungan 3-4 = Kedua kaki jinjit, berputar ke arah kiri 90°, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu</p>	Putar		
		Ke kiri		

<p>Hitungan 5-8 = Melanjutkan berputar ke arah kanan hingga posisi tubuh kembali menghadap ke depan, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu</p>	Kupu		
	Kupu		
	Terbang oh		
	Cantik sekali		

<p>Gerakan 3</p>	<p>Hitungan 1-8 = Jalan di tempat dimulai dengan kedua kaki jinjit, kedua lengan diangkat, tangan melambai dengan lembut ke arah atas kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu. Ketika lengan bergerak ke arah bawah, kedua lutut menekuk</p>	<p>Ayunkan lenganmu ke atas ke bawah</p> <p>Lihatlah kawanku Aku seperti kupu-kupu</p>		<p>1x8</p>
<p>Gerakan 4</p>	<p>Hitungan 1-2 = Kedua kaki jinjit, berputar ke arah kanan 45°, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu</p>	<p>Putar</p>		<p>1x8</p>
		<p>Ke kanan</p>		

	<p>Hitungan 3-4 = Kedua kaki jinjit, berputar ke arah kiri 90°, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu</p>	Putar		
		Ke kiri		
	<p>Hitungan 5-8 = Melanjutkan berputar ke arah kiri hingga posisi tubuh kembali menghadap ke depan, kedua lengan ke arah atas dan tangan melambai dengan lembut kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu</p>	Kupu		
		Kupu		

		Terbang oh		
		Cantik sekali		
Gerakan 5	<p>Hitungan 1-3 = Jalan di tempat dimulai dengan kedua kaki jinjit, kedua lengan diangkat, tangan melambai dengan lembut ke arah atas kemudian diikuti ke arah bawah seolah menirukan gerakan kupu-kupu. Ketika lengan bergerak ke arah bawah, kedua lutut menekuk</p>	Kupu-kupu terbang tinggi, tinggi	 	2x8

	<p>Hitungan 4 = Kedua kaki rapat lengan lurus ke atas, telapak tangan berhadapan</p>	<p>Sekali</p>		
	<p>Hitungan 5-6 = Meliukkan tubuh ke arah kanan, kedua kaki lurus</p>	<p>Melewati pohon</p>		
	<p>Hitungan 7-8 = Meliukkan tubuh ke arah kiri, kedua kaki lurus</p>	<p>Yang tertiuip angin</p>		
<p>Gerakan 6</p>	<p>Hitungan 1-2 = Meliukkan tubuh ke arah kanan, kaki kanan dibuka lutut menekuk, sedangkan kaki kiri lurus</p>	<p>Pohon meliuk</p>		<p>2x8</p>

	<p>Hitungan 3-4 = Meliukkan tubuh ke arah kiri, kaki kiri dibuka lutut menekuk, sedangkan kaki kanan lurus</p>	<p>ke kanan dan kiri</p>		
	<p>Hitungan 5-6 = Meliukkan tubuh ke arah kanan, kaki kanan dibuka lutut menekuk, sedangkan kaki kiri lurus</p>	<p>Tertiup angin</p>		
	<p>Hitungan 7-8 = Meliukkan tubuh ke arah kiri, kaki kiri dibuka lutut menekuk, sedangkan kaki kanan lurus</p>	<p>Oh sejuk sekali</p>		
<p>Gerakan 7 (Peralihan)</p>	<p>Hitungan 1-3 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Jalan di tempat badan yang tegap</p>		<p>1x8</p>

	<p>Hitungan 4 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			
	<p>Hitungan 5-7 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Yuk senam pagi penuh semangat</p>		
	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			

Gerakan 8 (Peralihan)	Hitungan 1 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal	Sehat		1x8
	Hitungan 2 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk ke samping kanan, tangan mengepal	Ceria		
	Hitungan 3-4 = Jalan di tempat, lengan kiri diangkat ke samping kiri, seperti lengan kanan sebelumnya	Senyum gembira		

	<p>Hitungan 5 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kiri</p>	<p>Aku</p>		
	<p>Hitungan 6 = Jalan di tempat, lengan kiri menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kanan</p>	<p>Bangga</p>		
	<p>Hitungan 7 = Jalan di tempat, kedua tangan digulungkan di depan dada</p>	<p>Jadi anak</p>		

	Hitungan 8 = Jalan di tempat	Indonesia		
Gerakan 9	Hitungan 1-2 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan	Rentangkan lenganmu		2x8
	Hitungan 3-4 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, rentangkan lengan kanan kemudian diikuti lengan kiri	Kanan dan kiri		

				
	<p>Hitungan 5-6 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, rentangkan kedua lengan kanan, angkat kaki kanan, lutut menekuk arah depan</p>	<p>Angkat kaki kanan</p>		
	<p>Hitungan 7-8 = Bungkukkan badan dengan meluruskan kaki kanan ke arah belakang seolah menirukan pesawat terbang</p>	<p>Condongkan badan</p>		

Gerakan 10	<p>Hitungan 1-2 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan</p>	<p>Rentangkan lenganmu</p>		<p>2x8</p>
	<p>Hitungan 3-4 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, rentangkan lengan kanan kemudian diikuti lengan kiri</p>	<p>Kanan dan kiri/ Sekali lagi</p>	 	

	<p>Hitungan 5-6 = Berdiri tegak kedua kaki rapat, rentangkan kedua lengan kanan, angkat kaki kiri, lutut menekuk arah depan</p>	<p>Angkat kaki kiri/ Apakah aku?</p>		
	<p>Hitungan 7-8 = Bungkukkan badan dengan meluruskan kaki kanan ke arah belakang seolah menirukan pesawat terbang</p>	<p>Condongkan badan/ Ya..pesawat terbang</p>		
<p>Gerakan 10</p>	<p>Hitungan 1-2 = melangkahkan kaki kanan satu langkah ke belakang, kemudian kedua kaki rapat, bungkukkan badan dengan kedua tangan menyentuh ujung sepatu</p>	<p>Bungkukkan badanmu</p>		<p>2x8</p>

	<p>Hitungan 3-4 = melangkah kaki kanan ke depan diikuti kaki kiri dengan posisi badan tegap kedua lengan lurus di samping badan</p>	<p>Lalu jinjit</p>		
	<p>Hitungan 4 = kedua kaki lurus, tumit jinjit, dan kedua lengan ke arah atas, telapak tangan saling berhadapan</p>	<p>Yang Tinggi</p>		
	<p>Hitungan 5-6 = melangkah kaki kanan satu langkah ke belakang, kemudian kedua kaki rapat, bungkukkan badan dengan kedua tangan menyentuh ujung sepatu</p>	<p>Sentuh ujung sepatu</p>		

	<p>Hitungan 7 = melangkahkan kaki kanan ke depan diikuti kaki kiri dengan posisi badan tegap kedua lengan lurus di samping badan</p>	Jinjit lagi		
	<p>Hitungan 8 = kedua kaki lurus, tumit jinjit, dan kedua lengan ke arah atas, telapak tangan saling berhadapan</p>	Yang Tinggi		
Gerakan 11	<p>Hitungan 1-2 = Kedua kaki bergeser ke arah kanan, kedua lengan lurus dan melakukan gerakan putaran penuh</p>	Bergeser/ Hari		2x8
		Ke kanan/ Yang indah		

<p>Hitungan 3 = Kaki kanan sebagai tumpuan, sentuhkan ujung kaki kiri ke lantai, kedua lengan lurus dan memutar badan ke arah kanan 45°</p>	<p>Lihat/ Untuk</p>		
<p>Hitungan 4 = Posisi badan kembali ke semula menghadap ke depan, kaki buka selebar bahu, tepuk tangan dua kali</p>	<p>Sekitarmu/ Senam pagi</p>		
<p>Hitungan 5-6 = Kedua kaki bergeser ke arah kiri, kedua lengan lurus dan melakukan gerakan putaran penuh</p>	<p>Bergeser/ Semua</p>		
	<p>Ke kiri/ yuk</p>		

	<p>Hitungan 7 = Kaki kiri sebagai tumpuan, sentuhkan ujung kaki kanan ke lantai, kedua lengan lurus dan memutar badan ke arah kiri 45°</p>	Cobalah/ Semangat		
	<p>Hitungan 8 = Posisi badan kembali ke semula menghadap ke depan, kaki buka selebar bahu, tepuk tangan dua kali</p>	Lihat lagi/ Lagi		
Gerakan 12 (Peralihan)	<p>Hitungan 1–3 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	Jalan di tempat badan yang tegap		1x8
	<p>Hitungan 4 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			

	<p>Hitungan 5-7 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Yuk senam pagi penuh semangat</p>		
	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			
<p>Gerakan 13 (Peralihan)</p>	<p>Hitungan 1 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Sehat</p>		<p>1x8</p>

	<p>Hitungan 2 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk ke samping kanan, tangan mengepal</p>	<p>Ceria</p>		
	<p>Hitungan 3-4 = Jalan di tempat, lengan kiri diangkat ke samping kiri, seperti lengan kanan sebelumnya</p>	<p>Senyum gembira</p>		
	<p>Hitungan 5 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kiri</p>	<p>Aku</p>		

	<p>Hitungan 6 = Jalan di tempat, lengan kiri menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kanan</p>	<p>Bangga</p>		
	<p>Hitungan 7 = Jalan di tempat, kedua tangan digulungkan di depan dada</p>	<p>Jadi anak</p>		
	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat</p>	<p>Indonesia</p>		

Gerakan 14	<p>Hitungan 1-2 = Melangkah kaki kanan ke arah depan diikuti dengan kaki kiri, kedua lengan mengayun di samping badan, tangan mengepal</p>	Berjalan ke depan		2x8
	<p>Hitungan 3-4 = Berhenti melangkah lalu jinjit, kedua lengan ke arah atas, kedua telapak tangan berhadapan</p>	Jinjit yang tinggi		
	<p>Hitungan 5-6 = Melangkah kaki kanan untuk mundur, diikuti dengan kaki kiri, kedua lengan mengayun di samping badan, tangan mengepal</p>	Mundur hati-hati		

	<p>Hitungan 7 = Berhenti melangkah, angkat kaki kanan, lutut menekuk ke arah depan, lengan kanan lurus ke samping kanan dan siku lengan kiri menekuk sehingga tangan kiri tepat di depan dada, kedua telapak tangan menghadap ke bawah</p>	<p>Angkatlah</p>		
	<p>Hitungan 8 = Berganti angkat kaki kiri, lutut menekuk ke arah depan, lengan kiri lurus ke samping kiri dan siku lengan kanan menekuk sehingga tangan kanan tepat di depan dada, kedua telapak tangan menghadap ke bawah</p>	<p>Kaki</p>		
<p>Gerakan 15</p>	<p>Hitungan 1-2 = Melangkah kaki dua langkah ke samping kanan, diawali dengan kaki kanan, siku kanan dan kiri menekuk membentuk sudut 90°</p>	<p>Melangkah ke kanan/ Hari yang indah</p>		<p>2x8</p>

	<p>Hitungan 3-4 = Melangkah kaki dua langkah ke samping kiri, diawali dengan kaki kiri, siku kanan dan kiri menekuk membentuk sudut 90°</p>	<p>Melangkah ke kiri/ Di pagi ini</p>		
	<p>Hitungan 5-8 = Melangkah kaki satu langkah ke samping kanan, diawali dengan kaki kanan, kedua lengan berputar luas</p>	<p>Sapa temanmu Dengan riang hati/ Semua gembira Oh senangnya hati</p>	 	

Gerakan 16	Hitungan 1-2 = Lari ke arah depan diawali dengan kaki kanan,	Lari..		2x8
		Lari..		
	Hitungan 3 = Angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan	Ayolah		

	<p>Hitungan 4 = Angkat kaki kiri disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	<p>Berlari</p>		
	<p>Hitungan 5-6 = Lari ke belakang diawali dengan kaki kanan,</p>	<p>Sehat</p>		
		<p>Kuat</p>		

	<p>Hitungan 7 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	<p>Terus</p>		
	<p>Hitungan 8 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kiri disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	<p>Berseemangat</p>		
<p>Gerakan 17</p>	<p>Hitungan 1-2 = Lari ke arah kanan diawali dengan kaki kanan,</p>	<p>Kejarlah mimpi</p>		<p>2x8</p>

	<p>Hitungan 3 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	<p>Raihlah</p>		
	<p>Hitungan 4 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	<p>Prestasi</p>		
	<p>Hitungan 5-6 = Lari ke arah kiri diawali dengan kaki kanan</p>	<p>Semangat berlari</p>		

	<p>Hitungan 7 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	Meraih		
	<p>Hitungan 8 = Berhenti berlari kemudian angkat kaki kanan disertai tolakan dengan bertepuk tangan</p>	Mimpi		
<p>Gerakan 18 (Peralihan)</p>	<p>Hitungan 1-3 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	Jalan di tempat badan yang tegap		

	<p>Hitungan 4 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			
	<p>Hitungan 5-7 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal</p>	<p>Yuk senam pagi penuh semangat</p>		
	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat, tepuk tangan di depan dada dua kali</p>			

Gerakan 19 (Peralihan)	Hitungan 1 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua tangan mengepal	Sehat		
	Hitungan 2 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk ke samping kanan, tangan mengepal	Ceria		
	Hitungan 3-4 = Jalan di tempat, lengan kiri diangkat ke samping kiri, seperti lengan kanan sebelumnya	Senyum gembira		

	<p>Hitungan 5 = Jalan di tempat, lengan kanan menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kiri</p>	<p>Aku</p>		
	<p>Hitungan 6 = Jalan di tempat, lengan kiri menekuk, telapak tangan dibuka jari-jari rapat dan letakkan di antara dada dan pundak kanan</p>	<p>Bangga</p>		
	<p>Hitungan 7 = Jalan di tempat, kedua tangan digulungkan di depan dada</p>	<p>Jadi anak</p>		

	<p>Hitungan 8 = Jalan di tempat</p>	Indonesia		
Gerakan 20	<p>Hitungan 1 = Loncat serong kanan depan, dimulai dengan kaki kanan, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kanan</p>	Satu		1x8
	<p>Hitungan 2 = Loncat serong kiri depan, diawali dengan kaki kiri, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kiri</p>	Dua		

<p>Hitungan 3 = Loncat serong kanan depan, dimulai dengan kaki kanan, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kanan</p>	<p>Tiga</p>		
<p>Hitungan 4 = Loncat serong kiri depan, diawali dengan kaki kiri, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kiri</p>	<p>Empat</p>		
<p>Hitungan 5 = Loncat serong kanan belakang, dimulai dengan kaki kanan, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kanan</p>	<p>Lima</p> <p>Enam</p>		

	<p>Hitungan 6 = Loncat serong kiri belakang, diawali dengan kaki kiri, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kiri</p>			
	<p>Hitungan 7 = Loncat serong kanan belakang, dimulai dengan kaki kanan, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kanan</p>	<p>Tujuh</p>		
	<p>Hitungan 8 = Loncat serong kiri belakang, diawali dengan kaki kiri, kedua siku menekuk, telapak tangan membuka ke arah depan dan gerakkan tangan ke arah kiri</p>	<p>Delapan</p>		

Gerakan 21	<p>Hitungan 1 = Loncat ke kanan dimulai dengan kaki kanan, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Ayo		1x8
	<p>Hitungan 2 = Loncat ke kiri dimulai dengan kaki kiri, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Kawan		
	<p>Hitungan 3 = Loncat ke kanan dimulai dengan kaki kanan, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Bergandeng		

	<p>Hitungan 4 = Loncat ke kiri dimulai dengan kaki kiri, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Tangan</p>		
	<p>Hitungan 5 = Loncat ke kanan dimulai dengan kaki kanan, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Selalu</p>		
	<p>Hitungan 6 = Loncat ke kiri dimulai dengan kaki kiri, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Rukun</p>		

	<p>Hitungan 7 = Loncat ke kanan dimulai dengan kaki kanan, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Kalau		
	<p>Hitungan 8 = Loncat ke kiri dimulai dengan kaki kiri, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Berteman		
Gerakan 22	<p>Hitungan 1 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Satu		1x8

	<p>Hitungan 2 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Dua</p>		
	<p>Hitungan 3 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Tiga dan</p>		
	<p>Hitungan 4 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Empat</p>		

	<p>Hitungan 5 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Lima</p>		
	<p>Hitungan 6 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Enam</p>		
	<p>Hitungan 7 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	<p>Tujuh dan</p>		

	<p>Hitungan 8 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan</p>	Delapan		
Gerakan 23	<p>Hitungan 1 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah atas</p>	Ayo		1x8
	<p>Hitungan 2 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah bawah</p>	Kawanku		

	<p>Hitungan 3 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah atas</p>	<p>Bergandeng</p>		
	<p>Hitungan 4 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah bawah</p>	<p>Tangan</p>		
	<p>Hitungan 5 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah atas</p>	<p>Selalu</p>		

<p>Hitungan 6 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah bawah</p>	<p>Rukun</p>		
<p>Hitungan 7 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kanan sebagai tumpuan, kaki kiri seperti menendang ke arah depan kanan dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah atas</p>	<p>Kalau</p>		
<p>Hitungan 8 = Melakukan tolakan 1 kaki dimulai dengan kaki kiri sebagai tumpuan, kaki kanan seperti menendang ke arah depan kiri dan lutut lurus, kedua lengan lurus seperti bergandengan tangan dan diayun ke arah bawah</p>	<p>Berteman</p>		

Gerakan 24	Hitungan 1-2 = Meloncat ke samping kanan, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada	Kanguru meloncat		2x8
	Hitungan 3-4 = Meloncat ke samping kiri, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada	Kanan dan kiri		
	Hitungan 5-6 = Meloncat ke samping kanan, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada	Bisakah kawanku		

	<p>Hitungan 7-8 = Meloncat ke samping kiri, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada</p>	<p>Loncat seperti ini</p>		
<p>Gerakan 25</p>	<p>Hitungan 1-2 = Meloncat ke samping kanan, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada</p>	<p>Loncat yang tinggi</p>		<p>2x8</p>
	<p>Hitungan 3-4 = Meloncat ke samping kiri, posisi tubuh menirukan kanguru dengan kedua lutut ditekuk dan tangan di depan dada</p>	<p>Dan hati-hati</p>		

	<p>Hitungan 5-8 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan, badan tegap, kedua tangan mengepal di samping badan</p>	<p>Jalan di tempat Kita bersiap lagi</p>		
--	--	--	--	--

Tabel 33. Revisi Produk bagian Pendinginan

PENDINGINAN				
BAGIAN GERAKAN	DESKRIPSI GERAKAN	LIRIK LAGU	GAMBAR GERAKAN	HITUNGAN
Gerakan 1	<p>Sikap awal</p> <p>Berdiri tegak kedua tangan di samping badan</p>			1x8

	<p>Hitungan 1–4 = Jalan di tempat dimulai dengan kaki kanan diangkat, kedua lengan ayun melambai dengan lembut bergantian kanan dan kiri</p>	<p>Indonesia beragam budaya</p>		
	<p>Hitungan 5-8 = Dimulai dari kaki kanan sebagai tumpuan, sentuhkan ujung kaki kiri ke lantai di depan kaki kanan, selanjutnya berganti kaki kiri sebagai tumpuan. Kedua tangan melakukan gerakan melambai dengan lembut seperti gerakan ukel di atas kepala</p>	<p>Yuk menari dengan gembira</p>	 	

Gerakan 2	<p>Hitungan 1-2 = Posisi badan mendak, kedua tangan seperti gerakan tari Jaipong</p>	Tari Jaipong		1x8
	<p>Hitungan 3-4 = Posisi badan mendak, kedua tangan mendekati telinga dan leher bergerak ke kanan dan kiri</p>	Tari Bali		
	<p>Hitungan 5 = Melangkahkan kaki satu langkah ke kanan, lengan kanan lurus ke kanan dengan telapak tangan menengadah</p>	Kucinta		
	<p>Hitungan 6 = Melangkahkan kaki satu langkah ke kiri, lengan kiri lurus ke kiri dengan telapak tangan menengadah</p>	Negeriku		

	<p>Hitungan 7 = Melangkah kaki satu langkah ke kanan, kedua lengan membuka luas</p>	Indonesia		
				
				
				

	<p>Hitungan 8 = Sikap badan tegap, kedua kaki rapat, kedua lengan lurus di samping badan</p>			
<p>Gerakan 3</p>	<p>Hitungan 1-4 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan dan kiri, gerakan lengan membuka ke samping diawali dengan kedua tangan di depan dada</p>	<p>Ikan berenang di lautan luas</p>		<p>1x8</p>
				
				

	<p>Hitungan 5-8 = Kedua kaki rapat, badan membungkuk dan kedua lengan bergerak lembut ke arah kanan dan kiri bergantian</p>	<p>Ombak bergulung di pantai lepas</p>		
				
Gerakan 4	<p>Hitungan 1 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan diawali kaki kanan, lengan kanan membuka luas ke arah kanan, lengan kiri lurus di samping badan</p>	<p>Gunung</p>		1x8
	<p>Hitungan 2 = Posisi badan tegap, kedua kaki rapat</p>	<p>Tinggi</p>		

<p>Hitungan 3 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kiri diawali kaki kiri, lengan kiri membuka luas ke arah kiri, lengan kanan lurus di samping badan</p>	<p>Menjulang</p>		
<p>Hitungan 4 = Posisi badan tegap, kedua kaki rapat</p>	<p>Indah</p>		
<p>Hitungan 5 = Melangkahkan kaki satu langkah ke kanan, merentangkan kedua lengan dengan telapak tangan menengadah</p>	<p>Oh</p>		
<p>Hitungan 6 = Posisi badan tegap, kedua kaki rapat, kedua lengan bersiap untuk membuka dari arah bawah</p>	<p>Indahnya</p>		

	<p>Hitungan 7 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan, kedua lengan ke arah atas, telapak tangan berhadapan</p>	Ciptaan		
	<p>Hitungan 8 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kiri, merentangkan kedua lengan dengan telapak tangan menengadah</p>	Tuhan		
Gerakan 5	<p>Hitungan 1 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan, kedua lengan ke arah atas, telapak tangan berhadapan</p>	Terima		1x8
	<p>Hitungan 2 = Kedua kaki rapat, kedua tangan bersatu di depan dada</p>	Kasih		

<p>Hitungan 3 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kiri, kedua tangan bersatu di depan dada</p>	<p>Guruku</p>		
<p>Hitungan 4 = Kedua kaki rapat, kedua tangan bersatu di depan dada</p>	<p>Tersayang</p>		
<p>Hitungan 5-6 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kanan diawali dengan kaki kanan, kemudian diikuti dengan kaki kiri, kedua lengan lurus ke depan dan digerakkan dengan lembut ke arah kanan</p>	<p>Yang tak henti</p>		
<p>Hitungan 7-8 = Melangkahkan kaki satu langkah ke samping kiri diawali dengan kaki kiri, kemudian diikuti dengan kaki kanan, kedua lengan lurus ke depan dan digerakkan dengan lembut ke arah kiri</p>	<p>Mengajariku</p>		

Gerakan 6	<p>Hitungan 1-2 = Melangkahkan kaki kanan ke samping kanan, lengan kanan diangkat siku ditekuk, tangan mengepal, lengan kiri lurus ke bawah dan tangan mengepal</p>	Badan segar		1x8
	<p>Hitungan 3-4 = Melangkahkan kaki kiri ke samping kiri, lengan kiri diangkat sama halnya lengan kanan</p>	Sehat dan kuat		
	<p>Hitungan 5-6 = Melangkahkan kaki ke samping kanan, kedua lengan dari arah bawah bersiap untuk menyatukan kedua tangan di atas kepala</p>	Dengan senam	 	

	Hitungan 7-8 = Melangkahkan kaki kiri ke samping kiri, lengan kiri, kedua tangan menyatu di depan dada	Pagi bersama		
	Sikap akhir			

D. Kajian Produk Akhir

1. Produk Akhir

Produk akhir yang dibuat pada penelitian dan pengembangan ini adalah berupa aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia yang dapat disebut dengan GIMASIA. GIMASIA terdiri dari latihan pemanasan sebanyak 11 gerakan, latihan inti sebanyak 25 gerakan, dan latihan pendinginan sebanyak 6 gerakan. Video GIMASIA mudah diakses oleh pengguna melalui *scan barcode* dan dilengkapi dengan buku panduan pelaksanaan aktivitas GIMASIA. Aktivitas GIMASIA disusun disesuaikan dengan pembelajaran gerak berirama yang ada di sekolah dasar khususnya Kelas II.

Kebaharuan dari produk ini adalah adanya unsur keseimbangan dalam tiap gerakan inti dan iringan musik original lagu anak yang telah disesuaikan dengan karakteristik siswa. Fokus dan tujuan produk adalah (1) aspek kognitif yang dilihat dari ketepatan urutan gerakan dengan irama aktivitas ritmik, (2) aspek afektif yang dilihat dari semangat melakukan gerakan, (3) aspek keterampilan yang dilihat dari ketepatan gerakan sesuai dengan pedoman pelaksanaan dan harmonisasi gerakan dengan irama. Model aktivitas ritmik ini ditujukan kepada guru sebagai praktisi pemakai produk, serta peserta didik yang berguna untuk memfasilitasi kebutuhan peserta didik dalam pembelajaran PJOK pada materi aktivitas ritmik. Berikut merupakan *scan barcode* dari video GIMASIA

Gambar 6. *Scan Barcode* Video GIMASIA



2. Uji Efektivitas

Produk akhir yang dibuat pada penelitian dan pengembangan ini adalah berupa video GIMASIA yang dapat diakses melalui *scan barcode* dan dilengkapi dengan buku panduan pelaksanaan aktivitas GIMASIA. Dari produk akhir yang dihasilkan selanjutnya dilaksanakan uji efektivitas di SD

Klegung 1, sebanyak 31 siswa. Pengujian lapangan dari model akhir pengembangan dilakukan melalui pengamatan atau observasi. Uji efektivitas ini dilakukan dalam 4 pertemuan dalam mata pelajaran PJOK. Hasil observasi yang dihasilkan dari pengamatan pertama sebagai *pretest*. Data pertemuan ke dua dan ke tiga dalam pembelajaran digunakan sebagai *treatment*. Selanjutnya hasil observasi yang dihasilkan dari pengamatan pertemuan terakhir sebagai data *posttest*. Deskripsi lengkap setelah skor mentah dirubah menjadi nilai, data hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat berdasarkan aktivitas GIMASIA sebagai berikut.

a. Deskripsi Data Penelitian

Data penelitian untuk uji efektivitas didapatkan dari SD Klegung 1, Sleman sebanyak 31 siswa. Penilaian dengan menggunakan model aktivitas GIMASIA yang dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan dengan lama waktu 1 kali pertemuan selama 140 menit. Tiap pertemuan dilaksanakan sebanyak 4 kali pengulangan aktivitas GIMASIA.

1) Hasil *Pretest* dan *Posttest Standing Stork*

Penilaian tahap awal dilaksanakan dengan pelaksanaan *standing stork test*. Data yang diambil adalah waktu yang dicapai dalam mempertahankan keseimbangan menggunakan tumpuan kaki terkuat. Hasil uji efektivitas pada SD N Klegung 1, Sleman yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 34. *Pretest Standing Stork Test*

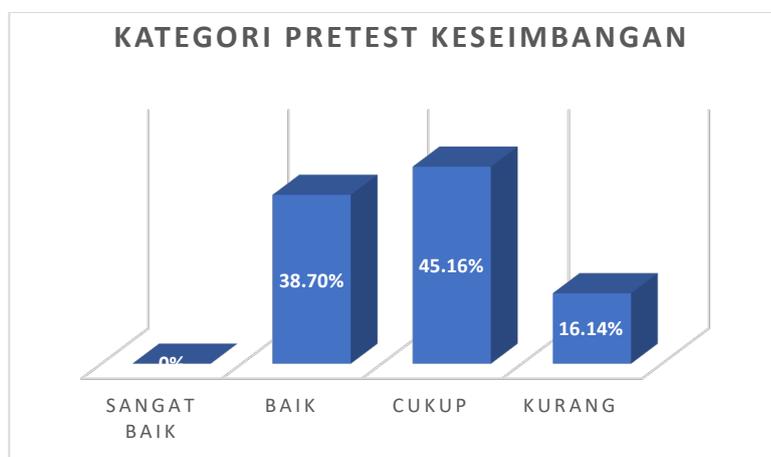
Item	Nilai
n	31
Minimal	1
Maksimal	8
Rata-rata	4,61
Standar Deviasi	1,6

Tabel 34. Kategori *pretest* keseimbangan

Interval	F	%	Kategori
>6,21	0	0	Sangat Baik
4,61-6,21	12	38,7	Baik
3-4,61	14	45,16	Cukup
<3	5	16,14	Kurang

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 31 siswa, 0 siswa atau 0% memiliki keseimbangan dengan kategori sangat baik, 12 siswa atau 38,7% siswa memiliki keseimbangan dengan kategori baik, 14 siswa atau 45,16% memiliki keseimbangan dengan kategori cukup, dan 5 siswa atau 16,14% memiliki keseimbangan dengan kategori kurang. Di bawah ini disajikan data tingkat keseimbangan siswa dalam bentuk diagram batang.

Gambar 7. Kategori *Pretest* Keseimbangan



Sedangkan untuk hasil *posttest* standing stork dari adanya penerapan aktivitas GIMASIA adalah sebagai berikut.

Tabel 36. *Posttest Standing Stork Test*

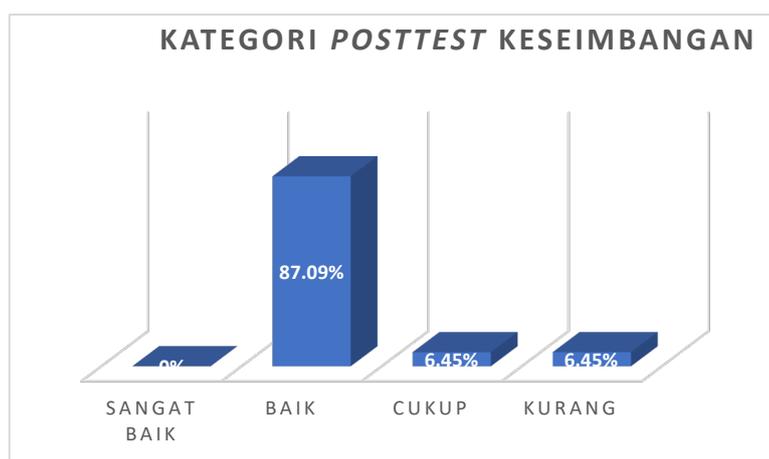
Item	Nilai
n	31
Minimal	3
Maksimal	10
Rata-rata	9,67
Standar Deviasi	1,30

Tabel 37. Kategori *Posttest* Keseimbangan

Interval	F	%	Kategori
>10.97	0	0	Sangat Baik
9.67-10.97	27	87,09	Baik
8.37-9.67	2	6,45	Cukup
<8.37	2	6,45	Kurang

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 31 siswa, 0 siswa atau 0% memiliki keseimbangan dengan kategori sangat baik, 27 siswa atau 87,09% siswa memiliki keseimbangan dengan kategori baik, 2 siswa atau 6,45% memiliki keseimbangan dengan kategori cukup, dan 2 siswa atau 6,45% memiliki keseimbangan dengan kategori kurang. Di bawah ini disajikan data tingkat keseimbangan siswa dalam bentuk diagram batang.

Gambar 8. Kategori *Posttest* Keseimbangan



Berdasarkan pelaksanaan *pretest* dan *posttest* berkaitan dengan kemampuan keseimbangan siswa, diperoleh skor dari masing-masing siswa yang kemudian dicari selisih dari hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya, setelah didapatkan hasil perhitungan nilai, penulis mencari rata-rata *pretest* dan *posttest* siswa dengan perhitungan sebagai berikut.

$$\text{Nilai rata-rata Pretest} = 4,61$$

$$\text{Nilai rata-rata Posstest} = 9,67$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebelum perlakuan, skor rata-rata keseimbangan siswa adalah sebesar 4,61 dan setelah mendapatkan perlakuan, skor meningkat menjadi 9,67. Dari hasil perhitungan rata-rata yang diperoleh di atas, diketahui bahwa terjadi peningkatan keseimbangan sebanyak 5,06 poin. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa aktivitas GIMASIA dapat meningkatkan keseimbangan siswa.

2) Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kesadaran Ritmik

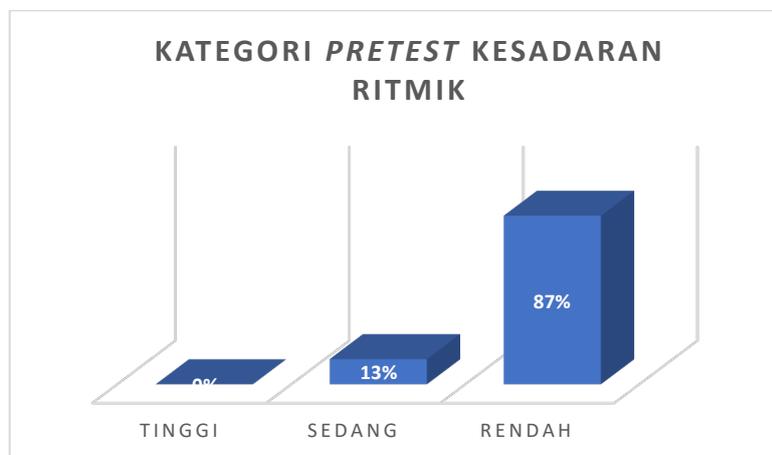
Setelah melaksanakan pengambilan data *standing stork test*, kemudian siswa melaksanakan uji kesadaran ritmik dengan mengikuti aktivitas GIMASIA. Penilaian diambil menggunakan rubrik penilaian kesadaran ritmik yang diperoleh data berikut.

Tabel 37. Data *Pretest* Kesadaran Ritmik

Interval	% Interval	F	%	Kategori
29-42	$\geq 68\%$	0	0	Tinggi
15-28	34-67%	4	13	Sedang
0-14	$\leq 33\%$	27	87	Rendah
		31		

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 31 siswa, 3 siswa atau 0% memiliki kesadaran ritmik dengan kategori tinggi, 4 siswa atau 13% siswa memiliki kesadaran ritmik dengan kategori sedang, 27 siswa atau 87% memiliki kesadaran ritmik dengan kategori rendah, Di bawah ini disajikan data tingkat keseimbangan siswa dalam bentuk diagram batang.

Gambar 9. Kategori *Pretest* Kesadaran Ritmik



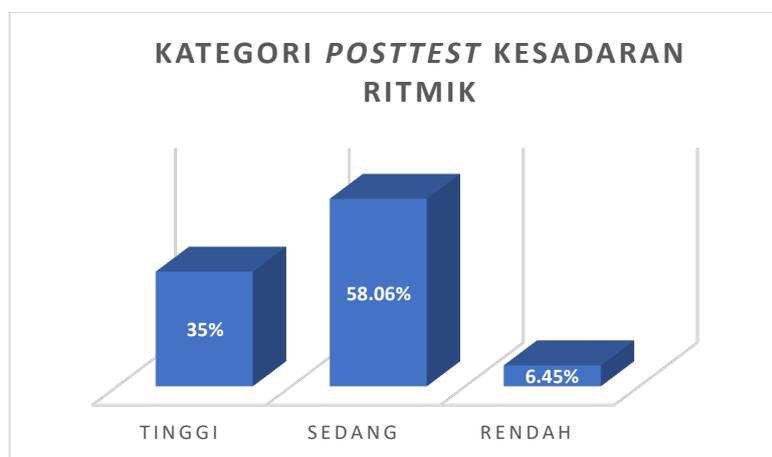
Setelah siswa mendapatkan perlakuan aktivitas GIMASIA, maka diambil data *posttest* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 39. Data *Posttest* Kesadaran Ritmik

Interval	% Interval	F	%	Kategori
29-42	$\geq 68\%$	11	35	Tinggi
15-28	34-67%	18	58,06	Sedang
0-14	$\leq 33\%$	2	6,45	Rendah
		31		

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 31 siswa, 11 siswa atau 35,49% memiliki kesadaran ritmik dengan kategori tinggi, 18 siswa atau 58,06% siswa memiliki kesadaran ritmik dengan kategori sedang, 2 siswa atau 6,45% memiliki kesadaran ritmik dengan kategori rendah, Di bawah ini disajikan data tingkat keseimbangan siswa dalam bentuk diagram batang.

Gambar 10. Kategori *Posttest* Kesadaran Ritmik



3) Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotor

Selain melaksanakan pengambilan data kesadaran ritmik, siswa juga diambil data mengenai ranah kognitif, afektif dan psikomotor sebagai ranah penilaian dalam pembelajaran PJOK. Pengambilan data dilaksanakan dengan rubrik penilaian kemudian siswa dalam pelaksanaan aktivitas GIMASIA.

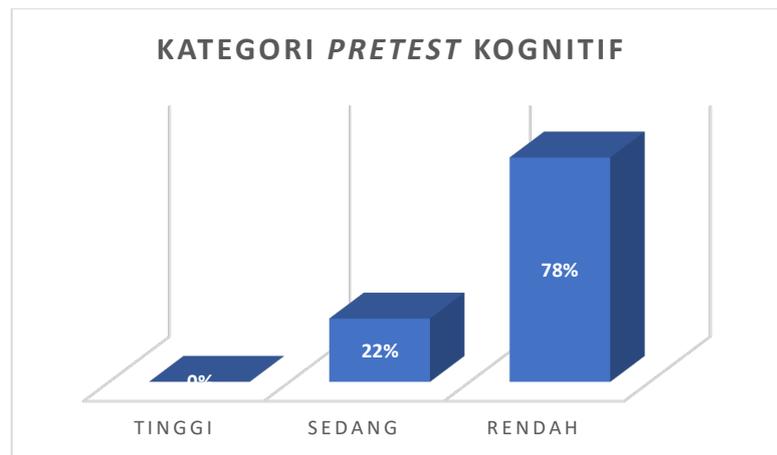
Tabel 40. Data *Pretest* Kognitif

Interval	% Interval	F	%	Kategori
29-42	$\geq 68\%$	0	0	Tinggi
15-28	34-67%	7	22	Sedang
0-14	$\leq 33\%$	24	78	Rendah
		31		

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 31 siswa, 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan kognitif dengan kategori tinggi, 7 siswa atau 22% siswa memiliki kemampuan kognitif

dengan kategori sedang, 24 siswa atau 78% memiliki kemampuan kognitif dengan kategori rendah, Di bawah ini disajikan data kemampuan kognitif siswa dalam bentuk diagram batang.

Gambar 11. Kategori *Pretest* Kognitif



Setelah siswa mendapatkan perlakuan aktivitas GIMASIA, maka diambil data *posttest* dengan hasil sebagai berikut.

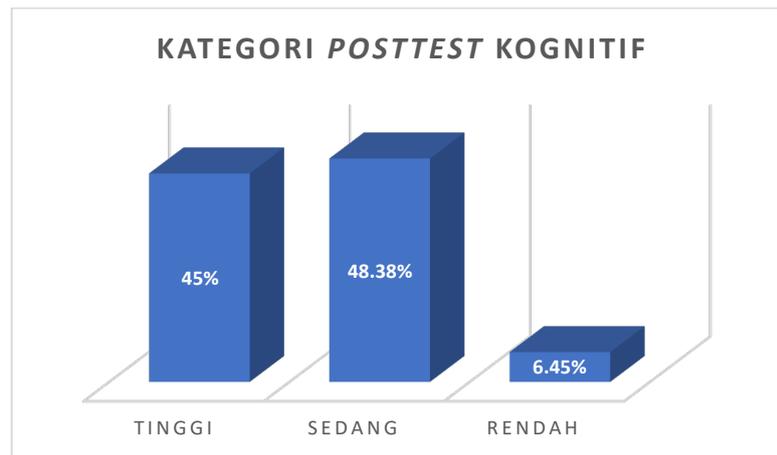
Tabel 41. Data *Posttest* Kognitif

Interval	% Interval	F	%	Kategori
29-42	$\geq 68\%$	14	45,16	Tinggi
15-28	34-67%	15	48,38	Sedang
0-14	$\leq 33\%$	2	6,45	Rendah
		31		

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 31 siswa, 14 siswa atau 45,16% memiliki kemampuan kognitif dengan kategori tinggi, 15 siswa atau 48,38% siswa memiliki kemampuan kognitif dengan kategori sedang, 2 siswa atau 6,45% memiliki kemampuan

kognitif dengan kategori rendah, Di bawah ini disajikan data kemampuan kognitif siswa dalam bentuk diagram batang.

Gambar 12. Kategori *Posttest* Kognitif



Sedangkan untuk data kemampuan afektif adalah sebagai berikut.

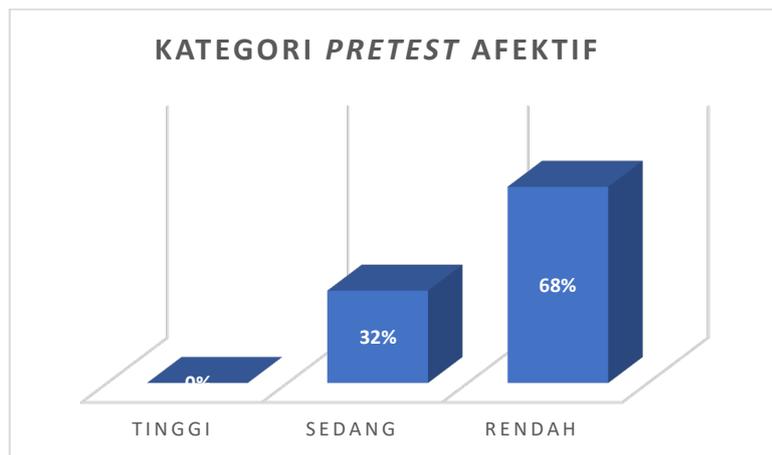
Tabel 42. Data *Pretest* Afektif

Interval	% Interval	F	%	Kategori
29-42	$\geq 68\%$	0	0	Tinggi
15-28	34-67%	10	32	Sedang
0-14	$\leq 33\%$	21	68	Rendah
		31		

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 31 siswa, 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan afektif dengan kategori tinggi, 10 siswa atau 32% siswa memiliki kemampuan afektif dengan kategori sedang, 21 siswa atau 68% memiliki kemampuan kognitif

dengan kategori rendah, Di bawah ini disajikan data kemampuan kognitif siswa dalam bentuk diagram batang.

Gambar 13. Kategori *Pretest* Afektif



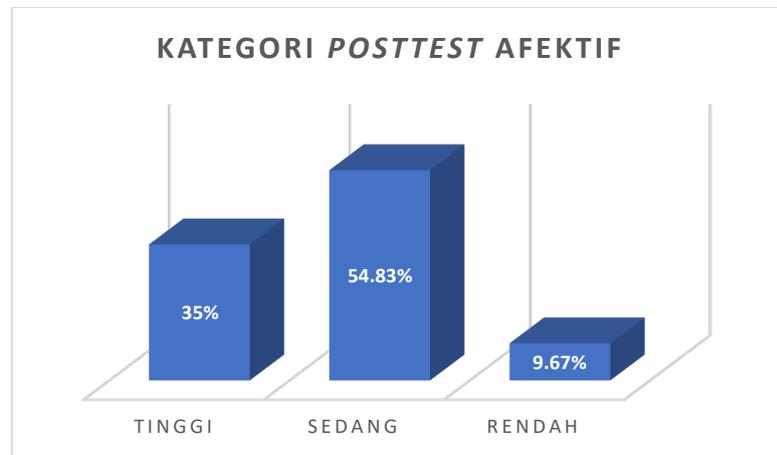
Setelah siswa mendapatkan perlakuan aktivitas GIMASIA, maka diambil data *posttest* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 43. Data *Posttest* Afektif

Interval	% Interval	F	%	Kategori
29-42	$\geq 68\%$	11	35,48	Tinggi
15-28	34-67%	17	54,83	Sedang
0-14	$\leq 33\%$	3	9,67	Rendah
		31		

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 31 siswa, 11 siswa atau 35,48% memiliki kemampuan afektif dengan kategori tinggi, 17 siswa atau 54,83% siswa memiliki kemampuan afektif dengan kategori sedang, 3 siswa atau 9,67% memiliki kemampuan afektif dengan kategori rendah, Di bawah ini disajikan data kemampuan afektif siswa dalam bentuk diagram batang.

Gambar 14. Kategori *Posttest* Afektif



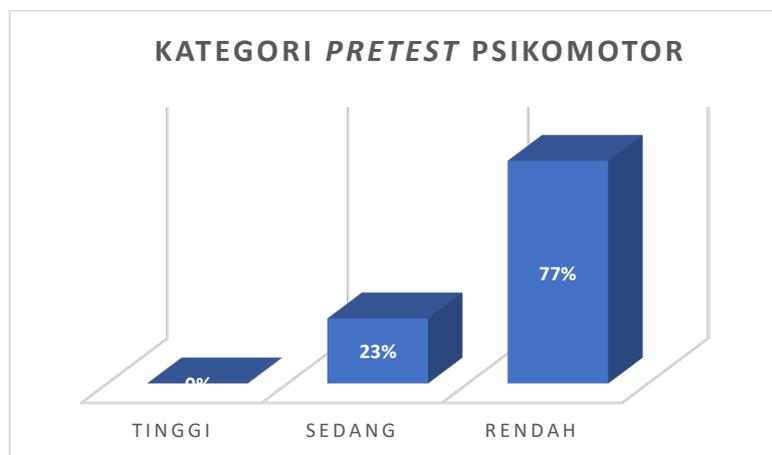
Berikut adalah hasil dari kemampuan psikomotor yang diperoleh dari aktivitas GIMASIA.

Tabel 43. Data *Pretest* Psikomotor

Interval	% Interval	F	%	Kategori
29-42	$\geq 68\%$	0	0	Tinggi
15-28	34-67%	7	23	Sedang
0-14	$\leq 33\%$	24	77	Rendah
		31		

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 31 siswa, 0 siswa atau 0% memiliki kemampuan afektif dengan kategori tinggi, 7 siswa atau 23% siswa memiliki kemampuan psikomotor dengan kategori sedang, 24 siswa atau 77% memiliki kemampuan kognitif dengan kategori rendah, Di bawah ini disajikan data kemampuan kognitif siswa dalam bentuk diagram batang.

Gambar 15. Kategori *Pretest* Psikomotor



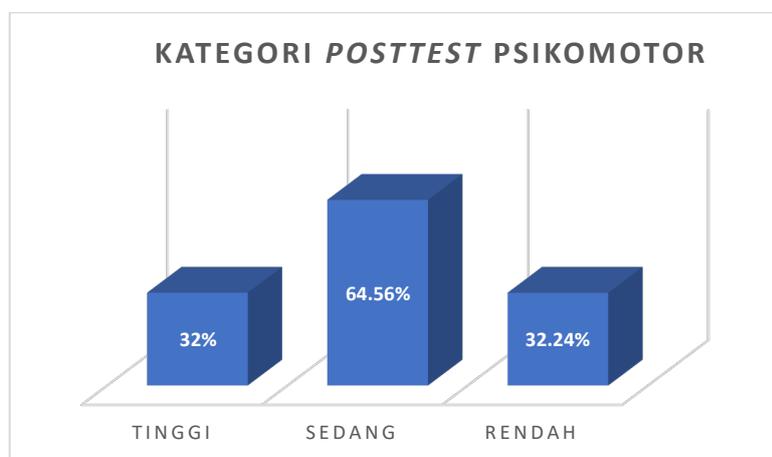
Setelah siswa mendapatkan perlakuan aktivitas GIMASIA, maka diambil data *posttest* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 45. Data *Posttest* Psikomotor

Interval	% Interval	F	%	Kategori
29-42	$\geq 68\%$	10	32,25	Tinggi
15-28	34-67%	20	64,56	Sedang
0-14	$\leq 33\%$	1	3,24	Rendah
		31		

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari 31 siswa 10 siswa atau 32,25% memiliki kemampuan psikomotor dengan kategori tinggi, 20 siswa atau 64,56% siswa memiliki kemampuan psikomotor dengan kategori sedang, 1 siswa atau 3,24% memiliki kemampuan psikomotor dengan kategori rendah, Di bawah ini disajikan data kemampuan afektif siswa dalam bentuk diagram batang.

Gambar 16. Kategori *Posttest* Psikomotor



b. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Uji Efektivitas

Tabel 46. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Uji Efektivitas Aktivitas GIMASIA

Ranah Penilaian	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain</i>	Kategori
Rata-rata Kesadaran Ritmik	6,48	31,32	0,70	Sedang
Rata-rata Kognitif	7,41	31,41	0,71	Tinggi
Rata-rata Afektif	8,41	29,8	0,65	Sedang
Rata-rata Psikomotor	7,48	31,38	0,70	Sedang

Berdasarkan hasil tabel di atas diketahui nilai *Gain* kesadaran ritmik adalah sebesar 0,70 dengan kategori sedang, nilai *Gain* kognitif sebesar 0,71 dengan kategori tinggi, nilai *Gain* untuk ranah afektif sebesar 0,65 dengan kategori sedang, dan nilai *Gain* untuk ranah psikomotor sebesar 0,70 dengan kategori sedang.

c. Uji Normalitas

Pengujian normalitas adalah pengujian tentang distribusi data. Untuk mengetahui bentuk distribusi data tersebut menggunakan analisis statistik. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan

lebih dari 0,05. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat per penilaian, sebagai berikut:

Tabel 47. Hasil Uji Normalitas Keefektifan Produk

Ranah Penilaian		Signifikansi	Keterangan
Kesadaran ritmik	<i>Pretest</i>	0,215	Normal
	<i>Posttest</i>	0,306	Normal
Kognitif	<i>Pretest</i>	0,255	Normal
	<i>Posttest</i>	0,363	Normal
Afektif	<i>Pretest</i>	0,096	Normal
	<i>Posttest</i>	0,636	Normal
Psikomotor	<i>Pretest</i>	0,979	Normal
	<i>Posttest</i>	0,139	Normal

Berdasarkan data pada tabel di atas perhitungan uji normalitas dengan menggunakan *Chi Square* dapat disimpulkan bahwa dari data semua aspek berdistribusi normal.

d. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Jika nilai signifikansi > level keterpercayaan ($P > 0,05$) berarti homogen, sedangkan jika nilai signifikansi < level keterpercayaan ($P < 0,05$) berarti tidak homogen. Berdasarkan perhitungan data yang diperoleh dari lapangan dapat dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 48. Hasil Uji Homogenitas Data *Pretest* dan *Posttest*

Ranah Penilaian	Signifikansi	Keterangan
Kesadaran Ritmik	0,280	Homogen
Kognitif	0,297	Homogen
Afektif	0,876	Homogen
Keterampilan	0,085	Homogen

Hasil perhitungan uji homogenitas varian dengan *Levene statistics* menunjukkan nilai signifikansi yang lebih besar dari level keterpercayaan, maka data tersebut dapat dikatakan sama (homogen).

e. Uji t

Berdasarkan data yang telah didapatkan yaitu data pretest dan posttest selanjutnya dilakukan uji t untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *pretest* dan *posttest* serta peningkatan dalam penerapan model gerak berirama. Berikut ini adalah tabel hasil uji t.

Tabel 49. Hasil Uji t

Ranah	Rata-Rata	t hitung	Signifikansi	Keterangan
Kognitif	24,40	9,220	0,000	Signifikan
	33,23			
Afektif	34,57	10,667	0,000	Signifikan
	36,40			
Keterampilan	25,38	12,691	0,000	Signifikan
	27,58			
Kesadaran Ritmik	24,83	-14,30	0,000	Signifikan
	6,483			
Keseimbangan	28,20	7,834	0,000	Signifikan
	31,05			

Berdasarkan hasil uji t pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $\text{sig.} < 0.005$ untuk semua aspek. Nilai signifikansi sebesar 0.000 maka hasil ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama efektif untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan.

3. Uji Kepraktisan

Angket dibagikan kepada guru untuk menguji kepraktisan buku panduan yang digunakan. Berikut hasil dari responden terkait kepraktisan panduan model aktivitas GIMASIA.

Tabel 50. Hasil Uji Kepraktisan Panduan

No.	Responden	Total Skor	Skor Ideal	Persentase
1	Responden 1	18	18	100%
2	Responden 2	18	18	100%
3	Responden 3	18	18	100%
4	Responden 4	17	18	94%
5	Responden 5	18	18	100%
6	Responden 6	18	18	100%
7	Responden 7	18	18	100%
8	Responden 8	18	18	100%

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 8 guru dari 8 sekolah yang mengisi angket buku mengenai kepraktisan panduan dalam pengembangan aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II. Dari persentase didapatkan rerata 99,25%, disimpulkan bahwa panduan yang digunakan dalam pembelajaran dinilai praktis untuk digunakan.

4. Pembahasan

Model pembelajaran yang baik adalah yang dapat diterapkan oleh guru dengan kondisi lingkungan belajarnya dengan optimal dan dapat menjangkau seluruh peserta didik untuk berperan aktif dalam pembelajaran secara sukarela (Joyce & Weil, 2003). Tidak ada model pembelajaran yang buruk, karena model pembelajaran yang beragam diciptakan dan dikembangkan untuk memenuhi keragaman kebutuhan subjek belajar dan karakteristik materi ajarnya (Metsapelto et al., 2022). Setiap peserta didik, setiap materi ajar, setiap daerah, memiliki karakter yang sangat berbeda satu sama lain sehingga untuk dapat menjangkau banyaknya keragaman tersebut, model pembelajaran sebagai sarana rancangan pembelajaran yang dapat dijadikan pilihan oleh guru untuk memberikan pelayanan proses pembelajaran yang tepat sasaran (Thanavathi, 2022). Tanpa terkecuali pada pembelajaran PJOK khususnya materi gerak berirama/aktivitas ritmik.

Banyaknya senam atau gerak berirama yang muncul dapat dimanfaatkan oleh guru PJOK, namun tentunya harus menyesuaikan dengan karakteristik siswa supaya tercapainya tujuan pembelajaran. Macam-macam senam di *youtube* belum tentu sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar kelas bawah, khususnya kelas II. Seperti senam PGRI, senam Ayo Bersatu, memiliki tingkat kesulitan tersendiri apabila dilaksanakan oleh siswa sekolah dasar kelas II. Gerakan dengan kesulitan tinggi membuat siswa mengalami kesulitan untuk bergerak sesuai dengan maat dan irama. Iringan musik juga berpengaruh terhadap aktivitas belajar

siswa. Iringan musik lagu anak yang sesuai dengan karakter siswa akan memberikan motivasi dan membangun karakter siswa. Dalam hal ini peneliti telah mengembangkan aktivitas GIMASIA dengan iringan musik yang sesuai dengan kebutuhan yang ada di lapangan.

Validitas produk pada penelitian pengembangan menjadi bagian utama sebagai pengakuan kelayakan awal produk yang dikembangkan (Prima, Ganefri, Krismadinata, & Hayati, 2019). Model aktivitas GIMASIA ini dikembangkan dengan mendapatkan *judgement* dari beberapa ahli, diantaranya ahli materi dan ahli media. Tujuh ahli materi dan tiga ahli media yang dipilih juga telah memenuhi syarat sebagai seorang *expert judgement* dengan berbagai pengalaman, prestasi, dan kredibilitas bidang keahliannya.

Banyaknya senam yang muncul di kanal *youtube* membuat guru ataupun siswa dapat mengeksplor wawasan, namun belum tentu tepat sasaran karena munculnya berbagai video senam yang kurang memperhatikan sistematika atau urutan gerak yang semestinya, bahkan iringan musik lagu dewasa yang kurang tepat apabila dikonsumsi oleh siswa sekolah dasar. Maka dari itu guru harus inovatif agar aktivitas belajar peserta didik dalam pembelajaran dapat diperoleh dengan tepat sasaran, antusias dan bermanfaat (Chikh & Berkani, 2012; Marshall & Marshall, 2018; Suharyatia, Laihadb, & Suchyadic, 2019).

Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik (Cumming & Wong, 2019), yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan didik secara baik dan tepat. Anak berkembang dari berbagai

aspek yaitu berkembang fisiknya, baik motorik kasar maupun halus, berkembang aspek kognitif, aspek sosial dan emosional. Kemampuan perkembangan gerak motorik kasar ditentukan oleh perkembangan kekuatan otot, tulang, dan koordinasi otot saat menjaga keseimbangan tubuh (Saripudin, 2019). Perkembangan motorik kasar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga kesiapan psikis anak untuk melakukannya seperti memanjat, dan berlari. Kemampuan motorik kasar sangat berpengaruh pada perkembangan anak (Sudirjo, 2018). Burhaein (2017) berpendapat bahwa karakteristik anak usia dini antara lain senang bermain, senang bergerak, senang beraktivitas kelompok, senang praktek langsung. Selain dari karakteristik secara psikologis perlu juga dipahami mengenai Aktivitas Fisik Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar Periode umur 7-8 tahun (SD kelas I dan II). Dengan kata lain dalam pengembangan aktivitas nantinya perlu disesuaikan dengan karakteristik anak, yang mana usia siswa SD kelas II (umur 8 tahun) yang paling menonjol adalah latihan fisik funfamental, sehingga model aktivitas yang diberikan adalah sederhana, mudah, menarik, dan menyenangkan. Model yang dibuat hendaknya memahami karakteristik perkembangan siswa (Kriswanto, et al., 2023).

Chen (2013, p. 441) menyatakan bahwa aktivitas fisik sangat penting dalam upaya meningkatkan kesehatan anak. Lebih lanjut, Romero, et. al (2010, p. 395) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan fungsi kekebalan tubuh. Komarudin (2014,

p. 54) menyatakan bahwa melalui aktivitas jasmani kecerdasan emosional dapat dibentuk. Pendapat senada juga dinyatakan oleh Hastuti (2010, p. 7) bahwa melalui pendidikan jasmani anak dapat memperoleh dan mengembangkan kecerdasan emosional karena terlibat langsung dalam pembelajaran. Secara umum pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung nilai pendidikan yang terletak pada keyakinan filosofis yang mendasari sistem pendidikan, sedangkan secara khusus mengandung asumsi yang meliputi kenyataan, kebenaran, tata nilai, etika, dan moral (Tayler, 2015). Pandangan seperti ini dapat dipahami bahwa pendidikan melalui aktivitas jasmani merupakan hasil belajar asosiatif yang mentransformasikan nilai-nilai budaya dari perilaku antisosial menjadi prososial (Coe, 2020). Peran semacam ini timbul akibat adanya peran guru karena adanya interaksi antara guru dan siswa dalam mengajar dan strategi atau media apa yang disajikan dalam pembelajaran.

Oleh karenanya, peneliti mengembangkan aktivitas GIMASIA yang telah disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar kelas II untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan, disertai dengan iringan musik yang disesuaikan dengan gerakan dan karakteristik siswa sekolah dasar kelas II. Kesadaran ritmik mengacu pada kemampuan anak untuk memanfaatkan keterampilan gerakan dasar atau membuat suara yang berulang-ulang, dan menghasilkan keseimbangan dan harmoni gerakan atau suara. Penelitian Shilpa (2015) menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan keterampilan motorik kasar dan kesadaran tubuh mereka

setelah adanya pengulangan latihan, karena tarian dan gerakan berirama telah terbukti bermanfaat untuk koordinasi, kesadaran ritmik, dan perkembangan gerak secara keseluruhan. Gerakan ritmik memadukan manfaat aktivitas fisik dengan ritme untuk menghasilkan koneksi pikiran-tubuh yang mendalam yang dapat meningkatkan kesadaran ritmik dan kepercayaan diri (Bieńkiewicz, 2016). Merancang gerak berirama justru diaplikasikan untuk memperkuat keterampilan fisik, sosial-emosional dan mental bagi siswa sebagai upaya peningkatan kesadaran ritmik (Alpert, 2010).

Unsur keseimbangan banyak dituangkan dalam aktivitas ini, mengingat pentingnya keseimbangan bagi kehidupan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi, keseimbangan sangat penting untuk usia anak dini terutama pada saat umur 8 tahun. O'Sullivan dalam Irfan (2012, p.1) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali (Lee et al., 2021).

Keseimbangan secara umum didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi tubuh (*center of gravity*) dalam basis dukungannya (*base of support*). Kemampuan keseimbangan sangat penting bagi pengoptimalan kemampuan anak lainnya. Hal ini didukung oleh

pendapat (Susanti 2010; Irfan, 2010) memiliki kemampuan menyeimbangkan massa tubuh yang baik akan membuat keterampilan gerak dan melakukan berbagai aktivitas menjadi lebih efektif dan efisien. Selain itu, latihan keseimbangan secara rutin sangat diperlukan bagi anak usia dini untuk menghindari adanya gangguan keseimbangan (Irfan, 2012, p. 43). Jika anak belum mampu, dengan memberi kesempatan kepada anak untuk memperoleh latihan keseimbangan selama beberapa waktu karena ada kemungkinan kecanggungan/keraguannya dalam bergerak disebabkan kurangnya anak melatih keterampilan tersebut (Hildayani, 2019).

Aktivitas GIMASIA disajikan untuk peserta didik dengan maksud tujuan adanya peningkatan keterampilan baik dari aspek kesadaran ritmik, keseimbangan, dan tiga ranah dalam PJOK yakni ranah kognitif, afektif, psikomotor. Penelitian ini telah melalui beberapa tahapan mulai dari pengembangan produk, uji coba produk, uji efektivitas, hingga uji kepraktisan yang memberikan gambaran bahwa pembelajaran gerak berirama harus dirancang inovatif dan menarik bagi siswa sekolah dasar kelas II. Pada tahap uji efektivitas pada seluruh aspek yang dilaksanakan telah didapatkan taraf signifikan di bawah 0,05 yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan. Peningkatan kesadaran ritmik dan keseimbangan terjadi karena pengetahuan yang diperoleh peserta didik pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasar pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2014, p. 164)

yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan, bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulang materi pelajaran akan semakin dapat dikuasai.

E. Keterbatasan Penelitian

Beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji coba dilakukan agar hasil lebih maksimal perlu dilakukan uji coba dengan jumlah sekolah dan subjek coba yang lebih banyak. Pelaksanaan uji coba dapat dilakukan di SD Negeri ataupun SD Swasta.
2. Penelitian dilakukan hanya di 8 sekolah saja dengan pertimbangan keterbatasan sarana dan prasarana, waktu, biaya, tenaga, dan pikiran.
3. Penerapan aktivitas GIMASIA ini membutuhkan guru yang dapat mempraktikkan atau tidak kesulitan dalam menampilkan materi aktivitas ritmik
4. Penelitian hanya ditujukan untuk siswa sekolah dasar Kelas II saja.

F. Kelebihan dan Kekurangan Produk

1. Kelebihan dari produk GIMASIA adalah merupakan model yang sederhana, mudah diakses dan dilaksanakan, menarik, serta menyenangkan.
2. GIMASIA menyajikan iringan musik anak original yang telah disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar.
3. Kekurangan GIMASIA yaitu belum adanya buku panduan digital.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan tentang Produk

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bagian pembahasan menghasilkan aktivitas berupa “GIMASIA” yang dituangkan dalam bentuk buku pedoman aktivitas dan video yang dapat diakses melalui *scan barcode*. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan dari pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas II, yakni sebagai berikut:

1. Pengembangan menghasilkan desain model yang berisi 11 gerakan pemanasan, 25 gerakan inti, dan 6 gerakan pendinginan, total waktu 7 menit 55 detik dengan mengutamakan unsur keseimbangan. Pengembangan ini dituangkan dalam video yang dapat diakses melalui *scan barcode* dan dilengkapi dengan buku panduan untuk memudahkan pengguna.
2. Berdasarkan validasi para ahli, pengembangan model aktivitas GIMASIA dinyatakan layak ditinjau dari hasil validasi ahli materti, ahli media, dan praktisi.
3. Produk pengembangan model aktivitas GIMASIA dinyatakan efektif meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan dengan adanya latihan pengulangan, dengan adanya hasil uji efektivitas yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kesadaran ritmik dan keseimbangan kurang dari 0,05

($p < 0,05$), maka dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan saat *pretest* dan *posttest*.

4. Produk buku panduan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan dinyatakan praktis digunakan dalam pembelajaran gerak berirama sekolah dasar kelas II.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Ada beberapa saran dari pemanfaatan produk sebagai berikut:

1. Produk yang dihasilkan berupa aktivitas GIMASIA yang dapat digunakan oleh guru PJOK SD sebagai salah satu bentuk pembelajaran aktivitas ritmik. Guru harus mampu meningkatkan kemampuan kualitas pembelajaran dengan berbagai bentuk/model pembelajaran yang inovatif, variatif, dan kreatif.
2. Pengembangan lebih lanjut perlu dilakukan penelitian yang melibatkan subjek coba yang lebih besar dan cakupan lokasi uji coba yang luas, menyeluruh, dan merata. Pengembangan lebih lanjut dapat juga dilakukan dengan penelitian yang serupa hanya yang berbeda sasaran subjek coba diperuntukkan bagi peserta didik Sekolah Dasar.
3. Bagi Guru PJOK SD, buku panduan yang telah dibuat dapat dipelajari, dipahami, dan dimodifikasi konsep kemasannya untuk menyesuaikan dengan kondisi siswa agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan optimal.

C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti berusaha untuk melaksanakan langkah diseminasi dan pengembangan produk lebih lanjut seperti di bawah ini:

1. Diseminasi produk dilakukan dengan cara memberikan pelatihan kepada para guru PJOK SD secara berkelanjutan untuk memberikan gambaran dan wawasan terhadap model inovatif pada pembelajaran PJOK khususnya materi aktivitas ritmik/gerak berirama melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM).
2. Pengembangan produk lebih lanjut diharapkan akan dikembangkan produk berupa penyempurnaan media audio visual yang telah dibuat dengan lebih berkualitas.
3. Pengembangan produk lebih lanjut diharapkan dapat menyempurnakan buku panduan dengan lebih berkualitas dari hasil diseminasi yang telah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A., Hidayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., & Mutakinati, L. (2020). The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of “Merdeka Belajar.” *Studies in Philosophy of Science and Education (SiPoSE)*, 1(1), 38–49. <http://sciejournal.com/index.php/SiPoSE>
- Achroni, K. (2012). *Mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui permainan tradisional*. Jogjakarta: Javalitera.
- Agdiniotis, I., Elisana P., Vassilios, G., Vassiliki Z., Konstantina K., & Fani Y. (2016). *Relationship between rhythmic ability and type of motor activities in preschool children*.
- Alpert, P. T. (2010). The health benefits of dance. *Home Health Care Management & Practice*, 23(2), 155–157. doi:10.1177/1084822310384689
- Asep Deni Gustiana. (2011). Pengaruh Modifikasi terhadap kemampuan Motorik Kasar dan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Upi, Edisi Khusus, No 2*.
- Azwar S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barbora, N., & Slovakova M. (2016). Intervention motion program of rhythmic gymnastics and its impact on the development of motor abilities. *International European Scientific Journal*. 12(14), 1-12.
- Barney (2015). Effects of music on physical activity rates of elementary physical education students. *Institute of Education Sciences*.
- Bieńkiewicz, M. M. N., & Craig, C. (2016). Editorial: Sound, music, and movement in Parkinson’s Disease. *Frontiers in Neurology*, 7. doi:10.3389/fneur.2016.00216
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*. Human Kinetics.
- Borg, W.R., & Gall, M.D. (1983). *Educational Research: an introduction. (4th ed)*. New York & London: Longman.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Chen, A. (2013). Top 10 Research Questions Related to Children Physical Activity Motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport, Journal Taylor&Francis Group*. 84 (4): 441-447.
- Chikh, A., & Berkani, L. (2012). Communities of practice of e-learning, an innovative learning space for e-learning actors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 5022–5027. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.814>

- Coe, D.P. (2020). Means of optimizing physical activity in the preschool environment. *American Journal of Lifestyle Medicine*. <https://doi.org/10.1177/1559827618818419>
- Cumming, T., & Wong, S. (2019). Towards a holistic conceptualisation of early childhood educators' work-related well-being. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 20(3), 265–281. <https://doi.org/10.1177/1463949118772573>
- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta: Divapress.
- Effendi, R. (2017). Konsep revisi taksonomi bloom dan implementasinya pada pelajaran matematika smp. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*. 2 (1), 72–78.
- Faigenbaum, A. D., & Wetcott, W. L. (2013). *ACE youth fitness manual*. American Council on Exercise.
- Faridah, E., Kasih, I., Nugroho, S., & Aji, T. (2022). The effectiveness of blended learning model on rhythmic activity courses based on complementary work patterns. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*, 10(4), 918-934. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2618>
- Febrianta, Y. (2020). *Pengembangan model aktivitas ritmik berbasis tari barongan untuk meningkatkan harmonisasi gerak peserta didik sekolah dasar kelas atas dalam pembelajaran pendidikan jasmani*. [Disertasi, tidak diterbitkan]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ferdian, R., & Syafruddin, S. (2022). Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Bola Besar di SMP Negeri 6 Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(6), 6-11. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/764>
- Fitri, Ruqoyyah and Meidita Lissofi Imansari. 2020. “Permainan Karpet Engkle: Aktivitas Motorik Untuk Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Usia Dini.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(2):1186–98.
- Gafur, A. (2012). *Desain Pembelajaran: Konsep, Model, dan Aplikasinya dalam Perencanaan Pelaksanaan Pembelajaran*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Gallahue, D. (2003). *Developmental physical education for all children*. John Willey&Sons Publisher.
- George, G., Holt S. A, & Parker M., (2010). *Children moving a reflective approach to teaching psycal education*. New York: Mc Graw Hill

- Georgios, L., Aspasia, D., Maria, K., Evgenia, N., & Basiliki, T. (2017). The effectiveness of a music and movement program for traditional dance teaching on primary school students intrinsic motivation and self Motivation and Self - Reported Patterns of Lesson Participation. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 8(1), 227±236. <https://doi.org/10.5901/mjss.2017.v8n1p227>
- Giguere, M. (2011). Dancing thoughts: An examination of children's cognition and creative process in dance, *Research in Dance Education*, 12(1), 5-28. doi: 10.1080/14647893.2011.554975
- Gordon, A.M. & Browne, K.W. (2011). *Beginings and beyond: Foundations in early childhood education*, (8th ed). Belmont: Wadsworth.
- Gustiawati, R. (2016). Implementasi model-model pembelajaran penjas dalam meningkatkan kemampuan guru memilih dan mengembangkan strategi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Journal Of Sport Science and Education (JOSSAE)*. 1 (1).
- Hakim, Arif Rohman, Soegiyanto, and Soekardi. 2013. "Pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa." *Journal of Physical Education and Sports* 2(1):201–4.
- Harrow, A. J. (1972). *A taxonomy of the psychomotor domain: a guided for developing behavioral objective*. New york: David Mc Key Company
- Hastuti, T.A. (2010). Internalisasi kecerdasan emosional dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8 (1): 36-40.
- Hergenhahn, B.R & Olson, M.H. (2012). *Theoris of learning* (7th ed). Jakarta: Fajar Interpretama Offset.
- Hildayani, dkk. (2019). *Psikologi perkembangan anak*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Husdarta, J.S. & Saputra, Y.M (2011). *Belajar dan pembelajaran pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Ibrahim.(2017). Perpaduan model pembelajaran aktif konvensional (ceramah) dengan kooperatif (make – a match) untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan kewarganegaraan. *Suara guru. Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial, Sains, dan Humaniora*. 3(2), 199-211.
- Irfan, M. (2012). *Fisioterapi Bagi Insan Stroke*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Joyce, B., & Weil, M. (2003). Fifth Edition Models of Teaching. *Prentice Hall of India*, 7.

- Kasenda, L. M., Sentinuwo, S. R., Tulenan, V., Informatika, T., Sam, U., & Manado, R. (2016). *Sistem Monitoring Kognitif, Afektif dan Psikomotorik Siswa Berbasis Android*. 9(1). Taman, P., & Candi, B. (n.d.). *versa disc*. 40–62.
- Kayal, R. (2016). Movement education: syllabus on health and physical education and global recommendations on physical activity for health. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 3(6): 74-76.
- Komarudin (2014). Meningkatkan kecerdasan emosi siswa remaja melalui pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10 (1): 54-60.
- Kriswanto, E. S., Firmansyah, Kurniawan, D. D., Meikahani, R., & Mulyawan, R (2023). Digital readiness in physical education and sports health learning: study at elementary school, Yogyakarta. *Jurnal Prima Edukasia*, 11(1), 65-71. doi: <http://dx.doi.org/10.21831/jpe.v11i1.53196>
- Lee, H. G., An, J., & Lee, B. H. (2021). The effect of progressive dynamic balance training on physical function, the ability to balance and quality of life among elderly women who underwent a total knee arthroplasty: A double-blind randomized control trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052513>
- Lin, Y. (2014). Exploration of teaching modes of children creative rhythmic activities. *International Conference on Science and Social Research Published by Atlantis Press*.
- Mahendra, A. (2000). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- Marshall, J. A., & Marshall, J. E. (2018). Innovative teaching and learning strategies. *ASEE Annual Conference Proceedings*, 3, 1395–1406. Retrieved from <https://doi.org/10.18260/1-2--12270>
- Meikahani, R., Iswanto, A., Sukoco, P., Mulyaningsih, F. (2022). Barriers in learning rhythmic motion. *Advances in Health Science Research, volume 43, Atlantis Press*. Retrieved from <https://doi.org/10.2991/ashr.k.220106.015>
- Metsapelto, R. L., Poikkeus, A. M., Heikkilä, M., Husu, J., Laine, A., Lappalainen, K., ... Suvilehto, P. (2022). A multidimensional adapted process model of teaching. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 34(2), 143–172. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s11092-021-09373-9>
- Mohammaed, Z. (2016). The impact of the lack of physical education and sports lesson on fitness health - case female students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 6-18.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Mulyaningsih, F., Suherman, W.S., Sukoco, P., Susanto, E. (2022). A Rhythmic Activity Learning Model Based on Javanese Traditional Dance to Improve Rhythmic Skills. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 501 - 509. DOI: 10.13189/saj.2022.100318
- Mulyasa. (2013). *Pengembangan dan implementasi kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Muktiani, N. R, Erlina L, Saryono, & Soni N. (2018). Instructional model of self-defense lesson in physical education: a systematic review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research. Volume 278*.
- National Association for the Education of Young Children. (2014). *NAEYC Early Childhood Program Standards and Accreditation Criteria & Guidance for Assessment*.
- Ngandhika, E. P., Rustiana, E. R., & Pramono, H. (2018). Development of Android-Based Rhythmic Activity Learning Media on Physical Education in High School. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(2), 106–112. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/23612>
- Ni'am, L. S. K. (2017). Pengaruh Pemberian Permainan Tradisional Terhadap Kerjasama Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.5(2):321 – 328.
- Niki, T. C. (2013). Elementary students views and experiences on sport education in cyprus. *International Journal Advances in Physical Education*. 3(1), 28-35
- Nyoman Sudarmada. (2012). Perkembangan Kemampuan Loncat Tegak pada Anak Usia 6-12 Tahun Ditinjau Ketinggian Wilayah Tempat Tinggal Di Bali. *Jurnal ilmu Keolahragaan Undiksha, Volume 1, No 1*.
- Panta, K., Arulsingh, W., Raj, J. O., Sinha, M., & Rahman, M. (2015). The Foot and Ankle Online Journal A study to associate the Flamingo Test and the Stork Test in measuring static balance on healthy adults. *The Foot and Ankle Online Journal*, 8(3), 4. <https://doi.org/10.3827/faoj.2015.0803.0004>
- Papalia D. E., Martorell, G., & Feldman, R. D. (2016). *Human development*. McGraw Hill.
- Perdana, A. (2014). Perbedaan Latihan Wooble Board dan Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Mahasiswa Esa Unggul. *Jurnal Fisioterapi Volume 14 Nomor 2*.
- Permendikbud No. 69 Tahun 2013 Tentang Kerangka Dasar Dan Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah
- Prima, W., Ganefri, Krismadinata, & Hayati, R. (2019). Validity of Information System Model of Academic Service based on Customer Relationship

- Management at University. *Journal of Physics: Conference Series*, 1387(1), 8–13. Retrieved from <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1387/1/012016>
- Provasi, J., & Anne B, B. (2016). Spontaneous motor tempo and rhythmical synchronisation in 2½-and 4-year-old children. *International Journal of Behavioral Development*.
- Rahyubi H. (2016). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Romero, I., Warnberg, J., Pozo, T., & Marcos, A. (2010). Role of physical activity in immune function physical activity, immunity and infection. *Proceedings of the Nutrition Society*. 69: 390-399.
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.5161>
- Sani, Ismaryati. 2017. “Upaya Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak, Dengan Menerapkan Berbagai Inovasi Pembelajaran Secara Variatif Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Anak Yang Lebih Baik.” *Jurnal Keseimbangan Tubuh Melalui Permainan Kelereng Sendok Pada Anak TK* 169–85.
- Shilpa, J., & Shetty, A. P. (2015). Effectiveness of dance movement therapy on attention deficit hyperactivity disorder children aged between 6-12 years. *Manipal Journal of Nursing and Health Sciences (MJNHS)*, 1(1), 19-23.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press.
- Suharyatia, H., Laihadb, G. H., & Suchyadic, Y. (2019). Development of Teacher Creativity Models to Improve Teacher’s Pedagogic Competency in the Educational Era 4.0. *Development*, 5(6), 919–929. Retrieved from https://www.ijicc.net/images/vol5iss6/Part_2/5682_Suharyati_2019_E_R.pdf
- Suharjana. (2010). Aktivitas ritmik dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 7(1), 1-15
- Sujiono, Nurani, Y. (2009). *Konsep dasar pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Indeks.
- Tarigan, E. S., Bambang P., & Agus R. (2018). Implementation of physical education learning in pascal secondary school, hanoi, vietnam. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. 5(2), 73-76.

- Tayler, C. (2015). Learning in early childhood: Experiences, relationships and learning to be. *European Journal of Education*.
<https://doi.org/10.1111.ejed.12117>
- Thanavathi, C. (2022). Model of teaching: Meaning, definitions, and function-Models: Philosophical teaching models; Insight model (Plato); Impression model (John Locke); and The Rule Model (Kant). ResearchGate, (February), 1–29. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/358641922>
- UUD RI. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003.
- Vestidas, A. (2016). Attitude and level of motivation in rhythmic activities of college students in selected capiz state university campuses. *International Journal of Scientific and Research Publication*, 6(6), 701-702.
- Woerjati, dkk. Tanpa tahun. *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yuniarni, D., Sari, R. P., & Atiq, A. (2020). *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Pengembangan Multimedia Interaktif Video Senam Animasi Berbasis Budaya Khas Kalimantan Barat Abstrak*. 4(1), 280–294.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.331>
- Zhou, J. (2015). The value of music in children's enlightenment education. *Open Journal of Social Sciens*, dari
http://file.scirp.org/pdf/JSS_2015122914555192.pdf.

LAMPIRAN

Lampiran 1. 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/1157/UN34.16/PT.01.04/2023

11 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. Kepala Sekolah
SD N Pakel

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

Nama : Ranintya Meikahani
NIM : 20608261019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMIK DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH
Waktu Penelitian : 12 Mei - 13 Juli 2023

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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Tembusan :

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

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001



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/1159/UN34.16/PT.01.04/2023

11 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala Sekolah
SD NGENTAK

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

Nama : Ranintya Meikahani
NIM : 20608261019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMIK DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH
Waktu Penelitian : 12 Mei - 13 Juli 2023

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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Tembusan :

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

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001



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/1147/UN34.16/PT.01.04/2023

10 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Ibu Fika Widiyana Kuspratiwi, S.Pd.
SD Muhammadiyah Jogokariyan
Jalan Jogokariyan No. 77 A, Yogyakarta

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

Nama : Ranintya Meikahani
NIM : 20608261019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMIK DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH
Waktu Penelitian : 11 Mei - 13 Juli 2023

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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

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



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/1148/UN34.16/PT.01.04/2023

10 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Endi Sudarmi, S. Pd.**
Lodoyong, LUMBUNGREJO, Kec. Tempel, Kab. Sleman Prov. D.I. Yogyakarta

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

Nama : Ranintya Meikahani
NIM : 20608261019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMIK DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH
Waktu Penelitian : 11 Mei - 13 Juli 2023

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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

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



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/1149/UN34.16/PT.01.04/2023

10 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Ibu Hanah Tri Marlina S.Pd.I
SD Muhammadiyah Mulyodadi
Bekang, Mulyodadi , Bambanglipuro, Bantul.

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

Nama : Ranintya Meikahani
NIM : 20608261019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS
GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN
RITMIK DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR
KELAS BAWAH
Waktu Penelitian : 11 Mei - 13 Juli 2023

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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

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



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/1176/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

17 Mei 2023

Yth . Kepala Sekolah SD N Bongsren
di Kulon Progo

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

Nama : Ranintya Meikahani
NIM : 20608261019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS
GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN
RITMIK DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR
KELAS BAWAH
Waktu Penelitian : 18 Mei - 28 Juli 2023

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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

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



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/1178/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

17 Mei 2023

Yth . **Kepala Sekolah SD N Paliyan II**
di Gunungkidul

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

Nama : Ranintya Meikahani
NIM : 20608261019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S3
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Disertasi
Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMIK DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH
Waktu Penelitian : 18 Mei - 28 Juli 2023

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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,



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

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI KLEGUNG 1

ꦱꦶꦤꦤꦺꦒꦼꦫꦶꦏꦁꦏꦼꦒꦸꦁꦠꦤ꧀

Alamat : Lodayong, Lumbungrejo, Tempel, Sleman 55552 (0247) 4362892

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2 / 94 / 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SDN Klegung 1, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Ranintya Meikahani
NIM : 20608261019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S3
Fakultas : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Benar – benar telah melakukan penelitian Tugas Akhir dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMI, DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH” di SDN Klegung 1 yang dilakukan sejak tanggal 11 Mei – 13 Juni 2023 . Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 26 Oktober 2023



Mengetahui
Kepala Sekolah

BENDI SUDARMI, S.Pd
NIP.19650313 198610 2 003



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
SD MUHAMMADIYAH JOGOKARIYAN
TERAKREDITASI "A"

Alamat : Jl. Jogokariyan No. 77a Yogyakarta 55143 Telp. (0274) 419475

No : 543/III.4.AU.106/A/2023 Yogyakarta, 02 Oktober 2023
Hal : **Balasan Permohonan Izin Riset/Penelitian**

Yth. **Saudari Ranintya Meikahani**

Di tempat

Assalaamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Puji Syukur kita haturkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kita kesehatan, kesempatan, sehingga kita masih bisa merasakan risiko kenikmatan dunia yang telah diberikan Allah SWT kepada kita. Sholawat salam hanya tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, semoga kita termasuk umatnya yg mendapatkan syafaatnya.

Menindaklanjuti surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta dengan nomor B/1147/UN34.16/PT.01.04/2023 perihal permohonan izin riset/penelitian **Saudari Ranintya Meikahani** di SD Muhammadiyah Jogokariyan, maka dengan ini diberitahukan bahwa kami mengijinkan sesuai jadwal yang dimaksud yaitu pada 11 Mei – 13 Juli 2023.

Demikian balasan atas permohonan izin riset/penelitian kami buat, semoga menjadi titik awal kerjasama dalam hal kebaikan. *Jazaakumullahu khayran.*

Wassalaamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

SD Muh Jogokariyan
Kontak WhatsApp



Fika Widiana Kuspratiwi, S.Pd.Jas., M.Pd
NBM. 1110.969



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SD MUHAMMADIYAH MULYODADI
Alamat : *Bekang Mulyodadi Bambahlipuro Bantul Yogyakarta*

SURAT KETERANGAN

Nomor : 331/BAM.D 15 /VIII/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : HANAH TRI MARLINA, S.Pd. L
NIP : -
Pangkat/Golongan Ruang : -
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Muhammadiyah Mulyodadi
Dengan ini menerangkan bahwa :
Nama : Ranintya Meikahani
NIM : 20608261019
Prodi : Ilmu Keolahragaan- S3

Telah melakukan observasi dengan judul PENGEMBANGAN MODEL AKTIVITAS JASMANI BERBASIS GERAK BERIRAMA UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN RITMIK DAN KESEIMBANGAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH di SD Muhammadiyah Mulyodadi mulai tanggal 11 Mei – 13 Juli 2023. Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mulyodadi, 18 Agustus 2023

Kepala SD Muh. Mulyodadi





PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI PALIYAN II PALIYAN

ꦥꦭꦶꦪꦺꦤ꧀ꦭꦺꦫꦺꦏꦺꦤ꧀ꦥꦏꦸꦁꦏꦶꦢꦸꦭꦺꦤ꧀ꦥꦺꦝꦶꦏꦶꦁ
Paliyan Lor, Karangduwet, Paliyan, Gunungkidul, D.I.Yogyakarta. Kode Pos 55871
E-mail : sdpaliyanii@yahoo.co.id
Website: sdpaliyan2paliyan.pendidikan.gunungkidulkab.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor :800.2/74

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUWARJONO, S.Pd.SD
NIP : 196801161990031005
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SDN Paliyan II, Paliyan

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

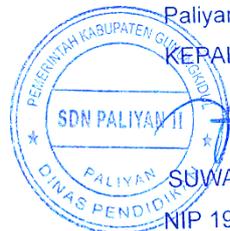
Nama : RANINTYA MEIKAHANI
NIM : 20608261019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan-S3 UNY

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Paliyan II pada tanggal 18 Mei s.d 28 Juli 2023 pada kelas III (tiga) mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, berkaitan dengan Pengembangan model aktivitas jasmani berbasis gerak berirama untuk meningkatkan kesadaran ritmik dan keseimbangan bagi siswa sekolah dasar kelas bawah.

Demikian surat keterangan dibuat dengan sebenarnya dan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Paliyan, 25 Mei 2023

KEPALA SEKOLAH,



SUWARJONO, S.Pd.SD

NIP 196801161990031 005

Lampiran 4. Instrumen Penelitian
Instrumen Peserta Didik

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

Pilihlah satu jawaban dari pernyataan di bawah sesuai dengan keadaan yang ada, dengan memberi tanda (√) pada kolom yang telah disediakan.

Keterangan pilihan jawaban: Ya = Setuju
 Tidak = Tidak Setuju

No	Butir Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Apakah Saudara dapat melakukan aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia yang diajarkan oleh guru?		
2	Apakah Saudara memahami gerakan-gerakan yang diajarkan?		
3	Apakah gerakan aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia mudah dilakukan?		
4	Apakah Saudara menyukai aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia?		
5	Apakah Saudara menyukai iringan musik aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia?		
6	Apakah aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia mengandung unsur semangat?		
7	Apakah aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia sesuai dengan iringan musik yang disajikan?		
8	Apakah aktivitas dengan iringan musik yang dilakukan merasa nyaman karena lirik lagu yang sesuai dengan gerakan?		
9	Apakah Saudara ingin mengulang kembali aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia yang diajarkan?		
10	Apakah gerakan aktivitas Gerak Berirama Anak Indonesia mudah diingat?		

Saran:

.....

()

2. Instrumen Validasi Ahli Materi

PETUNUK PENGISIAN KUESIONER

Pilihlah satu awaban pernyataan dibawah sesuai dengan keadaan yang ada, dengan memberi tanda (\surd) pada kolom yang telah disediakan pada setiap pernyataan dan apabila akam ada pergantian jawaban, maka jawaban semuala di beri tanda (\surd).

Keterangan pilihan jawaban: YA = Setuju

Tidak = Tidak Setuju

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Apakah draft model aktivitas GIMASIA menerapkan prosedur memahami penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.		
2.	Apakah draft model aktivitas GIMASIA mempraktikkan penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.		
3.	Apakah draft model yang dikembangkan mengandung unsur kognitif peserta didik?		
4.	Apakah draft model yang dikembangkan mengandung unsur afektif peserta didik?		
5.	Apakah draft model yang dikembangkan mengandung unsur keterampilan peserta didik?		
6.	Apakah draft model aktivitas ritmik mudah dipahami?		
7.	Apakah draft model aktivitas ritmik yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan?		
8.	Apakah draft model aktivitas ritmik membuat guru mudah memberikan contoh kepada peserta didik?		
9.	Apakah gerakan aktivitas GIMASIA sudah sesuai tahapan dalam aktivitas ritmik?		
10.	Apakah gerakan aktivitas GIMASIA yang dikembangkan terdapat unsur gerakan keseimbangan?		
11.	Apakah dalam pedoman aktivitas ritmik terdapat latihan pemanasan?		
12.	Apakah dalam pedoman aktivitas ritmik terdapat latihan inti?		
13.	Apakah dalam pedoman aktivitas ritmik terdapat latihan penenang/pendinginan?		
14.	Apakah evaluasi dalam pembelajaran penjas menggunakan aktivitas GIMASIA sudah sesuai?		
15.	Apakah penulisan langkah-langkah pedoman aktivitas ritmik sudah menggunakan bahasa baku yang sesuai EYD?		

16.	Apakah penggunaan kata-kata dalam pedoman aktivitas ritmik yang dikembangkan mudah di pahami?		
-----	---	--	--

3. Instrumen Validasi Ahli Media

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

Pilihlah satu jawaban pernyataan di bawah sesuai dengan keadaan yang ada, dengan memberi tanda (\surd) pada kolom yang telah disediakan pada setiap pernyataan.

Keterangan pilihan jawaban: Ya = Setuju
Tidak = Tidak Setuju

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Ritme lagu menggunakan ritme dengan tempo yang sesuai		
2.	Melodi sederhana, sesuai untuk peserta didik sekolah dasar kelas bawah		
3.	Melodi mudah diingat oleh pendengar		
4.	Interval nada mudah dijangkau		
5.	Penggunaan progresi akor sesuai		
6.	Transisi lagu dari tema utama ke bagian transisi sesuai		
7.	Lirik lagu sesuai dengan akor dan melodi		
8.	Lirik lagu menarik dan mudah diingat bagi peserta didik sekolah dasar kelas bawah		
9.	Warna lagu sesuai sebagai iringan senam		
10.	Lagu menarik sebagai iringan senam peserta didik sekolah dasar kelas bawah		

Dokumentasi

1. Uji Skala Kecil



2. Uji Coba Skala Besar





3. Uji Efektivitas







Lampiran 5. Melodi Vokal GIMASIA

1

CF revisi

1 5 9 13

17 21 25

29

33 37

41 45

49

53 57

61

65 69

73

77 81

85

89 93 97 101

105

109

113

117

121

125

129

133

137 141

145

149

153

157

161

165

169

173

177

181

185

Detailed description: This image shows a musical score for a single melodic line, consisting of ten staves of music. The notation is in treble clef with a key signature of one sharp (F#). The music is written in a rhythmic style with eighth and sixteenth notes, often beamed together. Measure numbers 145, 149, 153, 157, 161, 165, 169, 173, 177, and 181 are placed above the staves to indicate the start of new phrases. The score begins with a four-measure rest at measure 145. The melody is composed of eighth and sixteenth notes, with some rests and accidentals (sharps) throughout. The piece concludes with a four-measure rest at measure 185.

189

193

197

201 205 209

213

217 221

225 229

233 237

241

245

The image shows a musical score for a single melodic line, likely for a piano or guitar. The score is written on ten staves of music. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 4/4. The music consists of a single melodic line with various rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. Measure numbers are indicated above the staves: 189, 193, 197, 201, 205, 209, 213, 217, 221, 225, 229, 233, 237, 241, and 245. The notation includes treble clefs, a key signature of one sharp, and various note values and rests.

A musical score consisting of ten staves of music. The notation includes treble clefs, a key signature of one flat (B-flat), and a time signature of 4/4. The music features a variety of rhythmic patterns, including eighth and sixteenth notes, and rests. Measure numbers are indicated above the staves: 249, 253, 257, 261, 265, 269, 273, 277, and 281. The score concludes with a whole rest on the final staff.