UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN SENAM IRAMA PADA SISWA KELAS I SD PELANGI BANGSA GROGOL

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

OLEH:

FAJAR EKO DAMAR PRASETIO
NPM: 11.1.01.09.0169

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI

2016

FAJAR EKO DAMAR PRASETIO

NPM : 11.1.01.09.0169

Judul:

UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN SENAM IRAMA PADA SISWA KELAS I SD PELANGI BANGSA GROGOL

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tangggal: 28 Desember 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	**Drs. Setyo Harmono, M.Pd**

Skripsi oleh:

FAJAR EKO DAMAR PRASETIO
NPM : 11.1.01.09.0169

Judul:

UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN SENAM IRAMA PADA SISWA KELAS I SD PELANGI BANGSA GROGOL

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal 5 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : **Drs. Sugito, M.Pd**
2. Penguji I : **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
3. Penguji II : **Drs. Setyo Harmono, M.Pd**

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	:	FAJAR EKO DAMAR PRASETIO
Jenis kelamin	:	Laki-laki
Tempat/tgl.lahir	:	Lamongan/ 20 Oktober 1993
NPM	:	11.1.01.09.0169
Fak/Prodi.	:	FKIP/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 28 Desember 2015
Yang Menyatakan

FAJAR EKO DAMAR PRASETIO
NPM: 11.1.01.09.0169

Motto:

. *Segala sesuatu membutuhkan proses, maka berjuang dan nikmati saja proses tersebut.*

Alhamdulillah, atas rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini ku persembahkan kepada:

- **Ayahku (SUDARMAWAN), Ibuku (MARILAH) dan Adikku (DWIKY) yang selalu mendo'akan dan mengiringi setiap langkahku.**
- **Siswa-siswi SD PELANGI BANGSA GROGOL yang saya sayangi.**

Abstrak

FAJAR EKO DAMAR PRASETIO : Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Senam Irama Pada Siswa Kelas I SD Pelangi Bangsa Grogol, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2015.

Kata kunci : Senam irama, Kebugaran jasmani

Pendidikan jasmani bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor seseorang. Dalam melaksanakan tugasnya guru PJOK diharapkan dapat memiliki kreatifitas untuk meningkatkan keterampilan siswa melalui pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan, agar siswa lebih antusias untuk mengikuti pelajaran sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai.

Namun pada kenyataannya pendidikan jasmani di sekolah dasar kurang menarik dan inovatif sehingga siswa merasa mudah bosan. Hal ini menjadikan siswa kurang tertarik melakukan kegiatan olahraga, yang menjadikan kurangnya kebugaran jasmani para siswa. Oleh karena itu perlu adanya penelitian untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Rumusan masalah dalam penelitan ini adalah apakah senam irama dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa?.

Penelitian ini berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah siswa kelas 1 SD Pelangi Bangsa Kec. Grogol Kab. Kediri yang berjumlah 24 siswa. Instrument yang digunakan berupa Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Prosedur pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan secara bersiklus, jika siklus pertama belum berhasil maka dapat dilakukan siklus berikutnya hingga target ketuntasan dapat tercapai.

Dari hasil penelitian yang diterapkan pada siswa kelas 1 SD Pelangi Bangsa Grogol disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan senam irama dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standart Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sekolah merupakan lembaga formal dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam mengantarkan masyarakat ke arah kehidupan yang lebih baik. Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tingkahlaku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan anak melalui pengajaran dan latihan. Menurut Drs. Adang Suherman, MA " Pendidikan pada dasarnya merupakan rekontruksi aneka pengalaman dan peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi lebih terarah dan termakna ".

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat pada pendidikan formal, mulai dari SD, SMP, SMA bahkan sampai Perguruan Tinggi. Dalam melaksanakan tugasnya guru PJOK diharapkan dapat memiliki kreatifitas untuk meningkatkan keterampilan siswa melalui pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan, agar siswa lebih antusias untuk mengikuti pelajaran sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bentuk pendidikan yang ada di Indonesia yang bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor seseorang. Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:702) menyatakan bahwa :

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, merupakan keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih dan terencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Kegiatan pembelajaran dalam PJOK menurut BSNP (2006: 513-514) meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan.

Dalam kurikulum KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) materi PJOK kelas 1 terdapat ;

Standart Kompetensi (SK) :

9. Menampilkan perasaan melalui musik dan gerak berirama serta nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar (KD) :

9.1 Menampilkan gerak bebas berirama diorientesikan dengan arah mengikuti bunyi – bunyian secara individu serta nilai estetika

9.2 Menampilkan gerak bebas berirama diorientasikan dengan arah menggunakan bunyi – bunyian secara berpasangan / kelompok kecil serta nilai estetika

Berdasarkan SK dan KD diatas guru bertugas mengajarkan gerak berirama kepada peserta didiknya, agar mereka mengerti dan dapat melakukan gerak berirama baik secara individu maupun kelompok.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan senam dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan.

Senam irama sangat menarik untuk dipelajari karena mengandung gerakan yang indah dengan diiringi musik yang menjadikan suasana riang gembira. Untuk melakukan senam irama, diperlukan kelentukan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan dengan irama musik sehingga senam irama baik dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Namun pada kenyataannya pendidikan jasmani di sekolah dasar kurang menarik dan inovatif sehingga siswa merasa mudah bosan. Hal ini menjadikan siswa kurang tertarik melakukan kegiatan olahraga, yang menjadikan kurangnya kebugaran jasmani para siswa. Hal ini dibuktikan pada tes kebugaran jasmani pada siswa kelas 1 dengan usia antara 7 – 8 tahun di SD Pelangi Bangsa Ds. Grogol Kec. Grogol Kab. Kediri, dari 24 siswa yang mengikutui tes kesegaran jasmani hanya 5 anak yang masuk dalam kategori baik. Dari data diatas membuktikan kurangnya kebugaran jasmani siswa kelas 1 di SD Pelangi Bangsa.

Berdasar pemaparan diatas, peneliti menggunakan latihan senam irama yang jadikan bahan penelitian untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 1 SD Pelangi Bangsa Grogol.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya antusias para siswa untuk mengikuti pelajaran PJOK.
2. Guru kurang kreatif dan inovatif dalam kegiatan belajar mengajar.
3. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasar latar belakang diatas peneliti memfokuskan permasalahan pada pembelajaran dengan menggunakan senam irama untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Variabel Bebas : Senam irama

Variabel Terikat : Kebugaran jasmani siswa

D. Rumusan Masalah

Apakah senam irama dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 1 SD Pelangi Bangsa Grogol ?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 1 SD Pelangi Bangsa Grogol.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti untuk memperoleh pengetahuan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui pembelajaran senam irama
2. Bagi siswa dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, siswa antusias dan tertarik dengan pelajaran olahraga karena pembelajarannya yang menyenangkan.

G. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah simpulan sementara atau jawaban sementara yang menggambarkan hasil pemecahan masalah yang tingkat kebenarannya baru merupakan kebenaran teoritis. Sehingga, masih diperlukan pembuktian kebenarannya melalui tindakan penelitian. Menurut Sutrisno Hadi hipotesis adalah suatu pernyataan yang lemah kebenaranya, oleh karena itu perlu diuji kebenarannya.

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini dapat ditarik sebuah simpulan sementara tentang pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani.

Dengan melakukan senam irama dapat meningkatkan kebugara jasmani siswa kelas 1 SD Pelangi Bangsa Grogol.

II. METODE PENELITIAN

A. Subjek dan Setting Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 1 SD Pelangi Bangsa Kec. Grogol Kab. Kediri yang berjumlah 24 anak. Dipilihnya siswa kelas 1 sebagai subjek penelitian karena ;

1. Kurangnya minat siswa dalam mengikuti pelajaran olahraga
2. Kegiatan pembelajaran yang disampaikan guru kurang kreatif dan inovatif

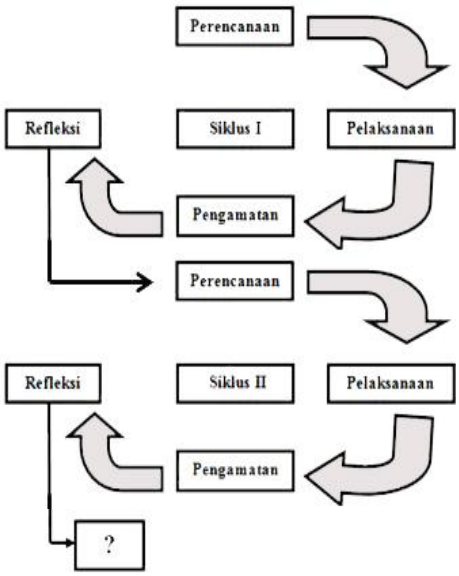
3. Tujuan pendidikan jasmani belum tercapai

Penelitian diakukan di halaman SD Pelangi Bangsa Kec. Grogol Kab. Kediri.

B. Prosedur Penelitian

Penelitian ini berbentuk penelitian tindakan kelas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan salah satu jenis penelitian tindakan oleh praktisi pendidikan (khususnya Guru, dosen dan instruktur) dalam proses pembelajaran di kelas. Penelitian Tindakan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru, cara pendekatan baru atau suatu produk pengetahuan baru untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di lapangan secara nyata. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2008:3) bahwa: "Penelitian tindakan kelas adalah merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama". Penelitian tindakan kelas ini merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk memecahkan masalah yang ada dilapangan sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai.

Prosedur pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan secara bersiklus yang dimulai dengan siklus pertama, jika siklus pertama tidak berhasil maka dapat dilakukan siklus berikutnya hingga target ketuntasan dalam pembelajaran dalam kelas dapat tercapai. Disini Peneliti merencanakan 2 Siklus yang akan dilakukan dalam penelitian terhadap siswa untuk mencapai target ketuntasan pembelajaran secara klasikal. Model yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah model penelitian yang dikemukakan oleh Arikunto. Suharsimi Arikunto (2006:16) mengemukakan bahwa dalam penelitian tindakan kelas terdapat empat tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan refleksi. Adapun tahapan – tahapan tersebut digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.1 Model Siklus

Data yang diperoleh dari observasi belajar mengajar akan dianalisis dan dijadikan bahan untuk menentukan tindakan berikutnya. Di samping itu, seluruh data yang digunakan berguna untuk mengambil kesimpulkan dari tindakan yang dilakukan. Data dianalisis dalam persentase dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto yaitu:

$$P = \frac{F}{N} X 100$$

Keterangan :

P = angka presentasi

F = frekuensi nilai siswa

N = jumlah anak dalam satu kelas

Tahapan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

Pra Penelitian

Dalam Pra penelitian para siswa kelas 1 SD Pelangi Bangsa diukur kebugaran jasmani dengan menggunakan TKJI untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani para siswa dan hasil dari tes tersebut akan dijadikan pedoman bagi peneliti untuk melakukan penelitihan dengan menggunakan senam irama.

SIKLUS I

Dalam Siklus I selama dua minggu anak – anak diperkenalkan tantang senam irama dan rangkaian gerakannya. Setelah dua minggu peneliti akan mengambil data kebugaran siswa secara kuantitatif.

Perencanaan

- Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- Menyiapkan media pendukung senam irama berupa Sound Sistem dan Laptop

Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan Awal

- Siswa dibariskan menjadi 3 baris
- Guru menjelaskan manfaat melakukan senam irama kepada para siswa

Kegiatan Inti

- Guru mendemonstrasikan gerakan “Senam SD Pelangi Bangsa” didepan
- Guru mengajak dan membimbing siswa untuk melakukan Senam SD Pelangi Bangsa bersama.

Kegiatan Akhir

- Guru berinteraksi dengan siswa dengan melakukan tanya jawab tentang kegiatan senam yang baru selesai dilakukan siswa.
- Guru membubarkan barisan siswa, untuk masuk dalam kelas untuk dapat mengikuti pelajaran berikutnya.

Pengamatan

Setelah dua minggu diperkenalkan dengan senam irama, peneliti mulai melakukan pengambilan data dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Refleksi

Pada tahap refleksi peneliti melakukan pengumpulan dan pengolahan data para siswa selama proses pembelajaran yang telah berlangsung dalam Siklus I. Data – data tersebut diteliti untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa selama Siklus I dan sebagai pedoman ketuntasan pembelajaran yang disampaikan oleh guru terhadap peserta didiknya. Apabila Siklus I masih belum sesuai target pembelajaran maka akan dilakukan Siklus berikutnya yaitu Siklus II.

SIKLUS II

Dalam Siklus II sebelum melakukan senam para siswa diputarkan video gerakan senam "SD Pelangi Bangsa". Sama dengan siklus I, Siklus II ini dilakukan selama dua minggu dan kemudian diambil data kebugaran siswa secara kuantitatif.

Perencanaan

- Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- Menyiapkan media pendukung senam irama berupa Sound Sistem dan Laptop.

Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan Awal

- Para siswa dikumpulkan di Lab. Komputer
- Guru memutarkan video senam "SD Pelangi Bangsa".
- Setelah pemutaran video para siswa diajak ke lapangan untuk melakukan senam bersama.
- Siswa dibariskan menjadi 3 baris.
- Guru memberi semangat pada para siswa dengan menggunakan yel – yel atau kata – kata semangat agar para siswa bersemangat untuk mengikuti kegiatan olahraga khususnya senam irama.

Kegiatan Inti

- Guru memimpin kegiatan senam irama didepan para siswa dan mengajak dua orang siswa untuk membantu mendemonstrasikan gerakan Senam SD Pelangi Bangsa.

Kegiatan Akhir

- Guru memberi penghargaan kepada siswa dengan bertepuk tangan dan memberikan kata –

kata semangat (yel – yel) agar para siswa selalu bersemangat melakukan kegiatan olahraga.

- Guru membubarkan barisan siswa, untuk masuk dalam kelas untuk dapat mengikuti pelajaran berikutnya.

Pengamatan

Dalam Siklus II setelah dua minggu mengikuti kegiatan senam irama, peneliti mulai melakukan pengambilan data dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh senam irama terhadap kebugaran jasmani siswa dan dijadikan tolak ukur untuk mengetahui peningkatan kebugaran setelah dilakukannya Siklus II.

Refleksi

Pada tahap refleksi peneliti melakukan pengumpulan dan pengolahan data para siswa selama proses pembelajaran yang telah berlangsung dalam Siklus II. Data – data tersebut diteliti untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa selama Siklus II dan sebagai pedoman ketuntasan pembelajaran yang disampaikan oleh guru terhadap peserta didiknya. Apabila Siklus II masih belum sesuai target pembelajaran maka akan dilakukan Siklus berikutnya yaitu Siklus berikutnya hingga penelitian berhasil.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian Tindakan Kelas dengan pendekatan kuantitatif ini, menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebagai alat pengukur kebugaran jasmani siswa. Tes kebugaran Jasmani Indonesia adalah serangkaian tes dan pengukuran kondisi fisik bagi anak dan remaja indonesia. Rangkaian tes dan pengukuran tersebut dibuat dengan mengacu pada keadaan dan kemampuan anak dan remaja Indonesia, jadi lebih sesuai untuk mengukur kondisi kebugaran fisik anak dan remaja Indoneisa.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dikatagorikan menjadi 4 kelompok dan dibedakan antara Laki-laki dan Perempuan.

1. Usia 6 s/d 9 tahun
2. Usia 10 s/d 12 tahun
3. Usia 13 s/d 15 tahun
4. Usia 16 s/d 19 tahun

Berdasarkan subjek penelitian yaitu Siswa SD kelas 1 dengan usia 7-8 tahun maka penelitian ini masuk dalam katagori 1 anak Usia 6 s/d 9 tahun. Adapun rangkaian tes sebagai berikut.

a. Petunjuk Umum

1) Peserta tes diharapkan sudah makan pagi sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes.
2) Pada waktu melakukan tes, disarankan agar memakai pakaian olahraga dan bersepatu.
3) Peserta hendaknya telah mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes. Untuk ini perlu diberikan kesempatan mencoba gerakan yang akan dilakukan.
4) Peserta diharapkan melakukan pemanasan lebih dahulu sebelum melakukan tes.
5) Diusahakan agar perpindahan pelaksanaan jenis tes yang satu ke jenis tes berikutnya bagi setiap siswa tidak ada waktu istirahat.
6) Peserta yang tidak dapat melakukan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal.

b. Tujuan Tes

untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani

c. Perlengkapan

Lapangan, stopwatch, nomor dada, palang tunggal, papan bersekala sentimeter dengan ukuran 30 x 150 cm, serbuk kapur, penghapus, formulir tes dan alat tulis, peluit.

d. Jenis Tes

Jenis tes yang dipergunakan untuk sekolah dasar kelas 1 adalah :

1) Lari cepat 30 meter
2) Angkat tubuh 60 detik
3) Baring duduk 30 detik
4) Loncat tegak
5) Lari 600 meter

e. Penilaian

Hasil dari tes dicatat dan dinilai sesuai norma penilaian dalam TKJI

f. Pelaksanaan

1) Tes lari cepat 30 meter

Tujuan : untuk mengetahui kecepatan lari seseorang

Perlengkapan :

a) Lintasan lurus, rata dan tidak licin, batas – batas lintasan, jarak antara garis start dan garis finish 30 meter.
b) Peluit
c) Stopwatch
d) Formulir tes
e) Alat tulis

Pelaksanaan :

a) Sikap permulaan

Peserta mengambil posisi start jongkok dibelakang garis start

b) Gerakan

Melakukan gerakan start sesuai aba – aba start jongkok " Bersedia, Siap, Ya"

c) Lari diulang apabila :

(1). Pelari mencuri start

(2). Pelari tidak melewati garis finish

(3). Pelari tidak berlari pada lintasannya

d) Penilaian

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter. Adapun norma penilaiannya sebagai berikut:

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai
Putra	**Putri**	
< 5.5 detik	< 5.8 detik	5
5.6 – 6.1 detik	5.9 – 6.6 detik	4
6.2 – 6.9 detik	6.7 – 7.8 detik	3
7.0 – 8.6 detik	7.9 – 9.2 detik	2
8.7 – dst	9.3 – dst	1

2) Tes angkat tubuh 60 detik

Tujuan : untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

Perlengkapan :

a) Palang tunggal
b) Stopwatch
c) Formulir tes dan alat tulis

Pelaksanaan :

a) Sikap permulaan, berbaring terlentang di atas lantai atau rumput dengan kedua lutut lurus. Kedua tangan memegang palang tunggal. Telapak tangan menghadap ke arah kepala.
b) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh palang tunggal kemudian kembali ke sikap awal. Gerakan ini dihitung satu kali.
c) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan garis lurus.
d) Gerakan ini dilakukan berulang – ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 30 detik.
e) Dinyatakan gagal apabila :

(1) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.

(2) Pada waktu mengangkat badan, pinggul tidak lurus dengan badan dan kaki.

(3) Pada waktu mengangkat badan, lutut tidak lurus.

f) Penilaian : yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna

Untuk penilaian kelompok umur 6 – 9 tahun melakukan pull-up dan menahan tubuhnya pada posisi diatas selama 60 detik. Adapun norma penilaiannya sebagai berikut:

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai
Putra	**Putri**	
40 detik keatas	33 detik keatas	5
22 – 39 detik	18 – 32 detik	4
09 – 21 detik	09 – 17 detik	3
03 – 08 detik	03 – 08 detik	2
00 – 02 detik	00 – 02 detik	1

3) Tes baring duduk 30 detik

Tujuan : untuk mengetahui ketahanan otot perut.

Perlengkapan : lapangan, stopwatch, peluit, formulir tes, alat tulis

Pelaksanaan :

a) Berbaring terlentang, kedua kaki ditekuk, kedua telapak tangan diletakkan dibelakang kepala dengan jari – jari terjalin.
b) Seorang membantu memegang atau menekan kedua pergelangan kaki peserta agar tidak terangkat.
c) Pada aba – aba "Ya", peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
d) Gerakan dilakukan berulang - ulang selama 30 detik.
e) Gerakan dianggap gagal, bila ada :
   (1) Kedua tangan terlepas sehingga jari – jarinya tidak terjalin lagi.
   (2) Kedua siku tidak sampai paha

Penilaian : yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna. Adapun norma penilaiannya sebagai berikut:

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai
Putra	**Putri**	
17 keatas	15 keatas	5
13-16 kali	11-14 kali	4
07-12 kali	04-10 kali	3
02-06 kali	02-03 kali	2
00-01 kali	00-01 kali	1

4) Tes loncat tegak

Tujuan : untuk mengukur tenaga eksplosif tungkai seseorang

Perlengkapan :

a) Dinding datar
b) Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm, bersekala sentimeter dipasang pada dinding
c) Kapur
d) Formulir tes dan alat tulis

Pelaksanaan :

a) Sikap permulaan
   (1) Ujung jari dioleskan pada serbuk kapur
   (2) Siswa berdiri tegak dekat papan, kaki rapat, tangan yang dekat pada papan diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan bersekala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
b) Gerakan
   (1) Siswa mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut, kemudian meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan sehingga meninggalkan bekas.
   (2) Ulangi loncatan sampai tiga kali berturut – turut.

Penilaian : penilaian berdasar pada selisih tinggi raihan.

Nilai = Raihan tertinggi – Raihan tanpa loncatan

Adapun norma penilaiannya sebagai berikut :

Umur 6 s/d 9 tahun		**Nilai**
Putra	**Putri**	
38 cm keatas	38 cm keatas	5
30-37 cm	30-37 cm	4
22-29 cm	22-29 cm	3
13-21 cm	13-21 cm	2
Dibawah 13 cm	Dibawah 13 cm	1

Hasil yang dicatat adalah :

a. Tinggi raihan tanpa loncatan
b. Tinggi raihan dari loncatan pertama
c. Tinggi raihan dari loncatan kedua
d. Tinggi raihan dari loncatan ketiga

5) Tes lari jauh 600 meter

Tujuan : untuk mengukur daya tahan jantung dan pernapasan

Perlengkapan :

a) Lapangan
b) Peluit
c) Stopwatch
d) Formulir tes
e) Alat tulis

Pelaksanaan :

a) Permulaan : Peserta berdiri dibelakang garis start dengan sikap start berdiri
b) Gerakan :
(1) Pada aba – aba "Siap", peserta mengambil sikap start berdiri, bersiap untuk berlari.
(2) Pada aba – aba "Ya", peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 600 meter
(3) Lari diulang bilamana pelari mencuri start
(4) Lari dianggap gagal bilamana ada pelari tidak melewati garis finish

Penilaian : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Adapun norma penilaiannya sebagai berikut :

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai
Putra	**Putri**	
Sd 2'39"	Sd 2'53"	5
2'40"-3'00"	2'54"-3'-23"	4
3'01"-3'45"	3'24"-4'08"	3
3'36"-4'48"	4'09"-5'03"	2
Dibawah 4'48"	Dibawah 5'03"	1

D. Teknik Analisis Data

Untuk mengklasifikasi kebugaran jasmani siswa, dengan cara menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokan dengan table berikut

Jumlah nilai kebugaran siswa = nilai T1 + nilai T2 + nilai T3 + nilai T4 + nilai T5

Tabel 3.1 Hasil TKJI

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

Untuk menentukan Prosentase ketuntasan siswa secara klasikal (P) adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100$$

Kriteria Prosentase ketuntasan dibagi menjadi 4 katagori :

Tabel 3.2 Prosentase Ketuntasan Klasikal

Kategori	Prosentase
Tuntas	76% - 100%
Kurang	56% - 75%
Sangat kurang	36% - 55%
Jelek	0% - 35%

E. Rencana Jadwal Penelitian

Rencana jadwal penelitian akan dilaksanakan terhitung pada bulan April 2015. Sedangkan pra penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 September 2015 dan penelitian dengan pemberian tindakan yang berupa latihan senam irama dimulai tanggal 21 September – 17 Oktober 2015, latihan dilakukan mulai jam 07.00 WIB sampai selesai dan dilakukan secara rutin setiap hari efektif masuk sekolah.

III. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang diterapkan pada siswa kelas 1 SD Pelangi Bangsa dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan senam irama dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

B. Saran

1. Meningkatkan kebugaran jasmani dengan senam irama menuntut guru untuk lebih kreatif agar para siswa atau peserta didik tertarik untuk melakukan kegiatan olahraga.
2. Gerakan senam irama harus mudah dilakukan dan diikuti para siswa.
3. Perlunya kesabaran untuk dapat membimbing siswa agar dapat mengikuti gerakan senam irama dengan baik dan benar.
4. Dalam melakukan kegiatan olahraga buatlah suasana menjadi gembira agar para siswa tidak mudah bosan dan jenuh.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Masri'an, Aminarti, Suwarjo, Sunarsih Sri, Sukrisna, H. Asy'ari. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Tamat Tisnowati, Mirman Moekarto. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakart: Universitas Terbuka.

Tim Pengembang Ilmu Pendidikan. 2011. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan.* Bandung: PT. IMTIMA

Suherman Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Fenanlampir Albertus, Muhyi F. Muhammad. 2015 *Tes & Pengukuran dalam Olahraga.* Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET

Suherman Adang. *Evaluasi Pengajaran Penjaskes.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Setiaji Heri. 2013. *Tes & Pengukuran Olahraga.* Kediri: UNP Kediri

Syahara Sayuti. *Pembelajaran Senam dan Aktivitas Ritmik.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Arikunto Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rieneka Cipta.

Tim Penyusun. 2013. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.* Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri