

STRATEGI PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK DI SD NEGERI SAKTEO KECAMATAN MOLLO TENGAH

Fitriani M. No'e^a, Paulus Natalis Ngga'a^b, Martina D.Lengo^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: fltrianimargareta12@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: paulusnatalisnggaa88@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: dewilengomartina@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 3 Nov 2024
Direvisi: 10 Nov 2024
Disetujui: 15 Nov 2024

Keywords:

Strategi pembelajaran, Senam Ritmik

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan serta menguraikan Strategi pembelajaran Aktivitas Ritmik yang terlaksana di SD Negei Sakteo Kecamatan Mollo Tengah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek dan sumber data dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan siswa siswi kelas V yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data kualitatif meliputi: pengumpulan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menghasilkan 5 strategi pembelajaran aktivitas ritmik di SD Negeri sakteo meliputi: (1) guru menjelaskan materi senam ritmik sesuai kebutuhan siswa di sekolah agar siswa siswi paham dengan materi yang disampaikan. (2) guru memiliki keterampilan dan kemampuan dalam mempraktekan gerak dasar senam ritmik. (3) guru mampu menghadapi kendala dalam proses pembelajaran senam ritmik. (4) metode pembelajaran yang menarik sehingga siswa – siwi tidak merasa bosan . (5) sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran senam ritmik..

Alamat korespondensi:
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang
E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646
e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani secara umum dapat diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menurut Suherman (2019) dan Budi, et al. (2019) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi- potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Lebih lanjut menurut Barrow dalam Abduljabar (2021) menerangkan bahwa: Pendidikan Jasmani dapat didefinisikan sebagai” pendidikan tentang dan melalui gerak insani ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (sport), permainan, senam, dan latihan (exercise). Hasil yang ingin dicapai individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu. Dari penjelasan di atas, jelas bahwa kontribusi Penjas hanya akan bermakna ketika pengalaman-pengalaman dalam Penjas berhubungan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh. Manakala pengalaman Penjas tidak memberikan kontribusi pada pengalaman kependidikan lainnya, maka pasti terdapat kekeliruan dalam pelaksanaan program penjas (Budi et al., 2020; Nur et al., 2020; Suhartoyo et al., 2019). Kebermaknaan pada proses pembelajaran penjas akan terwujud apabila guru memahami tentang tujuan yang ingin dicapai dari pendidikan jasmani, dan mengaplikasikannya kepada siswa dalam pembelajaran. Bucher dalam Suherman (2019) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani mencakup empat aspek yaitu: 1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan- kekuatan fisik dari beberapa organ tubuh seseorang (physical fitness). 2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (skillful). 3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya. 4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat. Dalam rangka membantu terlaksananya proses pembelajaran penjas, terutama dalam pembelajaran olahraga permainan walaupun dengan fasilitas pembelajaran yang kurang mendukung, namun proses pembelajaran tetap harus diberikan dan dilaksanakan sesuai kurikulum. Pembelajaran penjas yang efektif tercermin apabila siswa dapat terlibat aktif selama pembelajaran dan siswa dapat memperoleh pengalaman sukses serta memuaskan dalam setiap kegiatan belajar (Budi, Hidayat, et al., 2019). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis.

Dalam pendidikan jasmani di sekolah, banyak materi pelajaran yang harus diajarkan termasuk materi senam ritmik. Dalam hal ini peneliti terfokus pada gerak dasar senam ritmik. Dalam memberikan pembelajaran senam ritmik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjas. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Senam ritmik merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Menurut Mahendra dalam Suharjana 2014 senam irama merupakan salah satu bagian dari aktivitas ritmik yang lebih luas mencakup semua 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. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Kelas V SD Negeri Sakteo mengenai hasil belajar siswa dalam pelajaran senam, ternyata masih banyak nilai yang berada di bawah KKM 74 yang merupakan KKM mata pelajaran penjas di sekolah tersebut. Hal itu terbukti masih banyak siswa yang belum memahami bagaimana cara gerakan-gerakan senam ritmik yang benar. Salah satu penyebab hal ini adalah karena kurang di terapkannya pembelajaran aktifitas ritmik di sekolah tersebut serta kurangnya minat siswa dalam pembelajaran senam ritmik. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa senam ritmik atau senam irama merupakan salah satu bentuk senam yang dilakukan dengan teknik gerakan yang diselaraskan dengan irama atau musik baik dengan alat maupun tanpa alat.

Media yang harus digunakan dalam pembelajaran senam ritmik atau senam irama yaitu ruang senam atau lapangan, laptop, speaker, musik atau lagu pengiring, dan infokus. Dalam proses pembelajaran PJOK khususnya aktivitas ritmik atau senam irama juga ditemukan adanya kendala yaitu kurangnya pemahaman siswa/siswi dalam kemampuan melakukan gerak dasar senam ritmik, kurangnya sarana dan prasarana untuk pembelajaran senam. Oleh karna itu berdasarkan hal-hal di atas maka saya tertarik untuk mengambil judul tentang “Strategi Pembelajaran Aktivitas Ritmik di SD Negeri Sakteo”.

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: 1. Bagaimana guru PJOK menghadapi kendala dalam melaksanakan proses pembelajaran senam ritmik di SD Negeri Sakteo? 2. Bagaimana ketersediaan sarana dan pra sarana di SD Negeri Sakteo? 3. Bagaimana strategi guru PJOK dalam pembelajaran senam ritmik di SD Negeri Sakteo?

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan proses pembelajaran dan hasil belajar siswa tentang strategi pembelajaran aktivitas ritmik di SD Negeri Sakteo Kecamatan Mollo Tengah.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif dengan jenis penelitian kualitatif. Metode ini digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai strategi pembelajaran aktivitas ritmik di SD Negeri Sakteo. Tempat penelitian dilakukan di SD Negeri Sakteo, Kecamatan Molloh Tengah Kabupaten Timor Tengah Selatan. Waktu penelitian saat melakukan penelitian adalah 1 bulan.

Teknik pengambilan data yang digunakan adalah Observasi, Wawancara dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan oleh peneliti data yang didapatkan kemudian dikumpulkan agar diolah secara sistematis, di mulai observasi dan dokumentasi. Ada pula Teknik analisis data yang dilakukan oleh peneliti pada saat penelitian yaitu analisis deskriptif yang dikutip penjelasan interpretasi yang relevan dengan data dari hasil penelitian yang diperoleh dari guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri Sakteo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui strategi pembelajaran aktivitas ritmik pada siswa-siswi kelas V SD Negeri Sakteo Kecamatan Mollo Tengah Kabupaten Timor Tengah Selatan. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi, latihan gerak dasar senam ritmik, wawancara dengan guru pjok dan siswa-siswi kelas V SD Negeri Sakteo. Berikut ini disajikan hasil data yang telah diperoleh dari lokasi penelitian SD Negeri Sakteo yaitu :

Strategi guru PJOK dalam pembelajaran senam ritmik

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada saat jam PJOK di kelas V yaitu: Proses pembelajaran yang dilakukan guru PJOK pada saat materi senam ritmik yaitu yang

pertama guru menjelaskan materi senam ritmik di dalam ruangan kelas kurang lebih 30 menit. Kedua, guru PJOK memiliki keterampilan dan kemampuan dalam mempraktekan gerak dasar senam ritmik. ketiga, siswa-siswi kelas V diarahkan ke lapangan sekolah untuk melakukan latihan senam ritmik. Keempat, evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap materi senam ritmik. Pembelajaran senam ritmik yang dilakukan adalah gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan atau senam SKJ.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara dengan guru: PJOK (Hasil wawancara dengan ZB tanggal 28 Mei 2024), yang mengatakan bahwa: “Strategi yang saya gunakan ada beberapa yaitu, memberikan materi sesuai kebutuhan anak di sekolah, saya sebagai guru PJOK harus mempunyai keterampilan dalam melakukan gerak dasar senam ritmik, setelah saya menyampaikan materi saya mengarahkan anak-anak ke lapangan untuk melakukan senam dan yang terakhir kami melakukan evaluasi untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar senam.

Hal ini juga disampaikan oleh Go, seorang siswa kelas V saat di wawancara apakah memahami strategi yang digunakan oleh guru pjok dalam pembelajaran senam ritmik: “iya ibu, saat kami belajar dengan pak Zadrak, saya paham materi yang pak sampaikan. Menurut Harahap (2018), Strategi pembelajaran sangat berguna bagi guru maupun siswa pada proses pembelajaran. Bagi guru, strategi pembelajaran ini dijadikan sebagai pedoman dan acuan bertindak yang sistematis dalam pelaksanaan pembelajaran. Bagi siswa penggunaan strategi pembelajaran dapat mempermudah proses pembelajaran dan mempercepat memahami isi pembelajaran, karena setiap strategi pembelajaran di rancang untuk mempermudah proses pembelajaran. Diharapkan strategi pembelajaran ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Kendala yang dihadapi guru pjok dalam pembelajaran senam ritmik dan cara menghadapi kendala pembelajaran senam ritmik di SD Negeri Sakteo.

Kendala yang dihadapi guru pjok dalam pembelajaran senam ritmik yaitu: Guru PJOK kesulitan dalam mengatur siswa-siswi untuk baris-berbaris. Berdasarkan hasil observasi peneliti, pada saat guru PJOK menyiapkan barisan masih ada siswa-siswi yang bermain-main dan tidak memperhatikan arahan yang diberikan guru. Sehingga gerakan yang dilakukan siswa-siswi kelas V tidak serasi dan seirama. Hal ini didukung dengan hasil wawancara dengan guru PJOK (Hasil wawancara dengan ZB tanggal 28 Mei 2024). yang mengatakan bahwa: “Anak-anak susah diatur pada saat baris-berbaris di lapangan sehingga membuat saya kesulitan. Tetapi saya bisa mengatasi dengan cara lebih tegas dan memberikan peringatan, serta menggunakan strategi yang tepat kepada siswa yang belum tertib dan kurang fokus”.

Siswa- siswi kurang fokus dalam melakukan gerakan senam ritmik sehingga gerakan yang dilakukan tidak serasi dan seirama. Hal ini membuat guru PJOK kewalahan dan harus mengulangi gerakan dasar senam ritmik.

Hasil belajar peserta didik pada saat pembelajaran senam ritmik yaitu hasil belajar peserta didik belum mencapai tahap sempurna karena dalam pembelajaran masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dengan baik sehingga nilai yang di peroleh belum mencapai kkm. Dengan demikian cara guru PJOK dapat menghadapi kendala tersebut dengan

menggunakan strategi yang dipahami oleh siswa, guru pjok lebih tegas dan memberikan peringatan kepada siswa yang belum tertib dan kurang fokus, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak bosan, memberikan pujian, mengajak siswa aktif dalam proses pembelajaran. Menurut Suyedi (2019), mengungkapkan bahwa hambatan atau kendala dalam belajar dapat dilihat dari tingkah laku yang menggambarkan kesulitan belajar yaitu menunjukkan hasil belajar yang rendah dan hasil yang di capai tidak seimbang dengan usaha yang dilakukan.

Berdasarkan hasil observasi sarana dan prasarana di SD Negeri Sakteo belum memadai

Hal ini didukung dengan hasil wawancara dengan guru PJOK (Hasil wawancara dengan ZB tanggal 28 Mei 2024). yang mengatakan bahwa: “Sarana dan prasarana untuk pembelajaran senam ritmik di SD Negeri Sakteo belum memadai yaitu belum tersedia infokus untuk membantu melancarkan pembelajaran senam, walaupun sarana dan prasarana belum memadai tetapi senam ritmik selalu dilakukan pada saat materi senam ritmik. Menurut Fauzan (2016) adalah fasilitas yang secara tidak langsung menunjang proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah, yang meliputi bangunan sekolah, lapangan olahraga dan halaman sekolah. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sarana belajar bertujuan untuk mempermudah penyampaian materi ajar dalam arti segala macam peralatan yang digunakan guru dan murid untuk memudahkan penyampaian dan penerimaan materi pembelajaran.

Pembahasan

Dari hasil penelitian dan data-data yang telah di uraikan di atas maka, berdasarkan hasil penelitian, strategi pembelajaran yang dilakukan guru PJOK pada saat materi senam ritmik yaitu yang pertama, guru menjelaskan materi senam ritmik di dalam ruangan kelas kurang lebih 30 menit. Kedua, guru PJOK memiliki keterampilan dan kemampuan dalam mempraktekan gerak dasar senam ritmik. Ketiga, siswa-siswi kelas V diarahkan ke lapangan sekolah untuk melakukan latihan gerak dasar senam ritmik. Keempat, evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap materi senam ritmik. Pembelajaran senam ritmik yang dilakukan adalah gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan atau senam SKJ.

Menurut Harahap (2018), Strategi pembelajaran sangat berguna bagi guru maupun siswa pada proses pembelajaran. Bagi guru, strategi pembelajaran ini dijadikan sebagai pedoman dan acuan bertindak yang sistematis dalam pelaksanaan pembelajaran. Bagi siswa penggunaan strategi pembelajaran dapat mempermudah proses pembelajaran dan mempercepat memahami isi pembelajaran, karena setiap strategi pembelajaran di rancang untuk mempermudah proses pembelajaran. Diharapkan strategi pembelajaran ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Seorang guru disadari atau tidak, harus memilih strategi tertentu agar pelaksanaan proses pembelajaran di kelas berjalan lancar dan hasilnya optimal. Tidak ada seorang guru yang tidak mengharapkan demikian, karena setiap individu guru masih mempunyai nurani yang peka terhadap anak didiknya. Tidak ada guru yang menginginkan kondisi proses pembelajaran yang kacau dengan hasil belajar yang jelek, sehingga setiap guru pasti akan mempersiapkan strategi pembelajaran yang matang dan tepat, agar hasil belajar siswa terus meningkat dengan baik. Agar kegiatan belajar dan pembelajaran berhasil mengantarkan siswa mencapai tujuan pembelajaran yaitu hasil belajar siswa, Sudjana menjelaskan hasil belajar yang di peroleh siswa dari proses pengajaran harus nampak dalam bentuk perubahan tingkah laku secara menyeluruh yang terdiri atas unsur kognitif, afektif, dan

psikomotor secara terpadu pada diri siswa atukah hasil belajar yang bersifat tunggal dan terlepas satu sama lain, sehingga tidak membentuk satu integritas pribadi (Harahap 2021), Kendala yang di hadapi guru PJOK dalam pembelajaran senam ritmik yaitu guru PJOK kesulitan dalam mengatur siswa –siswi untuk baris berbaris karena masih ada siswa yang tidak mendengar arahan sehingga mereka masih bermain main dan tidak mendengar arahan yang di sampaikan oleh guru. Sehingga guru PJOK kesulitan dalam menyiapkan barisan. Siswa- siswi kurang fokus dalam melakukan gerakan senam ritmik sehingga gerakan yang dilakukan tidak serasi dan seirama. Hal ini membuat guru PJOK kewalahan dan harus mengulangi gerakan dasar senam ritmik. Hasil belajar peserta didik pada saat pembelajaran senam ritmik yaitu hasil belajar peserta didik belum mencapai tahap sempurna karena dalam pembelajaran masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dengan baik sehingga nilai yang di peroleh belum mencapai kkm.

Dengan demikian cara guru PJOK untuk menghadapi kendala dalam pembelajaran senam ritmik di SD Negeri Sakteo yaitu guru PJOK menggunakan strategi yang di pahami oleh siswa sehingga siswa dapat memahami apa yang di pelajari. Guru PJOK lebih tegas dan memberikan peringatan kepada siswa yang belum tertib dan kurang fokus. Guru PJOK harus mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak merasa bosan. Memberikan pujian Mengajak siswa aktif dalam proses belajar. Menurut Suyedi dan Indrus (2019), mengungkapkan bahwa hambatan atau kendala dalam belajar dapat dilihat dari tingkah laku yang menggambarkan kesulitan belajar yaitu menunjukkan hasil belajar yang rendah dan hasil yang di capai tidak seimbang dengan usaha yang dilakukan

Sarana dan prasarana di SD Negeri Sakteo belum memadai karena belum tersedianya infokus untuk membantu melancarkan pembelajaran senam, Guru PJOK menggunakan sarana dan prasarana yang ada. Sehingga materi senam ritmik bisa berjalan dengan baik. Walaupun sarana dan prasarana belum memadai tetapi senam ritmik selalu dilakukan pada saat materi senam ritmik. Menurut Fauzan (2016) adalah fasilitas yang secara tidak langsung menunjang proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah, yang meliputi bangunan sekolah, lapangan olahraga dan halaman sekolah. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sarana belajar bertujuan untuk mempermudah penyampaian materi ajar dalam arti segala macam peralatan yang digunakan guru dan murid untuk memudahkan penyampaian dan penerimaan materi pembelajaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang Strategi Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Siswa-Siswi Kelas V SD Negeri Sakteo Kecamatan Mollo Tengah Kabupaten Timor Tengah Selatan, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa: 1). strategi pembelajaran yang dilakukan guru pjok pada saat materi senam ritmik yaitu yang pertama, guru menjelaskan materi senam ritmik di dalam ruangan kelas kurang lebih 30 menit. Kedua, guru pjok memiliki keterampilan dan kemampuan dalam mempraktekan gerak dasar senam ritmik. Ketiga, siswa–siswi kelas V diarahkan ke lapangan sekolah untuk melakukan latihan gerak dasar senam ritmik. Keempat, evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap materi senam ritmik. Pembelajaran senam ritmik yang dilakukan adalah gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan atau senam SKJ. 2). Kendala yang di hadapi guru pjok dalam pembelajaran senam ritmik yaitu guru PJOK kesulitan dalam mengatur siswa –siswi untuk baris berbaris, siswa-siswi kurang fokus dalam melakukan gerak dasar senam ritmik dan hasil belajar siswa yang belum mencapai KKM. karena masih ada siswa yang tidak mendengar arahan sehingga mereka masih bermain main dan tidak serius. Sehingga gerakan yang dilakukan siswa-siswi tidak serasi dan seirama.

Dengan demikian cara guru PJOK dalam menghadapi kendala tersebut dengan menggunakan strategi yang dipahami oleh siswa, guru pjok lebih tegas dan memberikan peringatan kepada siswa yang belum tertib dan kurang fokus, guru PJOK harus mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa tidak bosan, memberikan pujian dan mengajak siswa aktif dalam proses pembelajaran. 3). Sarana dan prasarana di SD Negeri Sakteo belum memadai karena belum tersedianya infokus untuk membantu melancarkan pembelajaran senam, Guru PJOK menggunakan sarana dan prasarana yang ada. Sehingga materi senam ritmik bisa berjalan dengan baik. Walaupun sarana dan prasarana belum memadai tetapi senam ritmik selalu dilakukan pada saat materi senam ritmik.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka dalam penelitian ini dapat diberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu: 1). Bagi sekolah penelitian deskriptif kualitatif ini berusaha menguraikan dan menjelaskan mengenai strategi pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar sehingga penelitian ini dapat di jadikan sebagai sumber referensi dalam mengetahui strategi apa saja yang dapat mendukung pelaksanaan pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah dasar. 2). Bagi siswa-siswi, diharapkan agar lebih fokus dalam melakukan gerak dasar senam ritmik sehingga bisa membuat tubuh lebih sehat. 3). Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan dan hasil penelitian deskriptif kualitatif yang telah dilaksanakan masih memiliki kekurangan dan belum sempurna maka peneliti mengharapkan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dan menyempurnakan lagi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. Ilmu Pendidikan, 36, 1991. Budi, DR (2021). Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani. Jurnal Olahraga, 4 (1), 1-20.
- Agustina, R., Dartanto, T., Sitompul, R., Susiloretni, K. A., Achadi, E. L., Taher, A., ...& Khusun, H. (2019). Universal health coverage in Indonesia: concept, progress, and challenges. The Lancet, 393(10166), 75-102.
- Abdi, A. W., & Kamaruddin, T. (2018). Perbandingan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Model pembelajaran Permainan Ludo Dan Geo-Monopoly Dalam Mata Pelajaran Geografi Di Sma Negeri 5 Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Geografi, 3(3).
- Budi, D. R. (2021). Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani. Jurnal Olahraga, 4(1), 1-20.
- Dwiyanti, L., Ma'mun, S., & Resita, C. Tingkat Pemahaman Aktivitas Ritmik pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara.
- Hidayat, K. N. (2017, July). The Analisis Proses Berfikir Spasial Siswa Pada Materi Geometri Ditinjau Dari Gaya Belajar. In Prosiding SI MaNIs (Seminar Nasional Integrasi Matematika dan Nilai-Nilai Islami) (Vol. 1, No. 1, pp. 385-394).
- Kemal, K. A. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA), 3(02), 61-68.
- Mulyani, D., & Hartono, D. (2018). Pengaruh efisiensi energi listrik pada sektor industri dan komersial terhadap permintaan listrik di Indonesia. Jurnal Ekonomi Kuantitatif Terapan, 11(1), 1-17.
- Nugraha, SA, Sudiatmi, T., & Suswandari, M. (2020). Studi pengaruh keberanian belajar terhadap hasil belajar matematika kelas iv. Jurnal Inovasi Penelitian , 1 (3), 265-276.
- Putro, B. S. (2017). Penerapan integrasi model pembelajaran Project Based Learning dan Part-Whole untuk meningkatkan hasil belajar aktivitas ritmik materi pokok SKJ 2012 pada peserta didik kelas VII A SMP Negeri 1 Kartasura tahun ajaran 2016/2017.

- Sembiring, H., & Wiyaka, I. (2021). Korelasi kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan kecepatan atlet renang. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 75-83.
- Romadhon, B., & Sugiarto, S. (2019). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran, lemak tubuh dan kekambuhan nyeri sendi pada lansia. *Journal of Sport Science and Fitness*, 5(2), 123-130.
- Silitonga, F. A., & Verawati, I. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas Xi Sma N 1 Sipahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 29-38.
- Sugiyono, EI (2014). Pengembangan bahan ajar menyimak berbasis multimedia interaktif dalam model belajar mandiri untuk sekolah menengah pertama. *Seloka: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 3 (2).
- Sukmawati, N. (2017). Pengembangan senam bina darma untuk pembelajaran aktivitas ritmik pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 10 (1), 33-42.
- Turah, S. (2012). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ritmik Melalui Penggunaan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas Iv SD Negeri Kejambon 7 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012.
- Wandini, R. R. (2018). Pengaruh penerapan strategi contextual teachinglearning terhadap hasil belajar matematika pengukuran sudut pada mahasiswa pgmi semester iv uin sumatera utara. *Ijtimaiyah Jurnal Ilmu Sosial dan Budaya*, 2(2).
- Yulianti, YA, & Wulandari, D. (2021). Flipped class: Model pembelajaran untuk mencapai kecakapan abad 21 sesuai kurikulum 2013. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7 (2), 372-384.
- Zamroni, Z., Afifuddin, A., & Widodo, R. (2019). Kualitas Pelayanan Publik Pada Pelayanan Kependudukan Dan Catatan Sipil Di Kantor Kelurahan Dinoyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang (Studi Kasus Pada Kantor Kelurahan Dinoyokecamatan Lowokwaru Kota Malang). *Respon Publik*, 13(2), 75-82.