



## **STRATEGI PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK DI SD KRISTEN ANUGERAH HAUKOTO KOTA KUPANG**

**Veramyta Maria Martha Flora Babang<sup>1)</sup>, Maria Andriani Barek Ladjar <sup>2)</sup>,  
Ratni Elsi Fobia<sup>3)</sup>.**

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Nusa Cendana Kupang  
[ratnifobia599@gmail.com](mailto:ratnifobia599@gmail.com)

### ***ABSTRACT***

The purpose of this research is to describe and describe the Rhythmic Activity Learning Strategy implemented at Anugerah Haukoto Christian Elementary School, Kupang City.

This research is a qualitative descriptive study. The method used is interview, observation and documentation. This study resulted in learning strategies for rhythmic activities at Anugerah Haukoto Christian Elementary School including: (1) teachers who have skills and abilities, high enthusiasm and motivation, and are able to overcome difficulties in overcoming rhythmic gymnastics learning to students. (2) students who have interest and motivation to take part in rhythmic gymnastics learning.

**Learning Keywords:** learning strategy, rhythmic gymnastics learning, elementary school.

## **STRATEGI PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK DI SD KRISTEN ANUGERAH HAUKOTO KOTA KUPANG**

### **ABSTRAK**

Info Artikel Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan serta menguraikan Strategi Pembelajaran Aktivitas Ritmik yang terlaksana di SD Kristen Anugerah Haukoto Kota Kupang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode yang digunakan adalah dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini menghasilkan strategi pembelajaran aktivitas ritmik di SD Kristen Anugerah Haukoto meliputi: (1) guru yang memiliki ketrampilan dan kemampuan, semangat dan motivasi tinggi, serta mampu mengatasi kesulitan dalam mengatasi pembelajaran senam ritmik kepada peserta didik. (2) peserta didik yang mempunyai minat dan motivasi untuk mengikuti pembelajaran senam ritmik.

**Kata kunci:** strategi pembelajaran, pembelajaran senam ritmik, sekolah dasar

© 2022 Universitas Nusa Cendana

Info Artikel

Dikirim : 08 Februari 2022

Diterima : 20 Maret 2022

Dipublikasikan : 05 April 2022

E-ISSN 2723-7923

Alamat korespondensi: [ratnifobia599@gmail.com](mailto:ratnifobia599@gmail.com)

Universitas Nusa Cendana, Jl. Adisucipto, Penfui Kota Kupang-NTT.,

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bertujuan meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani agar tetap sehat, kreatif dan tampil prima. Selain itu juga olahraga sesungguhnya merupakan suatu ajang dimana prestasi di bidang olahraga dapat di capai.

Menurut Cholik Mutohir (2002) menyatakan bahwa “olahraga adalah proses yang sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan dan mengembangkan serta membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang dalam bentuk permainan, perlombaan, atau pertandingan, kegiatan jasmani dan intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi”.

Dalam bidang pendidikan olahraga merupakan dorongan pembinaan yang dapat membangkitkan perilaku siswa dalam melakukan ketrampilan suatu gerak, untuk itu guru Pendidikan Jasmani dapat memperhatikan ketrampilan gerak dasar siswa, melalui aktifitas gerak lokomotor nonlokomotor dan gerak manipulatif agar mampu memperdayakan siswa dalam melakukan gerak yang efektif dan menyenangkan.

Pangrasi (2004) menyatakan bahwa “ketrampilan gerak dasar adalah ketrampilan yang bermamfaat dan di butuhkan anak-anak sebagai bekal hidup dan bersikap kelompok, ketrampilan ini di sebut juga ketrampilan fungsional, artinya ketrampilan ini menjadi fondasi bagi aktifitas lingkungan dan membentuk aktifitas gerak yang kompeten”.

Pembangunan bidang olahraga merupakan bagian penting dalam upaya peningkatan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohaninya.oleh karena itu, kegiatan dan pembinaan terus di lanjutkan dan ditingkatkan agar makin menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Selain itu juga terus di tingkatkan budaya olahraga dan iklim yang sehat untuk mendorong peran serta aktif masyarakat dalam peningkatan prestasi olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang penting adalah aktivitas ritmik.Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.Senam ritmik juga bisa menggunakan alat-alat yang di

pegang seperti bola, tali, pita, simpai dan gada. Pada senam ritmik awalnya adalah gerakan-gerakan kelastenik (latihan bebas) yang bersifat lamban dan di iringi nyanyian atau musik dan dilakukan secara masal. Dalam perkembangannya, senam ritmik menarik perhatian para penggemar dari Amerika dan belahan bumi lainnya termasuk Jepang dan Indonesia. Pada tahun 1984, senam yang berbentuk gerak tari ini masuk dalam kancah olimpiade, dan pertama kalinya di pertandingkan secara Internasional.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di SDK Anugerah Haukoto Kota Kupang. Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif dengan jenis penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berupa wawancara sehingga siswa dan guru dapat menjawab pertanyaan yang disediakan untuk mengetahui, strategi pembelajaran aktivitas ritmik di SD Kristen Anugerah Haukoto Kota Kupang dibantu dengan pedoman wawancara, pedoman observasi dan hasil dokumentasi. Adapun bentuk dari proses pengumpulan data adalah sebagai berikut: Tujuan: untuk mengetahui secara mendalam mengenai keadaan atau kondisi yang ada di sekolah berkaitan dengan proses pembelajaran senam ritmik. Alat dan fasilitas: alat perekam, buku catatan dan alat tulis, tempat atau lokasi yang nyaman. Petugas: peneliti sendiri Menyusun pedoman pelaksanaan Pengambilan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sekolah Dasar Kristen Anugerah Haukoto Kota Kupang merupakan sebuah sekolah dasar umum yang berdiri sejak tanggal 15 juli tahun 2013. SDK Anugerah Haukoto adalah sekolah dasar yang berdomisili dan beralamatkan di wilayah Haukoto Kota Kupang RT 10/RW 03 Kelurahan Fatukoa Kecamatan Maulafa. SDK Anugerah Haukoto memiliki sarana dan prasarana diantaranya yaitu ruang kelas, ruang guru, meja dan kursi guru, meja dan kursi siswa, papan white board dan lain sebagainya

untuk menunjang kegiatan belajar mengajar (KBM). Semua sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah tak lain bertujuan untuk memenuhi semua kebutuhan fasilitas sekolah dan juga sarana pendukung proses pembelajaran yang ada di SDK Anugerah Haukoto.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat pembelajaran peneliti melihat bahwa: kendala yang dialami oleh guru kelas dalam pembelajaran senam ritmik yaitu sebagian siswa siswi yang susah diatur ketika pembelajaran akan dimulai seperti dikasih aba-aba untuk berbaris rapi tapi masih ada siswa yang bermain-main, tidak memperhatikan instruksi dari guru, hal ini yang membuat guru kewalahan dalam mengaturnya.

Proses pembelajaran yang dilakukan guru kelas pada saat praktek pembelajaran senam ritmik yaitu pembelajaran aktivitas ritmik di SDK Anugerah Haukoto dilaksanakan di halaman depan sekolah. Aktivitas tersebut dilakukan pada hari selasa pukul 07.00-8.00 pada saat jam PJOK yang diambil alih langsung oleh guru kelas. Pembelajaran senam ritmik yang dilakukan adalah kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dengan melakukan salah satu senam yang diajarkan oleh guru kelas yaitu senam sehat.

Hasil belajar peserta didik pada saat pembelajaran senam ritmik yaitu peserta didik belum mencapai tahap sempurna karena dalam pembelajarannya masih banyak siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dengan baik yang diberikan oleh guru misalnya pada saat guru memberi intruksi untuk melakukan gerakan, banyak siswa yang masih bermain-main.

## 1. Hasil Wawancara Guru Dan Siswa

### a. Hasil Wawancara Bersama Guru Kelas

Hasil wawancara bersama guru kelas pada proses pembelajaran senam ritmik yang diajarkan di SD kelas V yaitu pembelajaran senam untuk SD kelas V diajarkan pada jam pembelajaran PJOK yaitu pada hari selasa jam 07.15-8.00. kegiatan pembelajaran yang diajarkan mulai dari langkah kaki, ayunan lengan, kombinasi

langkah kaki dan ayunan lengan. Strategi yang dilakukan guru kelas dalam proses pembelajaran senam ritmik yaitu memberikan materi yang akan diberikan kepada peserta didik dengan baik, semangat dan memiliki motivasi yang tinggi, mampu mengatasi kesulitan dalam proses pembelajaran, menggunakan metode yang sesuai dan menarik dalam kurikulum 2013. Proses pembelajaran PJOK yang diambil alih oleh guru kelas dilakukan pada saat jam PJOK sesuai jadwal yang telah diberikan. b. Hasil Wawancara Bersama Siswa-Siswi

Hasil wawancara bersama siswa-siswi kelas V pada pembelajaran senam ritmik yaitu siswa tertarik dengan pembelajaran senam ritmik karena dalam pembelajarannya menggunakan irama dan dilakukan ditempat terbuka. Disamping itu mereka juga merasa senang karena merasa pembelajaran tersebut membuat mereka bugar. Dalam hasil wawancara juga ditemukan adanya kesulitan untuk siswa dalam pembelajaran praktek senam ritmik yaitu adanya gerakan yang sulit dimengerti atau dilakukan oleh siswa misalnya gerakan kombinasi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: kendala yang dialami oleh guru kelas dalam pembelajaran senam ritmik yaitu sebagian siswa siswi yang susah diatur ketika pembelajaran akan dimulai seperti dikasih aba-aba untuk berbaris rapi tapi masih ada siswa yang bermain-main, tidak memperhatikan instruksi dari guru, hal ini yang membuat guru kewalahan dalam mengaturnya.

Proses pembelajaran yang dilakukan guru kelas pada saat praktek pembelajaran senam ritmik yaitu pembelajaran aktivitas ritmik di SDK Anugerah Haukoto dilaksanakan di halaman depan sekolah. Aktivitas tersebut dilakukan pada hari selasa pukul 07.00-8.00 pada saat jam PJOK yang diambil alih langsung oleh guru kelas. Pembelajaran senam ritmik yang dilakukan adalah kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dengan melakukan salah satu senam yang diajarkan oleh guru kelas yaitu senam sehat.

Hasil belajar peserta didik pada saat pembelajaran senam ritmik yaitu peserta didik belum mencapai tahap sempurna karena dalam pembelajarannya masih banyak siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dengan baik yang diberikan oleh guru misalnya pada saat guru memberi intruksi untuk melakukan gerakan, banyak siswa yang masih bermain-main.

## DAFTAR RUJUKAN

- Cholik Motohir. 2002 *Gagasan-gagasan tentang pendidikan jasmani dan olahraga*. Unesa Uversiti Press. 253 hlm.
- Hamalik Oemar. 2006. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta PT. Bumi Aksara. 239 hlm.
- Muhajir 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga. 154 hlm.
- Moleong, L. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung PT. Remaja Rosda karya. 11 hlm.
- Pangrasi . 2004 *pembelajaran ketrampilan Gerak Dasar*. Bandung PT. Remaja Rosdakarya. 317 hlm.
- Plamer, H.C 2003. *Teaching Rhythmic Gymnastics. A developmentally Appropriate Approach*. United States: Human Kinetics. 2 hlm
- Supriade D. Darmawan 2012 *Komunikasi Pembelajaran*. Bandung Remaja Oadakarya. 9 hlm.
- Syaiful Sagala. 2010. *Makna dan Konsep Pembelajaran*. Bandung Alfabeta. 61 hlm.
- Syaiful Sagal. 2009. *Kemampuan Profesional Tenaga Kependidikan: Pemberdayaan Guru, Tenaga Kependidikan, Dan Masyarakat Dalam menejemen Sekolah*. Bandung Alfabeta. 61 hlm.
- Sudjana Nana. 2012. *Penelitian Proses Hasil Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda karya. 28 hlm.
- Suharjana. 2010. *Aktivitas Ritmik Dalam Pendidikan Jasmani DiSekolah Dasar*.

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 3 hlm.

Sumarjo 2010 dan Riskya 2014. *Pembelajaran Senam Irama* . PT. Penerbit IPB Press. 15 hlm

Sukarma 2001 *Senam Ritmik*. Direktorat Jenderal Olahraga. 21 hlm.