

## PENGEMBANGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LOKOMOTOR BERBASIS SENAM RITMIK

Nevi Hardika<sup>1</sup>, Mira Fuzita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> IKIP PGRI Pontianak (Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,  
Kalimantan Barat)

Email: [nevihardika@gmail.com](mailto:nevihardika@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menghasilkan sebuah model keterampilan gerak dasar lokomotor senam ritmik sesuai kondisi kebutuhan lapangan pada situasi global yang mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Jenis penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau disebut juga dengan *Research and Development*. Metode *Research and Development* merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk dan menguji kelayakan gerak lokomotor senam ritmik pada produk tersebut. Penelitian pengembangan ini menggunakan penelitian pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*. Ada pun bentuk dan rancangan penelitian pengembangan ini menggunakan *mix methods* research yang mana menggabungkan kualitatif dan kuantitatif hal ini dimaksudkan untuk memperoleh semua data atau informasi dan penjelasan secara komprehensif. Sasaran atau yang menjadikan subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa IKIP PGRI Pontianak Program Studi Pendidikan Jasmani Semester 3 yang berstatus mahasiswa aktif. Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian, subyek berjumlah 16 orang (aktif sebagai mahasiswa) dengan melalui uji kelompok kecil dan kelompok besar. Hasil dalam penelitian pengembangan ini adalah menemukan sebuah model suatu proses keterampilan gerak dasar lokomotor senam ritmik yang dapat disentralisasikan pada kalangan tingkat sekolah pendidikan dan tingkat perguruan tinggi yang mengandung lima unsur gerak yaitu statis dan dinamis, keluwesan (fleksibilitas), kesinambungan (kontinuitas), ketepatan gerakan dengan irama, keselarasan antara hitungan (ketukan) dengan gerak. Yang dapat dibuktikan pada hasil perbedaan mean antara hasil uji coba kelompok skala kecil dengan hasil uji coba kelompok skala besar dengan nilai sebesar 78 dengan ketuntasan yang di capai sebesar 15.6%.

**Kata Kunci:** Pengembangan Model, Keterampilan Gerak Dasar, Senam Ritmik

### Abstract

*The purpose of this study was to produce a model of the basic locomotor skills of rhythmic gymnastics according to the conditions of needs in the field in the global situation that is experiencing accelerated growth and development. This type of research is being conducted using research development methods or also known as Research and Development. Research and Development method is a research method*

*used to produce products and test the feasibility of rhythmic gymnastics locomotor motion on the product. This development research uses development research from Borg and Gall (1983:775) which consists of ten steps in research, including: (1) Research and information collecting (2) Planning (3) Development of the preliminary form of product (4) Preliminary field testing (5) Main product revision (6) Main field test. (7) Operational product revision (8) Operational field testing (9) Final Product. (10) Dissemination and implementation. There is also the form and design of this development research using mix methods research which combines qualitative and qualitative it is intended to obtain all data or information and a comprehensive explanation. The target or the subjects of this research are students IKIP PGRI Pontianak Semester 3 Physical Education Study Program with active student status. The subject-taking technique applied in this study used a saturated/census sampling technique, also known as all members of the population are used as research subjects, Subjects amounted to 16 people (active as students) through small group and large group tests. The result of this developmental research is to find a model of a process of rhythmic gymnastics locomotor basic movement skills which can be centralized at the educational school level and at the University level which contains five elements of motion, namely static and dynamic, flexibility, continuity, accuracy of movement with rhythm, harmony between count (beat) and movement. Which can be proven in the results of the mean difference between the results of small-scale group trials with large-scale group trial results with a value of 78 with a completeness achieved of 15.6%.*

**Keywords:** *Model Development, Basic Movement Skills, Rhythmic Gymnastics*

## **PENDAHULUAN**

Keterampilan gerak adalah suatu aktivitas yang keseharian selalu dilakukan, baik untuk usia dini, remaja dan dewasa. Gerakan lokomotor merupakan gerak dasar yang wajib dipelajari dan dikuasai, agar anak memiliki keterampilan gerak yang memadai dan keterampilan gerak merupakan kemampuan yang seharusnya dimiliki oleh siswa sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Gerakan lokomotor adalah setiap gerakan yang dilakukan menyebabkan perpindahan tempat. Menurut pendapat (Syarifudin dan Muhadi, 1992) yang mengatakan bahwa gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Bentuk gerakan dasar tersebut harus dimiliki oleh calon pendidik, sehingga dikemudian hari ketika mereka turun kelapangan sudah menguasai gerak dasar ini, telah dimiliki oleh murid-murid sekolah. Untuk mencapai tingkat gerak dasar yang baik diperlukan proses belajar dan berlatih dalam jangka waktu tertentu.

Koordinasi gerakan yang dimaksud disini bukanlah bagian-bagian aksi motorik yang pengkoordinasiannya dalam suatu gerakan, di sini akan membahas gerak

tentang koordinasi gerak, dimana gerak yang dilaksanakan berupa berbagai macam gerakan yang digabungkan menjadi satu penggabungan atau pengkoordinasian dalam satu gerakan senam. Bila membicarakan teknik gerakan, maka dengan sendirinya sekurang-kurangnya harus membahas tentang koordinasi dasar gerakan yang terdiri dari beberapa komponen, di antaranya adalah struktur dasar gerakan, irama gerakan, hubungan gerakan, luas gerakan, kelancaran gerakan, kecepatan gerakan, ketepatan gerakan serta kekonstanan gerakan. Sehingga keterampilan gerak dasar lokomotor ini diharapkan dapat dilakukan dengan mudah jika berbasis dengan senam ritmik.

Manfaat fisik Senam ritmik merupakan aktivitas jasmani yang mampu meningkatkan komponen fisik serta kemampuan gerak dasar. seseorang yang mengikuti senam akan berkembang daya tahan otot, kekuatan power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya. Kegiatan senam menuntut sistem kerja jantung dan paru, sehingga kegiatan senam sangat mendukung seseorang dalam perkembangan fisik yang seimbang. Program senam ritmik dapat menyumbang pengayaan gerak pada seseorang. Senam sangat baik dalam mengembangkan pelurusan tubuh, penguasaan, dan kesadaran tubuh secara umum. Kemampuan-kemampuan yang dikembangkan ketika mengikuti senam ritmik bersifat sangat fundamental terhadap gerak secara umum.

Penelitian ini termasuk dalam bidang unggulan pengembangan dan penerapan ilmu pengetahuan, teknologi, sosial, dan humaniora. Dengan kajian dan pengembangan olahraga rekreasi, olahraga prestasi, serta keterampilan gerak dasar lokomotor melalui senam ritmik. Sehingga target capaian penelitian ini mahasiswa dapat berkontribusi dalam mempersiapkan diri bagaimana cara mengajar atau mendidik siswanya kelak dengan cara yang tepat dan sesuai kaidah senam ritmik serta dapat juga berkontribusi dalam pembentukan karakter, jati diri suatu bangsa dan menjadikannya sebagai sebuah kekuatan yang ampuh dalam upaya memepersatukan bangsa Indonesia dalam Kerangka Negara Kesatuan Republik Indonesia.

## **METODE**

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau *Research and Development*. Metode *Research and Development* merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk dan menguji kelayakan gerak lokomotor senam ritmik pada produk tersebut. Penelitian pengembangan ini menggunakan penelitian pengembangan (*Research and Development*) dari *Borg dan Gall* (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*. Ada pun bentuk dan rancangan penelitian pengembangan ini menggunakan *mix methods research* yang mana menggabungkan kualitatif dan kuantitatif hal ini dimaksudkan untuk memperoleh semua data atau informasi dan penjelasan secara komprehensif. Teknik kualitatif digunakan dalam penelitian ini yang dimaksud adalah untuk menganalisa data dari para ahli berupa masukan, saran dan komentar. Sedangkan teknik analisis kuantitatif digunakan untuk mengetahui perbandingan persentase tingkat ketuntasan hasil angket uji kelayakan yang diberikan kepada para ahli.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

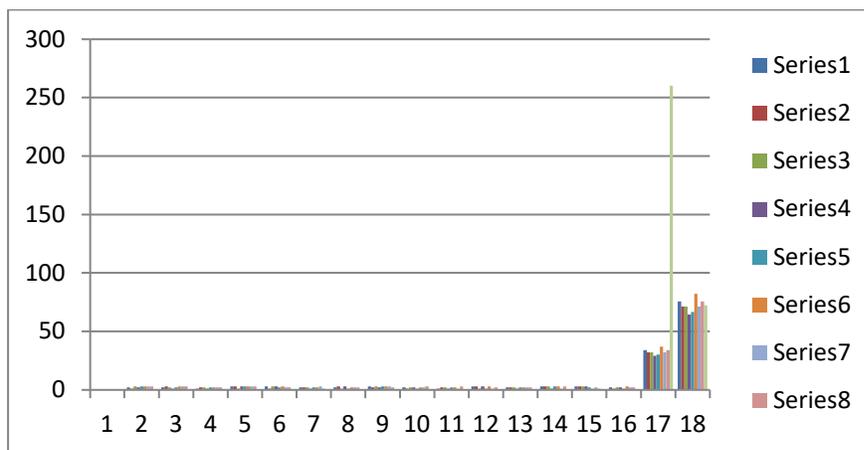
Berikut merupakan penjelasan mengenai uji efektivitas Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Senam Ritmik yang dilakukan oleh 16 responden. Uji angket kelayakan ini dilakukan untuk melihat perbandingan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Senam Ritmik yang peneliti buat atau kembangkan. Pengolahan data menggunakan aplikasi computer dengan Microsoft Excel 2010.

Tabel 1. Analisis deskriptif kuantitatif kelompok kecil  
Hasil Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Senam Ritmik

n	Materi 1	Materi 2	Materi 3	Materi 4	Materi 5	$\Sigma$	%	K
A1	5	8	7	6	8	34	75,556	S
A2	6	6	6	7	7	32	71,111	S
A3	7	6	6	5	8	32	71,111	S
A4	4	7	7	5	6	29	64,444	K
A5	7	7	5	5	6	30	66,667	K
A6	8	8	7	7	7	37	82,222	B
A7	8	8	7	4	5	32	71,111	S
A8	8	6	7	7	6	34	75,556	S
<b>72</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>53</b>	<b>260</b>	<b>72,222</b>	<b>S</b>
	74%	78%	72%	64%	74%			
<b>*BS : 0, **B : 1, ***S : 5, ****K : 2</b>								

Berdasarkan hasil Analisis deskriptif kuantitatif kelompok kecil tersebut bahwa terpusat pada hasil mean dari ke 8 orang mahasiswa bahwa dapat menunjukkan hasil data; untuk tingkat hasil lembar materi 1 ditunjukan pada mean sebesar 53 denganpersentasi sebesar 74%, hasil lembar materi 2 ditunjukan pada mean sebesar 56 denganpersentasi sebesar 78%, hasil lembar materi 3 ditunjukan pada mean sebesar 52 denganpersentasi sebesar 72%, hasil lembar materi 4 ditunjukan pada mean sebesar 46 denganpersentasi sebesar 64%, hasil lembar materi 5 ditunjukan pada mean sebesar 53 denganpersentasi sebesar 74%.

Dari hasil ketuntasan aktivitas berdasarkan nilai individu terdapat 1 orang mahasiswa dengan hasil ketuntasan Baik, berdasarkan nilai individu terdapat 5 orang mahasiswa dengan hasil ketuntasan Sedang, berdasarkan nilai individu terdapat 2 orang mahasiswa dengan hasil ketuntasan Kurang. Maka dari itu jika ditarik kesimpulan hasil secara keseluruhan nilai mean yang diperoleh sebesar 260 dengan tingkat ketuntasan sebesar 72% dengan katagori cukup.



Grafik 1. Analisis deskriptif kuantitatif kelompok kecil Hasil Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Senam Ritmik

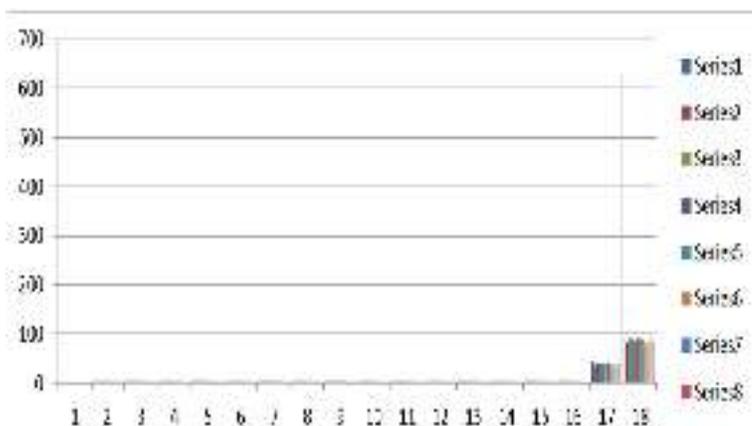
Tabel 2. Analisis deskriptif kuantitatif kelompok besar Hasil Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Senam Ritmik

A	Materi 1	Materi 2	Materi 3	Materi 4	Materi 5	Σ	%	K
A1	9	8	9	8	9	43	95,556	BS
A2	6	9	8	7	7	37	82,222	B
A3	9	8	8	7	9	41	91,111	BS
A4	8	7	7	8	9	39	86,667	B
A5	8	9	9	8	6	40	88,889	B
A6	8	7	7	7	9	38	84,444	B
A7	8	9	8	6	8	39	86,667	B
A8	8	8	8	9	8	41	91,111	BS
A9	9	9	8	8	8	42	93,333	BS
A10	8	8	8	8	8	40	88,889	B
A11	8	8	9	8	7	40	88,889	B
A12	8	8	8	7	7	38	84,444	B
A13	8	8	7	6	7	36	80	B
A14	7	7	7	8	8	37	82,222	B
A15	8	8	9	8	9	42	93,333	BS
A16	7	7	8	7	9	38	84,444	B
144	127	128	128	120	128	631	87,639	B
	88	89	89	83	89			

\*BS : 5, \*\*B : 11, \*\*\*S : 0, \*\*\*\*K : 0

Berdasarkan hasil Analisis deskriptif kuantitatif kelompok besar tersebut bahwa terpusat pada hasil mean dari ke 16 orang mahasiswa bahwa dapat menunjukkan hasil data; untuk tingkat hasil lembar materi 1 ditunjukkan pada mean sebesar 127 dengan persentasi sebesar 88%, hasil lembar materi 2 ditunjukkan pada mean sebesar 128 dengan persentasi sebesar 89%, hasil lembar materi 3 ditunjukkan pada mean sebesar 128 dengan persentasi sebesar 89%, hasil lembar materi 4 ditunjukkan pada mean sebesar 120 dengan persentasi sebesar 83%, hasil lembar materi 5 ditunjukkan pada mean sebesar 128 dengan persentasi sebesar 89%.

Dari hasil ketuntasan aktivitas berdasarkan nilai individu terdapat 5 orang mahasiswa hasil ketuntasan dengan Baik Sekali, berdasarkan nilai individu terdapat 11 orang mahasiswa hasil ketuntasan dengan Baik. Maka dari itu jika ditarik kesimpulan hasil secara keseluruhan nilai mean yang diperoleh sebesar 631 dengan tingkat ketuntasan sebesar 88% dengan kategori Baik.



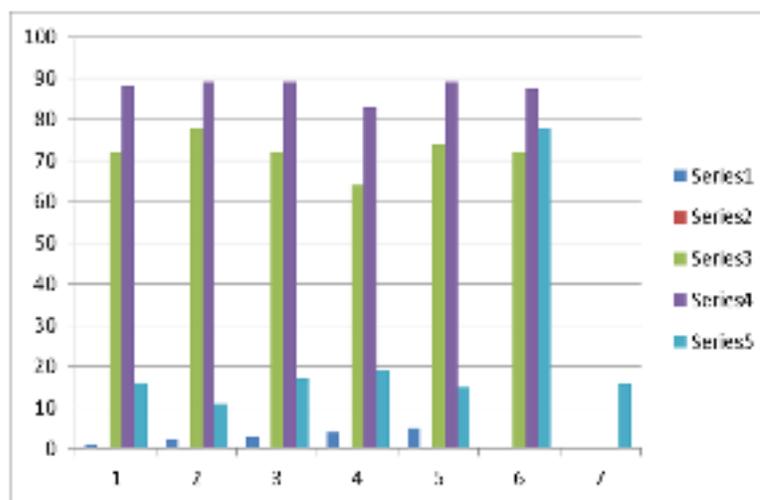
Grafik 2. Analisis deskriptif kuantitatif kelompok besar kelompok besar Hasil Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Senam Ritmik

Tabel 3. Perbandingan Hasil Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Senam Ritmik

No	Indikator Materi	$\Sigma$ n8 %	$\Sigma$ n16 %	%
1	Materi 1	72	88	16

<b>2</b>	Materi 2	78	89	11
<b>3</b>	Materi 3	72	89	17
<b>4</b>	Materi 4	64	83	19
<b>5</b>	Materi 5	74	89	15
<b>Mean</b>		360,00	438,00	<b>78</b>
<b>%</b>		72	87,6	<b>15.6</b>

Berdasarkan perbandingan hasil uji coba kelompok diatas dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan sehingga dapat digeneralisasikan beberapa bentuk materi keterampilan gerak dasar lokomotor pada senam ritmik yang baru, dengan dibuktikan dari hasil perbedaan mean antara dengan kelompok skala kecil dan kelompok skala besar sebesar 78 dengan ketuntasan yang di capai sebesar 15.6%.



Grafik 3. Perbandingan Hasil Keterampilan Gerak Dasar Locomotor Senam Ritmik

Tabel 4. Simtak Tahapan Keteampilan Gerak Dasar Locomotor Senam Ritmik

No	Langkah Aktivitas	Penjelasan Aktivitas
1	Pendahuluan	Pembukaan; Doa, Pertemuan pagi (Circle Time); tanya jawab.
2	Pemanasan	Pemanasan statis dan dinamai, Kedekatan umpan balik.
3	Kegiatan Inti	Penyampaian tujuan dan manfaat, memberikan contoh

		gerakan dari yang mudah sampai ke yang sulit, umpan balik dan koreksi gerakan, statis dinamis, Keluwesan (Fleksibilitas), Kesenambungan (Kontinuitas), Ketepatan Gerakan dengan Irama, Keselarasan antara hitungan (ketukan) dengan gerak.
4	Pendinginan	Evaluasi dan refleksi kegiatan hari ini; Penutupan: Doa penutup, dan salam.

## SIMPULAN

Kesimpulan yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah menghasilkan sebuah model keterampilan gerak dasar lokomotor senam ritmik sesuai kondisi kebutuhan lapangan yang terdapat lima unsur yaitu Statis dan Dinamis, Fleksibilitas, Kesenambungan, Ketepatan Gerakan dengan Irama, Keselarasan antara hitungan (ketukan) dengan gerak hal tersebut dibuktikan berdasarkan pada hasil perbandingan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat model keterampilan gerak dasar lokomotor senam ritmik yang dapat diterapkan dan digeneralisasikan secara massal serta mendapatkan respon positif dari berbagai kalangan tingkat pendidikan dan tingkat perguruan tinggi dengan hasil yang dibuktikan pada hasil perbedaan mean antara dengan kelompok skala kecil dan kelompok skala besar sebesar 78 dengan ketuntasan yang di capai sebesar 15.6%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto, Sapta Kunta, I. A. (2017). *Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Motorik Berbasis Permainan Untuk Anak Sekolah Dasar Usia 9-10 Tahun*. *Journal of Teaching Physical Education In Elementary School*, 1 (1), 94–110. <http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar>.
- Asmawi, M. (2006). *Dimensi Pembelajaran Keterampilan Gerak Dalam Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Olahrag*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 133.
- Bahtiar Syahrial. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. UNP Pess.
- Benny A. Pribadi. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran* (PT. Dian Rakyat (ed.)).

- Gallahue, David L., & Ozmun, John C. (1989). *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill.
- Irwansyah1, G. F. (2018). *The Development Model of Learning Shot Put Oriented by Playing for Elementary School Students*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 7(2), 97–103.  
<https://doi.org/10.15294/active.v7i2.23343>
- L.R. Gay, et. a. (2012). *Educational Resech Qompetencias For Analysis Applications*. Pearson.
- Oxedine, J. B. (1984). *Phychology Of Motor Learning*. Prentice HallInc.
- Saniatun Febriani, Mugiyo Hartono, R. B. A. . (2016). *Pengembangan Model Pembelajaran Bottle Shoot Pada Permainan Bola Besar Untuk Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Sampang Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap Tahun 2016*. Journal of Physical Education, Health and Sport 3, 3(1), 59–74.  
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor Learning and performance from Principle into Practice*. Human Kinetics.
- Singer, R. N. (1980). *Motor learning and Human Performance : An Application to Motor Skills and Movement Behaviors*. Macmillan Publishe.
- Sugiyanto. (2014). *Motor Learning*. UNS Press.
- Sujiono Bambang, dkk. (2014). *Metode Pengembangan Fisik*. Universitas Terbuka.
- Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian*. Rosdakarta.
- Syarifudin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Gerak Dasar Anak*. Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tangkudung dan Wahyuningtyas. (2012). *Kepelatihan Olahrag Pembinaan Prestasi Olahraga*. Cerdas Jaya.
- Walter R. Borg & Meredith D. Gall. (2013). *Educational Research An Introduction (4th Editio)*. Longman.