

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

**IMPLEMENTASI SENAM BENGAWAN SOLO DALAM
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA PADA MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
SISWA KELAS XI SMA N 1 WERU
2018**

Oleh : Yudi Karisma Sari, Extika Dian Yunita S

FKIP UTP SURAKARTA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, apakah penerapan Senam Bengawan Solo dapat meningkatkan hasil belajar senam irama pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga untuk siswa kelas XI SMA N 1 Weru. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sesuatu permasalahan yang terjadi disatu tempat, saat itu juga dan dialami oleh anda sendiri, itulah yang disebut Penelitian Tindakan Kelas. Unsur-unsur dalam penelitian tindakan kelas adalah:1) Siswa atau peserta didik, 2) Proses Pembelajaran, dan 3) Guru atau peneliti. Didalam penelitian tindakan kelas itu hanya terjadi minimal 2 siklus dan maksimal dilakukan sampai 5 siklus, jika lebih dari itu bukan lagi penelitian tindakan kelas melainkan penelitian eksperimen. Didalam satu siklus terdapat 4 tahap yaitu:1) Perencanaan, 2) Tindakan atau Pelaksanan, 3) Observasi dan 4) Refleksi.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 5 SMA N 1 Weru berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 32 siswa perempuan dan tempat penelitian dilakukan diaula SMA N 1 Weru. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah menggunakan teknik analisis berbentuk prosentase sedangkan angket merupakan sarana prasarana dan alasan memilih jawaban menggunakan teknik analisis kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian. Senam Bengawan Solo sangat baik untuk meningkatkan pemahaman belajar penjasorkes pada siswa kelas XI IPA 5 SMA N 1 Weru. Dari analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra siklus,

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

siklus I, siklus II. Pada pra siklus hasil belajar penjasorkes melalui Senam Bengawan Solo pada kategori cukup 2 siswa (5%), kurang 3 (7,5%), kurang sekali 35 siswa (87,5%). Jumlah siswa yang tuntas 5 siswa (12,5%). Pada siklus I hasil belajar teknik dasar Bengawan Solo pada kategori baik 6 siswa (15%), cukup 12 siswa (30%), kurang 16 siswa (40%), kurang sekali 6 siswa (15%). Jumlah siswa yang tuntas sebanyak 18 siswa (45%). Pada siklus II hasil belajar penjasorkes melalui Senam Bengawan Solo dalam kategori baik sekali adalah 11 siswa (27,5%), baik 16 siswa (40%), cukup 8 siswa (20%), kurang 5 siswa (12,5%). Jumlah siswa yang tuntas 35 siswa (87,5%). Dengan prosentase peningkatan ketuntasan dari pra siklus ke siklus I sebesar 40% dan dari siklus I ke siklus II sebesar 42,5%. Simpulan penelitian ini adalah dengan menggunakan Senam Bengawan Solo dapat meningkatkan hasil belajar pada senam irama pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga untuk siswa kelas XI IPA 5 SMA N 1 Weru.

Kata kunci : *Senam Bengawan Solo, Hasil Belajar, Senam Irama*

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia di Indonesia. Hasil yang di harapkan dari keberhasilan pendidikan jasmani itu bisa di capai dalam waktu yang cukup lama. Karena itu peserta didik melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan membutuhkan proses panjang serta kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya Pendidikan Jasmani di lembaga pendidikan formal harus bisa berkembang lebih pesat, hal ini bertujuan agar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi landasan bagi pendidikan yang menyeluruh. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai secara berkelanjutan.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari seluruh proses pendidikan yang mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu tujuan pendidikan jasmani bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, pendidikan jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan. Berdasarkan jenis materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikelompokkan menjadi dua yaitu : materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan materi yang wajib diberikan kepada siswa yang mencakup atletik, senam dan permainan. Sedangkan materi pilihan merupakan materi yang dapat dipilih dengan kemampuan dan situasi serta kondisi sekolah masing masing.

Senam adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik terhadap anggota tubuh. Senam terdiri dari 3 macam, yaitu : senam dasar, senam ketangkasan dan senam irama. Senam irama merupakan gerakan senam ataupun gerakan bebas yang dibarengi dengan musik atau nyanyian sesuai dengan irama yang mengikutinya. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, loncat, serta ayunan, dan putaran tangan.

Senam bengawan Solo adalah salah satu contoh dari senam irama. Senam bengawan Solo adalah seni menyanyi dan menari khas masyarakat Solo, Jawa Tengah. Lagu bengawan Solo memiliki rentak ceria dengan irama seperti cha-cha dan selalu diiringi dengan gerakan menyerupai senam. Senam ini bisa dilakukan dimana saja, di dalam gedung atau halaman, tetapi lebih enak dilakukan bersama-sama di halaman. Senam bengawan Solo memiliki berbagai variasi. Gerakan ini bisa dikreasikan dengan tetap memperhatikan “pakem” gerakan dasarnya.

Dalam bukunya Mulyasa (Praktek PTK 2009 : 54) salah satunya disebutkan bahwa ” Misi pendidikan adalah melaksanakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan (PAIKEM)”. Sehubungan isi dari (Praktek PTK 2009 : 54) tersebut maka perlunya membuat pelajaran olahraga yang berbentuk PAIKEM untuk meningkatkan minat siswa terhadap pelajaran olahraga melalui senam bengawan Solo, sehingga membuat proses pembelajaran olahraga

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

menjadi menarik sehingga para siswa termotivasi dan bersemangat melakukan pembelajaran, salah satunya melalui senam bengawan Solo. Dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas maka perlu dilakukan penelitian yang melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “ Implementasi Senam Bengawan Solo Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru ”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Adakah peningkatan hasil belajar senam irama pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga melalui implementasi Senam Bengawan Solo untuk siswa kelas XI SMA N 1 Weru?

C. Pembahasan Masalah

1. Pendidikan Jasmani dan Olahraga

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah dua istilah yang satu sama lain tidak bisa dipisahkan. Pendidikan jasmani sangat dikenal oleh para siswa dan guru dilingkungan sekolah, sedangkan olahraga lebih dikenal luas oleh masyarakat. Pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang tersusun secara sistematis dan terarah melalui aktifitas jasmani yang didalamnya memuat unsur-unsur kognitif, afektif dan psikomotor dalam rangka meningkatkan individu secara utuh. Penerapan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar telah diprogramkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), ditujukan untuk meningkatkan kesegaran Jasmani, juga untuk menanamkan gerakan-gerakan dasar yang baik dan benar. Dari berbagai definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang menggunakan aktifitas jasmani sebagai media dalam mengembangkan potensi peserta didik baik psikomotor, kognitif dan afektif.

b. Fungsi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

Dalam proses pembelajaran media memiliki fungsi sebagai pembawa informasi dari sumber ke penerima, menurut Giri Wiarto (2015:122-123) secara umum media pembelajaran memiliki fungsi dalam pendidikan jasmani sebagai berikut:

- 1) Menyaksikan benda yang ada atau peristiwa yang terjadi pada masa lampau. Contoh mengetahui pemecahan rekor lompat jauh menggunakan slide foto, film, video atau buku.
- 2) Mengamati benda atau peristiwa yang sukar dikunjungi, baik karena jarak jauhnya, berbahaya atau terlarang. Misalnya proses berlangsungnya kejuaraan bulutangkis, proses olimpiade yang lainnya melalui video atau televisi.
- 3) Memperoleh gambaran yang jelas tentang benda atau hal-hal yang sukar diamati secara langsung karena ukurannya terlalu besar atau terlalu kecil atau terlalu cepat. Misalnya mengetahui proses terjadi gol dalam sepak bola, mengetahui urutan-urutan gerakan dalam lompat galah melalui video dikomputer.
- 4) Mendengar suara yang sukar ditangkap dengan telinga secara langsung. Contohnya suara denyut nadi.
- 5) Peresapan
- 6) Sebuah strategi mencapai spektrum kegiatan luas melalui dari proses alokasi sumber daya sampai dengan kegiatan operasi harian.

Apabila strategi ini dihubungkan dengan belajar mengajar, maka strategi adalah suatu cara yang digunakan untuk menyampaikan materi pelajaran dalam lingkungan pembelajaran tertentu yang meliputi sifat, lingkup dan urutan kegiatan yang dapat memberikan pengalaman belajar kepada siswa.

c. Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran harus mengandung penjelasan tentang metode atau prosedur dan teknik yang digunakan selama proses pembelajaran berlangsung, artinya, metode atau prosedur dan teknik pembelajaran merupakan bagian dari strategi pembelajaran (Giri Wiarto, 2015:148).

2. Senam

a. Pengertian Senam

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

Senam merupakan cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakana fisik yang teratur. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga

b. Senam Irama

Senam irama adalah senam yang dilakukan dengan iringan musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat.Senam irama merupakan pengembangan dari senam yang mempunyai tugas menyalurkan hasrat bergerak,untuk menyiapkan fisik agar menguasai latihan-latihan yang diperlukan dalam seni gerak.Alat yang biasa digunakan dalam senam irama antara lain bola ,tali ,tongkat ,simpe/hola hop, dan gada. Salah satu aspek yang terdapat dalam senam irama adalah gerak dasar. Selain dapat melatih gerak dasar melalui senam irama anak juga dapat menyalurkan kebutuhan untuk bergerak secara ekspresif dan kreatif. Melalui gerak kreatif senam irama, anak dapat mengekspresikan keinginan dan perasaannya.

c. Senam Bengawan Solo

Indonesia memiliki senam yang diambil dari budaya Indonesia. Senam Bengawan Solo namanya. Senam Bengawan Solo adalah seni menyanyi dan menari khas masyarakat Solo, Jawa Tengah. Oleh karena berupa nyanyian, maka kesenian ini mempunyai lirik lagu yang menggunakan bahasa Indonesia. Lagu Bengawan Solo memiliki rentak ceria dengan irama seperti cha-cha dan selalu diiringi dengan gerakan menyerupai gerakan senam dan dibawakan secara berkelompok. Namun kemudian lambat laun berubah menjadi sebuah senam yang diiringi dengan lagu khas dari Solo, irama yang rancak semakin membuat senam Bengawan Solo ini banyak digemari masyarakat Indonesia. Senam ini bisa

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

dilakukan di mana saja, di dalam gedung, atau di halaman, tetapi enakya senam ini dilakukan bersama-sama, apalagi kalau dilakukan di lapangan. Senam Bengawan Solo memiliki beberapa variasi. Gerakan ini bisa dikreasikan dengan tetap mempertahankan "pakem" gerakan dasarnya. Atas dasar tersebut, Dr. Lily G. Karmel, MA, mencetuskan dan mengembangkan dari lagu Senam Bengawan Solo menjadi Senam Kreasi Budaya Nusantara dengan diawali dengan Senam Bengawan Solo (lagu Gesang) yang difasilitasi oleh FORMI sejak tahun 2000 dan dilombakan tingkat Nasional sejak tahun 2006-2015 memperebutkan Piala Ibu Negara Republik Indonesia. Pada tahun 2015 paket Senam Bengawan Solo oleh FORMI (Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat) diserahkan dan pengembangannya kepada FOKBI (Federasi Olahraga Kreasi Budaya Indonesia). Sesuai dengan Undang-undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, maka dibentuklah DPP (Dewan Pengurus Pusat) Federasi Olahraga Kreasi Budaya Indonesia dengan maksud dan tujuan untuk menggali, melestarikan dan mengembangkan olahraga kreasi budaya sekaligus untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan masyarakat. Senam bengawan Solo terdiri dari 3 gerakan yaitu :

1. Gerakan Awalan

Gerakan awalan ini terdiri dari 4*8 hitungan. Untuk hitungan yang pertama menggunakan satu langkah ke kanan dan ke kiri dengan posisi silang ke belakang diikuti gerakan tangan silang membentuk huruf X di depan dada. Kemudian untuk hitungan kedua kaki maju silang diikuti gerakan tangan silang ke arah bawah lalu pada saat akhir hitungan mengangkat tangan kanan dan kaki kiri secara bersamaan dengan berteriak. Pada hitungan ketiga kaki kebelakang 4 langkah dimulai kaki kanan dan kemudian kaki kanan disilangkan kedepan dengan gerakan tangan silang kebawah. Selanjutnya hitungan keempat melangkah 4 langkah ke depan dimulai dengan kaki kanan dan mengangkat kaki kiri dan tangan kanan sambil berteriak. Selanjutnya gerakan kaki ke belakang 4 langkah posisi tangan di pinggang kemudian pada akhir posisi badan siap.

2. Gerakan Inti

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

Pada gerakan inti terdiri dari 4*8 hitungan. Gerakan yang pertama seperti gerakan awalan pada hitungan yang pertama, yang membedakan gerakan kedua, tiga dan empat. Hitungan kedua yaitu kaki melangkah kedepan kedua tangan diangkat keatas posisi jari tangan membuka. Gerakan ketiga yaitu posisi kaki serong dan satu tangan di angkat keatas seperti putri Solo. Untuk hitungan keempat gerakan cha cha yaitu gerakan 2 langkah serong ke belakang dengan sedikit meloncat dan tangan menggenggam seperti mendayung.

3. Gerakan peralihan

Untuk gerakan peralihan terdiri dari terdiri dari 4*8 hitungan. Pada gerakan ini gerakanya sama untuk semua hitungan hanya saja diulang 4 kali. Gerakan tahap ini gerakan 2 langkah kaki kekanan dan kekiri dengan sedikit meloncat dan tangan mengepal posisi 90 derajat.

D. Hasil Penelitian

1. Observasi Awal (Data Awal Hasil Belajar penjasorkes sebelum diberikan tindakan melalui Senam Irama Bengawan Solo Sebelum Diberi Tindakan)

Untuk memulai Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terlebih dahulu dilakukan survei terhadap objek yang akan diteliti untuk mengetahui kondisi atau keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survei awal sebagai berikut : Siswa kelas XI IPA 5 SMA Negeri 1 Weru berjumlah 40 orang yang terdiri dari 32 siswa putri dan 8 siswa putra. Dilihat dari proses pembelajaran penjasorkes terutama untuk senam irama dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil. Minat siswa dan tingkat keterkaitan siswa terhadap materi pelajaran senam irama kurang.

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa kelas XI IPA 5 SMA N 1 Weru belum menunjukkan hasil yang baik dari 40 siswa, 2 siswa (5%) telah tuntas dan 38 siswa (95%) tidak tuntas. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut maka aspek minat belajar siswa menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan minat

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas XI IPA 5 SMA Negeri 1 Weru, dengan menggunakan Senam Bengawan Solo. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni : (1) Perencanaan, (2)Pelaksanaan, (3) Observasi dan Interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

2. Deskripsi Siklus 1

Pada siklus 1 ini diberikan gerakan dasar Senam Bengawan Solo. Hasil belajar mengajar penjasorkes melalui Senam Bengawan Solo siswa kelas XI IPA 5 SMA N 1 Weru adalah tindakan siklus 1 menunjukkan bahwa yang mencapai kriteria baik adalah 6 siswa (15 %), cukup 12 siswa (30%), kurang 16 siswa (40%), dan kurang sekali 6 siswa (15%). Dari 40 siswa 18 (45%) siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas, sedangkan 22 (55%) siswa tidak tuntas.

Rentang Nilai	Keterangan	kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
80-84	Baik	Tuntas	6	15%
75-79	Cukup	Tuntas	12	30%
70-74	Kurang	Tidak Tuntas	16	40%
<69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	6	15%
			40	100%

3. Deskripsi Siklus II

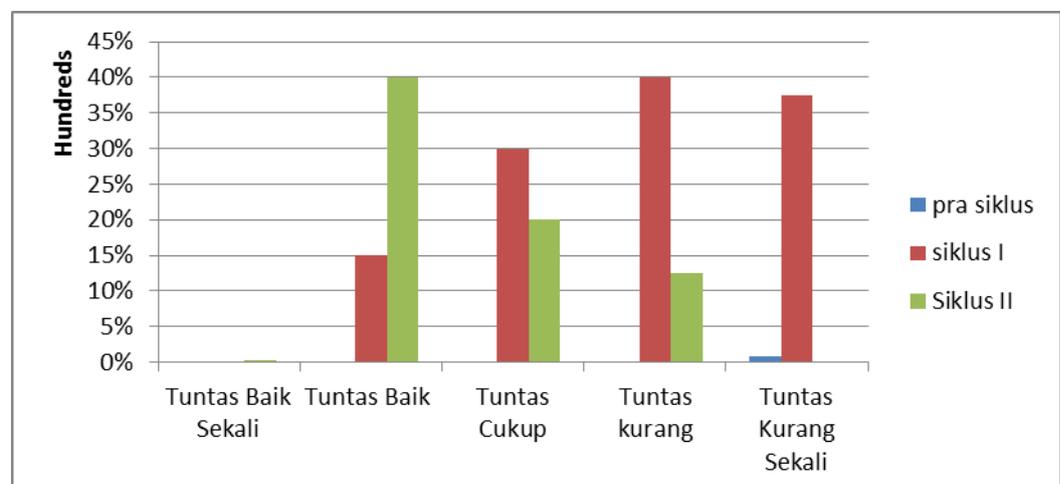
Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam siklus I, rata-rata siswa menunjukkan peningkatan dalam hasil belajar senam irama bengawan Solo untuk meningkatkan hasil belajar. Hasil belajar senam irama bengawan Solo siswa kelas XI IPA 5 SMA N 1 Weru setelah tindakan siklus II dilakukan menunjukkan bahwa yang mencapai kriteria Baik Sekali adalah 8 siswa (20%), Baik adalah 19 siswa (47,5%), cukup 8 orang (20%) dan kurang 5 siswa (12,5%). Dari 40 siswa, 35 (87,5%) siswa telah masuk dalam kriteria tuntas, sedangkan 5 (12,5%) siswa tidak tuntas.

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

Rentang Nilai	Keterangan	kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>85	Baik Sekali	Tuntas	11	27,5%
80-84	Baik	Tuntas	16	40%
75-79	Cukup	Tuntas	8	20%
70-74	Kurang	Tidak Tuntas	5	12,5%
<69	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%
			40	100%

Adapun perbandingan hasil yang diperoleh selama pelaksanaan tindakan dari kondisi awal, siklus I dan siklus II dalam tabel dan gambar sebagai berikut :



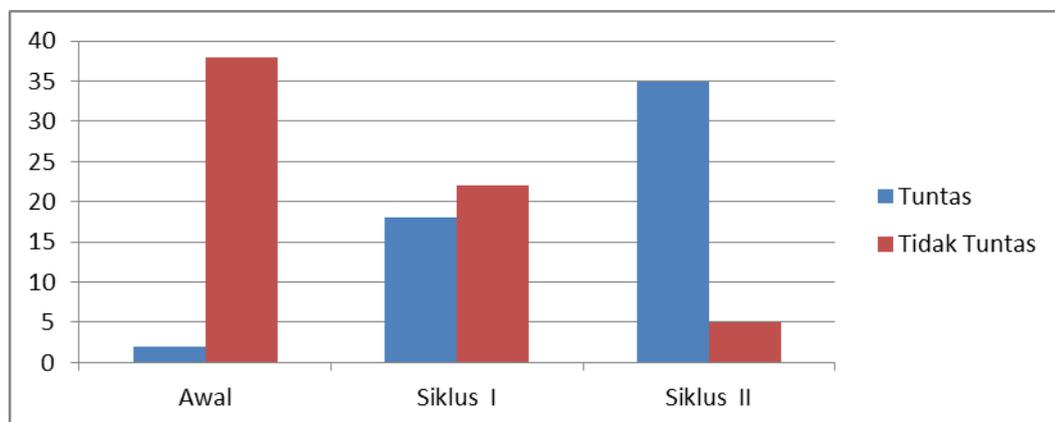
Kondisi awal siswa belum menunjukkan hasil yang maksimal, mayoritas siswa memiliki motivasi belajar penjasorkes melalui senam bengawan Solo yang kurang. Pada siklus pertama tidak mengalami peningkatan kategori baik sekali tapi pada siklus kedua mengalami peningkatan 27,5%. Pada siklus pertama mengalami peningkatan dalam kategori baik yaitu dari 0% menjadi 15% dan pada siklus kedua menjadi 40%. Pada siklus pertama mengalami peningkatan pada kategori cukup yaitu dari 5% menjadi 30% dan siklus kedua mengalami penurunan menjadi 20%. Pada siklus pertama mengalami peningkatan pada kategori kurang

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

yaitu dari 7,5% menjadi 40% sedangkan pada siklus kedua turun menjadi 12,5%. Pada siklus pertama mengalami penurunan pada kategori kurang sekali yaitu dari 87,5% menjadi 15% dan pada siklus kedua mengalami penurunan menjadi 0%. Hal yang sama juga terlihat pada tingkat ketuntasan hasil belajar teknik dasar senam irama pada siswa kelas XI IPA 5 SMA N 1 Weru. Peningkatan hasil belajar senam irama dapat dilihat dari tabel dan gambar berikut. Hasil perbandingan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Hasil peningkatan motivasi belajar sebelum dan sesudah diberikan pembelajaran dengan menggunakan senam irama bengawan Solo.

Keterangan	prosentase		
	Awal	Siklus I	Siklus II
Tuntas	2 siswa (5%)	18 siswa (45%)	35 siswa (87,5%)
Tidak tuntas	38 siswa (95%)	22 siswa (55%)	5 siswa (12,5%)



Gambar 4.2. Hasil perbandingan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) hasil belajar senam irama untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, mulai dari pra siklus, siklus I, siklus II.

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang. Pada kondisi pertama hanya 2 siswa yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan 38 siswa belum tuntas. Pada siklus I terjadi peningkatan sejumlah 18 siswa mencapai kriteria tuntas, sedangkan 22 siswa belum tuntas. Dan pada akhirnya tindakan siklus II mengalami peningkatan 35 siswa mencapai kriteria tuntas, sedangkan 5 siswa belum tuntas.

E. Keimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dapat diperoleh hasil yaitu Pada kondisi awal dari 40 siswa, yang tuntas adalah 2 siswa (5%) yang meliputi kriteria cukup 2 siswa (5%), kurang 3 siswa (7,5%), kurang sekali 35 (87,5%). Pada siklus I dari 40 siswa, yang tuntas adalah 15 siswa (37,5%) yang meliputi kriteria baik 6 siswa (15%), cukup 12 siswa (30%), kurang 16 siswa (40%), kurang sekali 6 siswa (15%). Pada siklus II dari 40 siswa, yang tuntas adalah 35 siswa (87,5%) yang meliputi kriteria baik sekali 11 siswa (27,5%), baik 16 siswa (40%), cukup 8 siswa (20%), kurang 5 siswa (12,5%). Dengan demikian simpulan penelitian ini adalah dengan menggunakan Senam Bengawan Solo dapat meningkatkan hasil belajar pada senam irama pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga untuk siswa kelas XI IPA 5 SMA N 1 Weru.

DAFTAR PUSTAKA

- AdangSuherman.2000. *Dasar-dasarPenjaskes*. Jakarta: Depdiknas
- AgusKristiyanto. 2010. *Peneliti Tindakan Kelas (PTK) dalam penjas dan kepelatihan olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Agus Mahendra. 2008. *Modul Senam Artistik Teori dan Metode Pembelajaran Senam*. Bandung : UPI
- Agus Margono. 2009. *Senam*. Surakarta :UNS Press

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

Bambang Abduljabar. 2009. *Manajemen Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas

Eko Putro Widoyoko. 2014. *Teknik Instrumen Penyusunan Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

EkoadmikoSukarso. 2007. *Model Pembelajaran Pendidikan Khusus*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Manajemen

Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Sinar Grafika

Giri Wiarto. 2015. *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Laksita

Hamzah B. Uno. 2009. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Sinar Grafika Offset

Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabet

Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka

Mohamad Surya. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung : C.V. Pustakan Bani Quaraisy

Mulyasa. 2009. *Praktek Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

Ngalim Purwanto. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Oemar Hamalik. 2009. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo

Paizaluddin dan Ermalinda. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas (Classrom Action Research) Panduan Teoritis dan Praktek*. Bandung : Alfabeta

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari

Sardiman. 2010, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Sugiyarti. 2015. *Upaya Meningkatkan Belajar Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Menggunakan Metode Permainan (Bola Plastik) Pada Siswa Kelas VII F SMP N 2 Surakarta 2015*. Surakarta : UTP

SuharsimiArikunto. 2006. *ProsedurPenelitianSuatuPendekatanPraktek*. Jakarta: RinekaCipta

Tim Universitas Tunas Pembangunan (UTP). . Pedoman Penulisan skripsi. Surakarta : UTP

<https://www.youtube.com/watch?v=LPCYJxhIHM>

[Http://id.m.wikipedia.org/wiki/Bengawan-Solo-\(lagu\)](http://id.m.wikipedia.org/wiki/Bengawan-Solo-(lagu))

[Http://m.kompasiana.com/stratofennder/bengawan-Solo-kebesaran-jiwa-gesang-yang-tertuang-dalam-lagu](http://m.kompasiana.com/stratofennder/bengawan-Solo-kebesaran-jiwa-gesang-yang-tertuang-dalam-lagu)

Implementasi Senam Bengawan Solo dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Siswa Kelas XI SMA N 1 Weru 2018

Extika Dian Yunita , Yudi Karisma Sari