

PENGEMBANGAN SENAM BINA DARMA UNTUK PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Noviria Sukmawati¹, Selvi Melianty²

Universitas Bina Darma

Jalan Ahmad Yani No.3 Palembang

Sur-el: noviriasukmawati@binadarma.ac.id¹, sevi.melianty@binadarma.ac.id²

Abstract: The purpose of this research is to improve the students' activeness in rhythmic gymnastics through gymnastics Bina Darma. Method used in this research is the development of research methods. the results of questionnaire responses charging towards teachers percentaged analyzed and found that 81% of teachers Penjasorkes gave a positive response and 19% gave a negative response, and the effectiveness of coaching gymnastics darma products received a positive response of students in learning rhythmic activity. Study physical education amounted to 81.33%, while the negative response by 18.66%. Conclusion The effectiveness of the product in the category gymnastics coaching darma very good. gymnastic is feasible and can be used to study physical education at school and in accordance with the standard school curriculum through the process of validation expert and student respondents. The results of this research have proven that coached gymnastics for use in teaching physical education at school.

Keywords: Development, Gymnastics Bina Darma, Rhythmic Activities

Abstrak: Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam senam irama melalui senam Bina Darma. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pengembangan. Hasil pengisian angket respon terhadap guru dianalisis dengan dipersentasekan dan diperoleh bahwa 81% guru memberikan respon positif dan 19% memberikan respon negatif, dan keefektifan produk senam Bina Darma mendapat respon positif siswa dalam pembelajaran aktivitas ritmik. Pembelajaran pendidikan jasmani sebesar 81,33% sedang respon negatif sebesar 18,66%. Kesimpulan keefektifan produk senam Bina Darma dalam katagori sangat baik. Senam tersebut layak dan dapat digunakan untuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan telah sesuai dengan standar kurikulum sekolah dengan melalui proses dari validasi ahli dan responden siswa. Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa senam Bina Darma layak untuk dipergunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Kata kunci: Pengembangan, Senam Bina Darma, Aktivitas Ritmik

1. PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu kumpulan proses yang bersifat individual, yang merubah stimuli yang datang dari lingkungan seseorang ke dalam sejumlah informasi yang selanjutnya dapat Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Guru adalah sumber daya manusia yang menempati posisi dan memegang peranan penting dalam proses pembelajaran dan guru berperan menciptakan

inovasi dalam dunia pendidikan. Itulah sebabnya setiap adanya inovasi pendidikan, khususnya dalam kurikulum dan peningkatan sumber daya manusia yang dihasilkan dari upaya pendidikan selalu bermuara pada faktor guru (Rahyubi, 2012: 7).

Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) dituntut harus mampu menciptakan suasana belajar yang efektif. Guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif, kreatif, inovatif dan menyenangkan bagi siswa. Siswa mau mengikuti proses

pembelajaran dengan baik dan tujuan dari proses pembelajaran tersebut dapat tercapai. Jika guru tidak mampu menciptakan model-model pembelajaran yang menarik maka suasana pembelajaran yang kondusif dan tujuan pembelajaran akan sulit tercapai.

Pelaksanaan pembelajaran aktivitas ritmik di sekolah tersebut mengalami kendala. Hal ini didasarkan pada hasil survei lapangan dan wawancara terhadap guru dan siswa di Sekolah menengah Atas (SMA) Kecamatan Sako Palembang. Adapun kendala-kendala tersebut, antara lain: materi diberikan sesuai dengan kemampuan guru yang terbatas (kebanyakan guru hanya melakukan senam 2012), guru kurang menguasai materi pembelajaran aktivitas ritmik, materi ajar yang diajarkan kurang bervariasi sehingga kadang kurang menarik dan membosankan, gerakan dilakukan bersifat monoton dan kurang adanya variasi gerak, kurang antusias siswa untuk mengikuti pelajaran aktivitas ritmik.

Alasan pemilihan senam sebagai objek penelitian pengembangan ini yaitu, mengembangkan pembelajaran alternatif aktivitas ritmik sehingga banyak variasi senam yang dapat dilakukan di sekolah. Peneliti berencana untuk melakukan pengembangan materi pelajaran aktivitas ritmik dengan bentuk Senam Bina Darma. Salah satu aspek yang terdapat dalam gerak berirama adalah gerak dasar. Selain dapat melatih gerak dasar, melalui gerak berirama anak juga dapat menyalurkan kebutuhan anak untuk bergerak secara berirama anak juga dapat menyalurkan kebutuhan untuk bergerak secara ekspresif dan kreatif. Melalui gerak kreatif berirama, anak dapat

mengekspresikan keinginan, perasaan, dan rasa frustasinya.

Gerak berirama sebagai bagian penting dari keseluruhan pengalaman gerak dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pertumbuhan anak. Senam Bina Darma merupakan merupakan gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat serta bernuansa gembira yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik khususnya siswa SMA. Manfaat senam adalah meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Gerakan senam yang disesuaikan dengan tingkatan pendidikan peserta didik.

Produk yang diharapkan agar sesuai dengan karakteristik dan tingkat pertumbuhan siswa SMA, yang dapat mengembangkan semua ranah pembelajaran Penjasorkes (kognitif, afektif, dan psikomotor) secara efektif dan efisien, serta meningkatkan daya tarik siswa pada pembelajaran aktivitas ritmik. Produk yang akan dihasilkan diharapkan akan memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam dunia ilmu pendidikan sebagai referensi tambahan dalam bentuk olahraga yang ditujukan kepada guru dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes.

Senam Bina Darma merupakan gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat serta bernuansa gembira yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik khususnya siswa SMA. Manfaat Senam Bina Darma adalah meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. gerakan senam yang disesuaikan dengan tingkatan pendidikan peserta didik. Tujuan Senam Bina Darma adalah pembelajaran alternatif untuk pembelajaran aktivitas ritmik. ada tiga tahap yang dilakukan

dalam melaksanakan Senam Bina Darma agar mendapat manfaat yang maksimal bagi kesehatan tubuh.

Musik dan gerakan kegiatan memberikan kesenangan untuk anak-anak. Mereka memungkinkan eksplorasi dan penemuan diri. Anak-anak mengekspresikan suasana hati mereka dan perasaan, melalui nyanyian dan gerakan. Musik dan gerakan juga membantu dalam pengetahuan dan perkembangan. Musik adalah segala bunyi yang dihasilkan secara sengaja oleh seseorang atau kumpulan dan disajikan sebagai musik.

Senam Bina Darma merupakan gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat serta bernuansa gembira yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik khususnya siswa SMA. Manfaat Senam Bina Darma adalah meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. gerakan senam yang disesuaikan dengan tingkatan pendidikan peserta didik.

Tujuan Senam Bina Darma adalah pembelajaran alternatif untuk pembelajaran aktivitas ritmik. ada tiga tahap yang dilakukan dalam melaksanakan Senam Bina Darma agar mendapat manfaat yang maksimal bagi kesehatan tubuh.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Metode Penelitian

Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan

atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran. Sugiyono (2010:407) berpendapat metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi variasi penelitian yang lebih banyak menguji teori ke arah menghasilkan produk yang dapat digunakan dalam mengembangkan Senam Bina Darma untuk pembelajaran aktivitas ritmik di SMA.

Uji coba produk bertujuan untuk menganalisis kendala yang mungkin dihadapi dan berusaha untuk mengurangi kendala tersebut pada saat penerapan model berikutnya. Data yang diperoleh adalah data kuantitatif dan data kualitatif yang berupa alasan dalam memilih jawaban dan saran. Dalam penelitian ini desain uji coba yang digunakan yaitu desain eksperimental. Uji coba produk pengembangan melalui dua tahap, yaitu, uji coba kelompok kecil dan uji lapangan. Subjek uji coba produk, yaitu:

- 1) Guru Penjasorkes SMA di kecamatan Sako Palembang
- 2) Siswa SMA kelas XI
- 3) Ahli Penjasorkes
- 4) Ahli Aktivitas Ritmik

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif prosentase untuk menganalisis dan penilaian subjek pengembangan dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas dan keterterimaan produk terhadap pengembangan.

Teknik analisis data deskriptif yang dilakukan yaitu analisis data deskriptif kuantitatif, analisis ini dilakukan untuk menganalisis data hasil observasi para ahli terhadap kualitas draf model yang disusun dianalisis oleh para pakar sebelum pelaksanaan uji coba di lapangan.

Analisis data yang kedua yaitu analisis data kualitatif, analisis ini dilakukan terhadap data dari hasil kuisioner dengan guru Penjasorkes dalam memberikan saran ataupun masukan terhadap model Senam Bina Darma yang disusun terutama dalam tahap uji coba di lapangan baik dalam skala kecil ataupun skala besar.

2.2 Tjauan Pustaka

2.2.1 Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (Penjaskorses)

Menurut Samsudin (2008: 15) tujuan Penjasorkes adalah:

- 1) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pribadi Penjasorkes,
- 2) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap social, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya etnis dan agama,
- 3) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Penjasorkes,
- 4) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani,
- 5) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas

pengembangan, senam, aktivitas ritmik, *aquatic*, dan pendidikan luar kelas.

Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes untuk jenjang SMA adalah sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor dan non-lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan beladiri serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai serta aktivitas lainnya.

2.2.2 Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik (Zulfikar, 2012: 1). Mengingat aktivitas ritmik sama-sama memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke seni, maka pembahasan aktivitas ritmik disandarkan pada teori tari atau dansa. Aktivitas ritmik adalah bagian dari senam atau senam irama, dengan kategori gerak stabilisasi, lokomosi dan manipulasi baik tertutup maupun terbuka (Rukmana, 2011:3).

Tujuan aktivitas ritmik antara lain:

- 1) Merangsang kreatifitas, kreatifitas dapat

dirangsang melalui kebebasan berfantasi dan penekanan pada gerak yang spontan.

- 2) Membentuk kepribadian. Aktivitas ritmik menuntut kemampuan individual akan membentuk kematangan pribadi dan sosial.
- 3) Memupuk kerjasama. Kesempurnaan gerak yang ditujukan kepada diri sendiri tak mungkin terjadi tanpa memperhatikan gerak orang lain.

Menurut Bambang Sujiono (2005:93) unsur-unsur dalam aktivitas ritmik terdapat 3 komponen pokok, yaitu gerakan, irama, dan kreativitas. Gerakan dapat didefinisikan sebagai perubahan posisi atau perubahan sikap. Irama adalah sesuatu yang penting dalam kehidupan. Dengan irama, hidup kita akan terasa kuat, dinamis, menarik dan menyenangkan terutama dalam melangkah dan bergerak.

Kreativitas merupakan proses imajinasi atau ekspresi keinginan diri dalam anak yang dapat membangkitkan, merangsang dan mendorong anak menciptakan sesuatu yang baru (Sujiono, 2005:95). Upaya untuk mendorong proses kreatifitas anak-anak, mereka dapat dihadapkan pada suatu kemandirian agar mereka melihat, merasakan, dan berpikir, berkreasi dengan perasaannya kemudian mereka dapat mengeluarkan ide-ide yang berbentuk gerak yang unik dan orisinal.

2.2.3 Irama

Gerak berirama sebagai bagian penting dari keseluruhan pengalaman gerak dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pertumbuhan anak. Senam Bina Darma merupakan gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat

serta bernuansa gembira yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik khususnya siswa SMA. Manfaat senam adalah meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. gerakan senam yang disesuaikan dengan tingkatan pendidikan peserta didik. Produk yang diharapkan agar sesuai dengan karakteristik dan tingkat pertumbuhan siswa SMA, yang dapat mengembangkan semuaranah pembelajaran Penjasorkes (kognitif, afektif, dan psikomotor) secara efektif dan efisien, serta meningkatkan daya tarik siswa pada pembelajaran aktivitas ritmik. Produk yang akan dihasilkan diharapkan akan memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam dunia ilmu pendidikan sebagai referensi tambahan dalam bentuk olahraga yang ditujukan kepada guru dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes.

Struktur irama dalam tarian memiliki empat aspek yaitu:

- 1) Ketukan (*pulse beat*) adalah nada atau bunyi yang mendasari struktur irama. Ketukan ini dapat diajarkan sebagai bunyi langkah, lari, berdetiknya jarum jam, metronome, tepukan tangan. Ketukkan dapat terjadi dalam tempo cepat, sedang atau lambat serta dalam tingkat kecepatan yang tetap atau berubah-ubah.
- 2) Aksen adalah tekanan, yaitu suatu suara keras ekstra atau gerakan keras ekstra atau bentuk dalam kumpulan suku kata yang diberi tekanan atau satuan ketukan yang diberi tekanan (*diaksentuasi*).
- 3) Pola irama adalah suatu rangkaian suara atau gerakan yang pendek yang diletakkan di atas ketukan yang mendasari. Pola irama ini biasanya bersifat rata dan tidak rata. Gambaran dari pola irama yang rata adalah gerak jalan, lari, *hop*, lompat, *leap*, *step-hop*,

schottische, and *waltz*. Sedangkan gambaran dari pola irama yang tidak rata adalah berderap, berderap menyamping, *skip* (satu *step* satu *hop*), *two step*, *blacking* dan *polka*. Pola irama durasi waktu di antara ketukan berbeda-beda.

- 4) Birama music (*phrase*) adalah pengelompokan alami dari satuan ukuran untuk memberikan rasa tergenapi sementara. Birama harus sedikitnya terdiri dari dua ukuran panjang dan merupakan ekspresi dari gagasan atau konsep utuh dalam musik. Birama dapat membantu menentukan bentuk dari komposisi tari modern atau kreatif.
- 5) rangkaian gerak diciptakan untuk setiap birama musik, birama yang identik dapat mengarah pada rangkaian gerak yang identik pula.

Musik dan gerakan kegiatan memberikan kesenangan untuk anak-anak. mereka memungkinkan eksplorasi dan penemuan diri. Anak-anak mengekspresikan suasana hati mereka dan perasaan, melalui nyanyian dan gerakan. Musik dan gerakan juga membantu dalam pengetahuan dan perkembangan. Musik adalah segala bunyi yang dihasilkan secara sengaja oleh seseorang atau kumpulan dan disajikan sebagai musik.

Olahraga yang diiringi musik tempo cepat dan tempo lambat berpengaruh terhadap penurunan denyut jantung. Namun, pada olahraga yang diiringi musik tempo lambat lebih berpengaruh terhadap penurunan denyut jantung daripada musik tempo cepat. Dari berbagai pendapat diatas peneliti mencoba untuk mengkombinasikan gerakan Senam Bina Darma, gerakan senam irama, dengan memadukan musik

untuk penyemangat dalam melakukan aktivitas jasmani tersebut.

Masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, yaitu:

- 1) Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
- 2) Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- 3) Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
- 4) Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- 5) Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- 6) Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
- 7) Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga Negara.
- 8) Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
- 9) Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.
- 10) Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas

Berbagai karakteristik perkembangan masa remaja tersebut, menuntut adanya pelayanan pendidikan yang mampu memenuhi kebutuhannya. Hal ini dapat dilakukan guru,

diantaranya:

- 1) Memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi, bahaya penyimpangan seksual dan penyalahgunaan narkoba
- 2) Membantu siswa mengembangkan sikap apresiatif terhadap postur tubuh atau kondisi dirinya
- 3) Menyediakan fasilitas yang memungkinkan siswa mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan minat dan bakatnya, seperti sarana olahraga, kesenian dan sebagainya
- 4) Memberikan pelatihan untuk mengembangkan keterampilan memecahkan masalah dan mengambil keputusan
- 5) Melatih siswa mengembangkan resiliensi, kemampuan bertahan dalam kondisi sulit dan penuh godaan
- 6) Menerapkan model pembelajaran yang memungkinkan siswa untuk berpikir kritis, reflektif dan positif
- 7) Membantu siswa mengembangkan etos kerja yang tinggi dan sikap wiraswasta
- 8) Memupuk semangat keberagaman siswa melalui pembelajaran agama terbuka dan lebih toleran
- 9) Menjalin hubungan yang harmonis dengan siswa dan bersedia mendengarkan segala keluhan dan problem yang dihadapinya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam Bina Darma merupakan gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat serta bernuansa gembira yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik

khususnya siswa SMA. Hal itu dibuktikan dengan pembelajaran Senam Bina Darma dapat dilakukan pada siswa SMA dikarenakan senam ini khusus untuk karakteristik siswa SMA.

Serta irama musik dan intensitas gerak yang ada pada gerakan Senam Bina Darma disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Senam Bina Darma juga memberikan dampak terhadap gerak dasar siswa. Hal ini dapat dilihat dalam hitungan ritme, pemilihan gerakan, gerak langkah kaki dan kombinasi gerakan yang diciptakan. Secara tidak langsung Senam Bina Darma telah membuat siswa melakukan berbagai macam gerak dasar.

Analisis data tentang penilaian kualitas produk baik oleh ahli maupun oleh guru Penjasorkes terkait dengan produk senam yang dikembangkan dapat diperoleh kesimpulan bahwa produk Senam Bina Darma dapat digunakan untuk proses pembelajaran aktivitas ritmik dimana muatan materi dalam Senam Bina Darma sudah mencakup materi dalam pembelajaran aktivitas ritmik.

Senam Bina Darma merupakan gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat serta bernuansa gembira yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik khususnya siswa SMA. Manfaat Senam Bina Darma adalah meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. gerakan senam yang disesuaikan dengan tingkatan pendidikan peserta didik.

1) Gerakan pemanasan

Sebelum melakukan Senam Bina Darma sebaiknya lakukan gerakan pemanasan seperti, berjalan atau berjoging selama 5 menit agar tubuh jadi hangat dan persendian menjadi lemas.

2) Gerakan inti

Lakukan gerakan ini Senam Bina Darma selama 15 menit. Selama melakukan Senam Bina Darma badan mengeluarkan energi sehingga memberikan kesegaran bagi tubuh. Hendaknya Senam Bina Darma dilakukan dengan riang gembira agar dapat mengubah dan menghibur suasana hati.

3) Gerakan pendinginan

Gerakan ini dilakukan pada akhir sesi setelah melakukan olahraga inti yaitu Senam Bina Darma. Gerakan penutup sebagai pendinginan dapat dilakukan sebagai berikut:

- a. lakukan gerakan dengan pelan dan rileks seperti mengibas-ngibaskan kedua tangan,
- b. rilekskan kaki yang dilakukan dengan menedang-nendang kaki ke arah depan,
- c. melakukan pernapasan dengan mengambil nafas dari hidung kemudian menghembuskan melalui mulut. hal ini dilakukan sedikitnya 8 x 2.

Gerakan Senam Bina Darma terdiri dari:

- a. Pemanasan: terdiri dari 10 gerakan.
- b. Gerakan Inti terdiri dari 3 sesi masing-masing sesi ada 2 gerakan yang diulang.
- c. Pendinginan terdiri dari 10 gerakan.

Tujuan Senam Bina Darma adalah pembelajaran alternatif untuk pembelajaran aktivitas ritmik. ada tiga tahap yang dilakukan dalam melaksanakan Senam Bina Darma agar mendapat manfaat yang maksimal bagi kesehatan tubuh.

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh dua ahli Penjas dan satu ahli aktivitas ritmik, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk Senam Bina Darma dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan uji

skala besar.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah produk Senam Bina Darma dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran Penjasorkes khususnya dalam aktivitas ritmik bagi siswa SMA kelas XI. Produk dapat diterima apabila dalam penggunaan produk tersebut memberikan pengaruh yang positif bagi peserta didik sebagai pengguna produk serta mudah dimengerti dan dipahami isi dari produk gerakan Senam Bina Darma tersebut.

Hasil rata-rata dari kuisisioner yang telah diisi oleh dua ahli Penjas dan satu ahli aktivitas ritmik di atas diperoleh rata-rata skor penilaian kuisisioner yaitu 3,58 dan masuk dalam kategori penilaian "baik/tepat/jelas".

Hasil dari perhitungan reliabilitas ranah baik kognitif, psikomotor dan afektif untuk siswa, diperoleh hasil sebagai berikut; (1) aspek kognitif sebesar 0,87, (2) aspek psikomotor sebesar 0,795, dan (3) aspek afektif sebesar 0,747. Oleh karena itu data hasil uji reliabilitas pada masing-masing ranah dinyatakan andal/reliabel

Produk Senam Bina Darma dapat diterima dalam pembelajaran Penjasorkes di SMA. Keterterimaan produk Senam Bina Darma ditinjau dari 3 unsur ranah Penjasorkes yaitu kognitif, psikomotor, dan afektif.

Pada aspek kognitif menunjukkan bahwa terdapat 68 siswa atau 91% dari seluruh jumlah siswa dalam uji skala besar yang termasuk dalam kategori baik. Pada aspek psikomotor menunjukkan bahwa terdapat 54 siswa atau 72% dari seluruh jumlah siswa dalam uji skala besar yang termasuk dalam kategori cukup baik.

Sedangkan pada aspek afektif menunjukkan bahwa terdapat 61 siswa atau 81%

dari seluruh jumlah siswa dalam uji skala besar yang termasuk dalam kategori masuk dalam kategori cukup baik.

Kelebihan atau keunggulan dari produk Senam Bina Darma adalah sebagai berikut:

- 1) Mudah dilakukan khusus untuk siswa SMA.
- 2) Produk penelitian ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk lebih banyak mengenal materi pembelajaran Penjasorkes, khususnya dalam aktivitas ritmik.
- 3) Produk penelitian ini memberikan pengetahuan dan pengalaman baru tentang keterampilan gerak serta mendorong peserta didik untuk mengembangkan ketrampilan gerak, sikap dan cara pemecahan masalah.

Produk penelitian ini selain memiliki kelebihan pasti juga memiliki kelemahan dan kekurangan dalam pengembangannya. Adapun kelemahan produk ini dalam pembelajaran Penjasorkes di SMA adalah sebagai berikut:

- 1) Produk penelitian ini tidak dapat digunakan secara langsung dalam proses pembelajaran oleh guru dalam menilai aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara bersamaan dalam pelaksanaan.
- 2) Khusus untuk siswa SMA karena memiliki tingkat konsentrasi gerakan yang tinggi.

4. SIMPULAN

Senam Bina Darma untuk di SMA sebagai produk yang telah dihasilkan dalam penelitian ini dapat digunakan untuk bahan ajar alternatif guru dan meningkatkan aspek psikomotor, kognitif

dan afektif siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes.

Bagi guru Penjasorkes dapat menggunakan Senam Bina Darma ini dalam pembelajaran aktivitas ritmik dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Senam Bina Darma ini dirancang berdasarkan kebutuhan pengguna yaitu untuk siswa SMA.

Senam Bina Darma ini dirancang berdasarkan kebutuhan pengguna, sebaiknya untuk pengembangan lebih lanjut Senam Bina Darma dirancang berdasarkan tingkat jenjang pendidikan dengan pemberian musik yang menyesuaikan karakter tingkatan siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Bambang, Sujiono. 2008. *Metode Pengembangan fisik*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-teori Belajar dan aplikasi Pembelajaran Motorik*. Nusa Media. Bandung.
- Rukmana. Anin. 2011. *Penerapan Model Mace dan Benn melalui Musik Irama Cahcha dan Poco-Poco untuk Meningkatkan Aktivitas Ritmik*. Jurnal Pendidikan Dasar Volume 2 , No.1, Februari 2011.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MAN*. Litera Pernada Media Group. Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.
- Sujiono, Yuliani Nuraini dan Bambang Sugiono. 2005. *Menu Pembelajaran Anak Usia Dini*. Citra Pendidikan. Jakarta.

Zulfikar. 2012. *Permainan Pungut Puntung*.
[Online]. (Diakses <http://zul-suces.blogspot.com/2012/12/permainan-pungut-puntung.html>, tanggal 9 Mei 2017).