

## **PENGEMBANGAN TEKNIK GERAK DASAR SENAM RITMIK RANGKAIAN FREEHAND BERBASIS AUDIOVISUAL UNTUK ANAK USIA 7-11 TAHUN**

### ***DEVELOPING OF BASIC MOTION TECHNIQUES OF RHYTHMIC GYMNASTIC BY FREEHAND SERIES AUDIOVISUAL-BASED FOR CHILDREN AGE 7-11 YEARS***

Oleh : Irani Trisnanda

Email : iranitrisonanda@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk berupa teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual yang dapat digunakan sebagai metode baru dalam pembelajaran teknik dasar dalam cabang olahraga senam ritmik untuk anak usia 7-11 tahun.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang terdiri dari 13 langkah namun peneliti hanya mengadaptasi 10 langkah sesuai dengan tujuan penelitian pengembangan ini. Uji coba kelompok terbatas dilakukan terhadap 5 anak latihan senam ritmik, sedangkan uji coba lapangan utama dilakukan terhadap 10 anak latihan senam ritmik di Selabora FIK UNY. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket skala penilaian dan lembar evaluasi. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian yang dihimpun melalui angket atau kuesioner uji coba produk. Data yang bersifat kualitatif diperoleh melalui kegiatan validasi ahli dan kegiatan uji coba yang berupa masukan, tanggapan serta kritik dan saran. Data kuantitatif dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Hasil penilaian yang diperoleh melalui validasi ahli dan uji coba diolah dengan cara dipresentasikan. Hasil presentase tersebut kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

Penilaian kelayakan teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun dilihat dari hasil validasi ahli materi sebesar 93.75% (sangat sesuai) dan ahli media sebesar 88.89% (sangat sesuai). Hasil uji coba lapangan utama sebesar 98.3% (sangat sesuai). Produk berupa media belajar audiovisual untuk mendukung latihan senam ritmik usia 7-11 tahun. Produk tersusun atas satu rangkaian gerak *freehand* dan gerak bagian (*slowmotion*) yang dilengkapi dengan keterangan. Pemilihan gerak dilakukan berdasarkan *Code of Point* 2017-2020 dari FIG.

**Kata kunci:** *Gerak Dasar Senam Ritmik, Freehand, Audiovisual*

#### **Abstract**

This research aims to produce a product in the form of basic motion of rhythmic gymnastic by freehand series of audiovisual-based which can be used as a new method in basic technique learning for children age 7-11 years.

The research method used was Research and Development. The research steps were adapted from Sugiyono's study which consist of 13 steps. Even so, the researcher adapted only 10 from 13 steps based on the purpose. A limited group trial was conducted on 5 children on rhythmic gymnastics training, while field trials were conducted on 10 rhythmic gymnastics training children at Selabora, Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University. Instruments used to collect the data were questionnaire of assessment scale and evaluation sheet. Data evaluation results show in the form of descriptive quantitative and qualitative. The quantitative data were collected through questionnaires or product trial questionnaires and analyzed by descriptive quantitative analysis, while the qualitative data was obtained through expert validation activities and pilot activities in the form of inputs, responses, criticisms and suggestions. The results of the assessment obtained through expert validation and testing were processed by way of presenting. The percentage results were then interpreted with qualitative sentences.

Feasibility assessment of basic motion of rhythmic gymnastics by freehand series of audiovisual-based for children age 7-11 years can be seen from the validation of material experts of 93.75% (very appropriate) and media experts of 88.89% (very appropriate). The main field trial results obtain an assessment of 98.3% (very appropriate). Product in the form of audiovisual learning media is used to support rhythmic gymnastics exercise age 7-11 years. The product is constructed with a series of freehand and part motion (slow motion) with annotations. The selection of motion is based on *Code of Point* 2017-2020 from FIG.

**Keywords:** *Basic Motion of Rhythmic Gymnastics, Freehand, Audiovisual*

## **PENDAHULUAN**

Senam merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat aktivitas fisik dengan gerakan yang mengutamakan fleksibilitas/kelenturan, baik dengan atau tanpa musik. Selain untuk kesehatan, senam juga diperlombakan di bawah naungan FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*). Menurut FIG (2017: 9), macam-macam senam yaitu 1) Senam Umum, 2) Artistik, 3) Senam Ritmik, 4) Trampolin, 5) Aerobik, 6) Akrobatik. Di Indonesia, senam yang diperlombakan adalah senam ritmik, senam artistik putra, senam artistik putri, dan senam aerobik. Perkembangan senam ritmik di DIY (Daerah Istimewa Yogyakarta) belum cukup baik. Prestasi senam ritmik DIY dalam lingkup nasional masih sangat memprihatinkan. Hal tersebut dapat dilihat dari prestasi senam ritmik DIY di tingkat nasional dalam 5 tahun terakhir tidak mengalami peningkatan yang cukup signifikan padahal hampir setiap tahun DIY mengirimkan atlet untuk bertanding. Dalam beberapa *event* tahunan seperti POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), O2SN (Olimpiade Olahraga Sekolah Dasar) dan Kejurnas (Kejuaraan Nasional) DIY masih mengalami stagnasi prestasi. Fakta tersebut diperjelas dengan tidak dikirimkannya atlet senam ritmik DIY pada ajang bergengsi PON (Pekan Olahraga Nasional) 2016 di Jawa Barat. Hal yang sama juga terjadi dalam Kejurnas 2017 pada bulan Desember dimana DIY belum mengirimkan atletnya lagi. Kurangnya perkembangan senam ritmik di lingkup DIY tersebut disebabkan karena partisipasi tiap daerah kabupaten/kota belum maksimal. Dari 5 kabupaten/kota yang ada, hanya 3 yang konsisten untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan daerah seperti O2SN, POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah), Kejurda (Kejuaraan Daerah), PORDA (Pekan Olahraga Daerah), dll. Salah satu faktor penyebabnya yaitu kurangnya sarana pendukung untuk proses berlatih. Hal tersebut dapat peneliti simpulkan dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti sehingga diperoleh fakta bahwa media sebagai salah satu sarana pendukung belum ideal. Dari segi media audiovisual/video yang tersebar di

*Youtube* belum ditemukan adanya video yang menjelaskan proses mempelajari teknik gerak secara jelas. Selain hal tersebut video yang tersebar belum memenuhi kriteria yang sesuai dengan aturan yang dibuat oleh FIG. Peneliti memilih *Youtube* dikarenakan aplikasi tersebut merupakan media yang dewasa ini sering dan mudah diakses oleh masyarakat, termasuk anak-anak. Hal tersebut sesuai dengan data statistik bulan Januari 2018 yang menyebutkan bahwa sejumlah 43% pengguna sosial media di Indonesia mengakses *Youtube* tiap bulannya. Dari data tersebut diperoleh informasi bahwa anak-anak usia dini belum banyak bermain di sosial media, namun lebih sering menonton video di *Youtube*.

Usia dini merupakan usia yang tepat untuk mengembangkan kemampuan anak. Di samping untuk membentuk kelenturan yang baik, masa ini juga merupakan masa *Golden Age*, yaitu saat perkembangan otak, sebagai pusat kesadaran, organ sensoris dan organ keseimbangan berkembang dengan pesat. Pada kondisi *the golden age* ini juga merupakan suatu peluang emas untuk intervensi yang dapat memacu dalam perkembangan kehidupan anak. Perkembangan anak usia dini pada usia 7-11 tahun adalah masa anak-anak memasuki usia belajar, baik di dalam maupun di luar sekolah.

Menurut teori Piaget usia 7-11 tahun masuk ke dalam tahap operasi berpikir konkret. Anak-anak mengembangkan kemampuan berpikir secara sistematis, namun hanya pada saat mengacu pada objek dan aktivitas konkret. Pada tahap ini, anak mulai berpikir secara logis tentang objek yang ada di lingkungannya dan melakukan tindakan secara mental yang sebelumnya telah dilakukan dalam keadaan yang sesungguhnya. Tahap ini ditandai oleh adanya tambahan kemampuan yang disebut *System of Operation* (Satuan Langkah Berpikir) yang bermanfaat untuk mengkoordinasikan pemikiran dan idenya dengan peristiwa tertentu ke dalam pemikirannya sendiri. Sehingga, dari teori operasional konkret Piaget tersebut dapat diketahui bahwa anak usia 7-11 tahun membutuhkan objek yang konkret untuk belajar dan berlatih.

Proses berlatih yang dilakukan juga bertahap, dengan waktu yang cukup lama untuk menghasilkan bibit atlet yang baik. Sebagai salah satu contoh yaitu proses latihan senam ritmik di Selabora UNY yang sementara ini hanya dilaksanakan di tempat latihan saja. Proses latihan tersebut dilaksanakan 3-4 kali dalam satu minggu. Salah satu hambatan yang dihadapi adalah tidak rutusnya anak-anak datang berlatih sehingga proses latihan tidak maksimal. Padahal untuk menguasai satu elemen gerakan yang baik dan benar, dibutuhkan waktu 2-3 bulan. Anak harus mampu menguasai 3-6 elemen gerak dalam satu rangkaian penuh. Kurangnya proses berlatih tersebut dapat memperlambat perkembangan kemampuan anak sehingga perlu dilaksanakan latihan mandiri. Namun kendala yang dihadapi adalah kurangnya sumber atau media belajar yang dapat digunakan sebagai model. Hal tersebut dibuktikan dengan analisis kebutuhan tentang sumber ataupun media belajar yang dilaksanakan dengan cara wawancara yang bersifat triangulasi terhadap anak, guru dan orangtua dengan kesimpulan bahwa pentingnya media pembelajaran bagi anak berupa video teknik gerak dasar senam ritmik dalam satu rangkaian *freehand* yang disusun secara sederhana agar memudahkan anak dalam berlatih, baik di tempat latihan maupun di rumah. Rangkaian *freehand* dipilih karena merupakan rangkaian paling mendasar yang dilatihkan kepada anak usia dini. Dalam senam ritmik ada 5 alat yang digunakan, yaitu bola, tali, gada, pita dan simpai. Namun sebelum menggunakan alat-alat tersebut, anak harus mampu menguasai *freehand* terlebih dahulu untuk keterampilan penguasaan gerak dasar. Tampilan dalam video ini dilengkapi dengan berbagai penjelasan dan keterangan terkait dengan teknik dasar yang ada dalam rangkain tersebut.

Harapannya, dengan adanya media pembelajaran ini, para anak pemula dapat berlatih secara mandiri di rumah, tidak tergantung pada pelatih di tempat latihan. Dengan begitu media pembelajaran ini dapat mendukung belajar penguasaan keterampilan pada anak. Selain itu, proses belajar di tempat latihanpun akan berjalan

dengan lancar dikarenakan anak sudah lebih mudah melakukannya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang terdiri dari 13 langkah namun peneliti hanya mengadaptasi 10 langkah sesuai dengan tujuan penelitian pengembangan. Instrumen yang digunakan berupa angket skala penilaian dan lembar evaluasi.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 sampai dengan 16 Mei 2018 yang bertempat di Hall Senam FIK UNY.

### **Target/Subjek Penelitian**

Penelitian pengembangan ini menggolongkan subyek uji coba menjadi dua, yaitu:

#### 1. Subyek uji coba ahli

##### a. Ahli materi

Ahli materi yang dimaksud adalah dosen, pelatih atau pakar senam ritmik yang berperan untuk menentukan apakah materi teknik dasar gerak senam ritmik rangkaian *freehand* yang berbasis audiovisual ini sudah sesuai tingkat kedalaman materi dan kebenaran materi yang digunakan atau belum.

##### b. Ahli media

Ahli media yang dimaksud adalah pakar yang biasa menangani dalam hal media pembelajaran dan latihan.

#### 2. Subyek Uji Coba Produk dan Pemakaian

Subyek uji coba dalam penelitian ini berjumlah 15 anak yang mengikuti latihan di Klub Senam Selabora UNY. Teknik penentuan subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2015: 144) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang digunakan yaitu anak usia 7-11 tahun yang mengikuti latihan senam di Klub Selabora UNY.

## **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2015: 157) instrumen adalah suatu alat untuk mengukur, mengobservasi yang dapat menghasilkan data kuantitatif. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian pengembangan ini adalah dengan menggunakan angket .

Data yang dikumpulkan pada pengembangan media yaitu berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari penilaian kualitas produk media yang dapat digunakan untuk kepentingan pengembangan mutu produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari skor yang didapat dari kuesioner yang diisi oleh ahli materi, ahli media, dan anak.

1. Data dari ahli materi

Berupa kualitas produk ditinjau dari aspek isi materi dan desain pada pengembangan teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun yang berlatih di Klub Selabora UNY.

2. Data dari ahli media

Berupa kualitas teknik tampilan, pemrograman, keterbacaan menyampaikan konten tertentu dalam produk yang sedang dikembangkan.

3. Data dari anak

Berupa kualitas produk ditinjau dari ketertarikan anak terhadap media. Data ini digunakan untuk menganalisis daya tarik dan ketepatan materi yang diberikan kepada anak, serta sebagai acuan pengembang untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk.

Dalam penelitian pengembangan ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket terbuka dan tertutup. Angket terbuka digunakan untuk mengetahui saran dari sampel yang diberikan, dan angket tertutup berisi tentang pernyataan yang dipilih oleh subjek uji coba dan ahli materi. Angket atau kuesioner tersebut bertujuan untuk memperoleh data tentang tingkat kelayakan media dalam bentuk angka sebagai dasar dalam melakukan revisi produk.

**Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data

kuantitatif dan data kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa penilaian, dihimpun melalui angket atau kuesioner. Sedangkan data kualitatif berupa saran yang dikemukakan oleh ahli materi, ahli media dan mahasiswa kemudian dihimpun untuk perbaikan produk ini.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase, sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan analisis kualitatif.

Skala pengukuran yang digunakan untuk menghitung data kuantitatif tersebut menggunakan skala *Likert*. Sugiyono (2015: 165) menjelaskan bahwa Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam hal ini, peneliti membagi kategori penilaian dalam angket dengan bentuk jawaban “Sangat Setuju”, “Setuju”, “Tidak Setuju”, dan “Sangat Tidak Setuju”.

Adapun rumus yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

$$\text{presentase} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor ideal seluruh item}} \times 100\%$$

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data, selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Presentase

Presentase	Interpretasi
76-100 %	Sangat Sesuai
51-75 %	Sesuai
26-50 %	Tidak Sesuai
0-25 %	Sangat Tidak Sesuai

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

1. Data Validasi Ahli Materi

Materi yang ada pada media pembelajaran yang dikembangkan dalam penelitian ini divalidasi oleh ahli materi Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or

dosen pengampu mata kuliah Senam Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, serta aktif sebagai Ketua dalam organisasi PERSANI Sleman, DIY.

Data hasil dari validasi materi didapat melalui angket yang mencangkup konten materi. Sebelum mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti, ahli materi terlebih dahulu mempelajari video teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian freehand untuk anak usia 7-11 tahun didampingi oleh peneliti. Dalam proses validasi ahli materi menanyakan secara langsung mengenai media pembelajaran yang akan dikembangkan.

Penilaian Ahli Materi dilakukan melalui 2 tahap, yaitu:

a. Penilaian Ahli Materi Tahap I

Penilaian dari ahli materi pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 16 April 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap I mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah "Sangat Sesuai" dengan persentase sebesar 84.375 % yang diperoleh dari

$$Presentase = \frac{27}{32} \times 100 \% = 84,375 \%$$

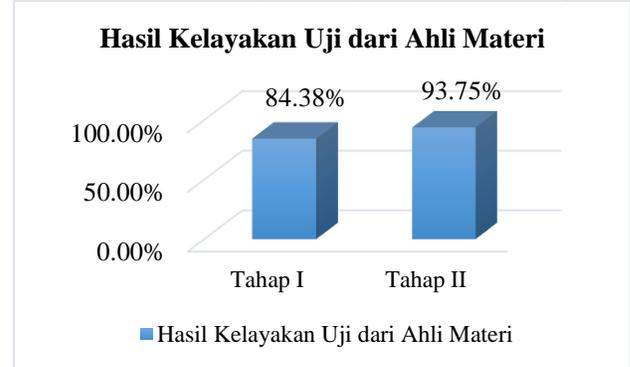
b. Penilaian Ahli Materi Tahap II

Penilaian dari ahli materi pada tahap kedua dilakukan pada tanggal 19 April 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap II mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah "Sangat Sesuai" dengan persentase sebesar 93.75 % yang diperoleh dari

$$Presentase = \frac{30}{32} \times 100 \% = 93,75 \%$$

Dari hasil analisis kelayakan berdasarkan hasil uji ahli materi tahap I dan tahap II di atas, bila dibuat dalam bentuk diagram akan terlihat seperti gambar berikut ini:

Gambar 1. Hasil Kelayakan Uji Ahli Materi tahap I dan II



2. Data Validasi Ahli Media

Ahli media dalam penelitian pengembangan ini adalah Nawan Primasoni, M.Or yang merupakan salah satu dosen pengajar di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti memilih beliau sebagai ahli media karena kompetensinya di bidang media dan aplikasi yang memadai.

Data dari validasi ahli media diperoleh melalui dua tahapan. Tahapan pertama dilakukan untuk mengetahui kelemahan dan rekomendasi perbaikan oleh ahli media. Tahapan kedua dilakukan setelah ada revisi berdasar validasi tahap pertama. Pada validasi ini ahli media mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti. Angket tersebut mencakup tiga aspek penilaian, yaitu aspek fisik produk, aspek desain produk dan aspek penggunaan.

a. Penilaian Ahli Media Tahap I

Penilaian dari ahli media pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 23 April 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap I mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah "Sangat Sesuai" dengan persentase sebesar 84.375 % yang diperoleh dari

$$Presentase = \frac{27}{32} \times 100 \% = 84,375 \%$$

b. Penilaian Ahli Media Tahap II

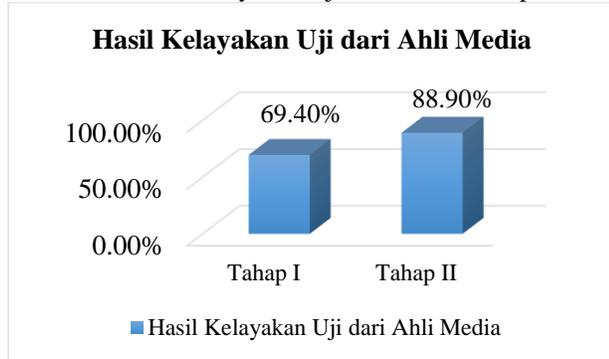
Penilaian dari ahli media pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 15 Mei 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap II mengenai kualitas materi produk yang

dikembangkan adalah “Sangat Sesuai” dengan persentase sebesar 93.75 % yang diperoleh dari

$$Presentase = \frac{30}{32} \times 100 \% = 93,75 \%$$

Dari hasil analisis kelayakan berdasarkan hasil uji ahli materi tahap I dan tahap II di atas, bila dibuat dalam bentuk diagram akan terlihat seperti gambar berikut ini:

Gambar 2. Hasil Kelayakan Uji Ahli Media tahap I dan II



### 3. Data Uji Coba Terbatas

Uji coba terbatas dilakukan pada tanggal 15 Mei 2018 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan senam di Selabora Senam FIK UNY. Responden uji coba berjumlah 5 anak latih. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan video dan membagikan buku panduan pada anak. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada video tersebut, anak dipersilahkan untuk mencoba melakukan gerakan sesuai langkah-langkah pada materi tersebut. Kemudian penguji membagikan angket kepada anak yang telah dipilih. Dari 5 responden yang ada, hasil yang diperoleh dari uji coba terbatas produk yang dikembangkan termasuk dalam kriteria “Sangat Sesuai”, sebanyak 92.9 %. Presentase tersebut diperoleh dari penghitungan berikut.

$$Presentase = \frac{223}{240} \times 100 \% = 92,9 \%$$

### 4. Data Uji Coba Lapangan Utama

Uji coba lapangan utama dilakukan pada tanggal 16 Mei 2018 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan senam di Selabora Senam FIK UNY. Responden uji coba berjumlah 10 anak latih. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan video dan membagikan buku panduan pada anak. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada video tersebut, anak dipersilahkan untuk mencoba melakukan gerakan sesuai langkah-langkah pada materi tersebut. Kemudian penguji

membagikan angket kepada anak yang telah dipilih. Hasil yang diperoleh dari uji coba lapangan utama terhadap produk yang dikembangkan termasuk dalam kriteria “Sangat Sesuai”, sebanyak 98.3%. Presentase tersebut diperoleh dari penghitungan berikut.

$$Presentase = \frac{472}{480} \times 100 \% = 98,3 \%$$

## Pembahasan

Dalam produk “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” ini terdapat beberapa macam teknik gerak dasar yang tercantum dalam *Code of Point Rhythmic Gymnastics*. Dalam proses pembelajaran teknik harus dilatihkan secara benar agar dapat dikuasai dengan baik.

Produk media pembelajaran yang dikembangkan dapat digunakan sebagai langkah inovatif dalam pembelajaran dengan memanfaatkan produk tersebut pada klub senam ritmik. Keunggulan video media pembelajaran ini yaitu lebih optimal dan menarik dalam penyampaian materi dibandingkan video yang sudah ada karena dilengkapi dengan gerakan *slowmotion* dan penjelasan tahapan gerak sehingga detail-detail gerakan lebih mudah untuk dipelajari. Media pembelajaran ini juga lebih efektif dibandingkan dengan media pembelajaran yang sudah ada karena dalam video ini dilengkapi pula buku panduan yang memudahkan anak dalam memahami setiap gerakannya. Media pembelajaran yang dikembangkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber belajar bagi anak, dengan demikian diharapkan pembelajaran senam ritmik menjadi lebih menarik.

Secara umum media pembelajaran yang dikembangkan dapat digolongkan dengan kriteria sangat sesuai. Hal ini terlihat dari komentar-komentar yang diungkapkan oleh anak latih. Hasil masukan yang diperoleh melalui angket yaitu produk media pembelajaran yang dikembangkan bagus, menarik dan menyenangkan.

Media pembelajaran yang dikembangkan tentunya juga mempunyai kekurangan ataupun kelemahan serta keterbatasan yang harus diperhatikan. Kekurangan produk media pembelajaran ini yaitu kesulitan penggunaan untuk anak yang belum bisa

membaca sehingga perlu didampingi orangtua. Produk ini terbatas hanya berisi gerakan *freehand* saja dengan gerakan-gerakan dasar senam ritmik yang terbatas.

Meskipun produk ini bukan merupakan sumber belajar yang paling utama, namun dengan penggunaan produk “Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-11 Tahun” ini diharapkan dapat membantu memecahkan masalah belajar, baik sebagai sumber belajar alternatif maupun pelengkap. Dengan produk media pembelajaran ini diharapkan pembelajaran teknik senam ritmik menjadi lebih menarik dan dapat memotivasi anak dalam belajar.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Penilaian kelayakan produk teknik gerak dasar senam ritmik rangkaian *freehand* berbasis audiovisual untuk anak usia 7-11 tahun dilihat dari hasil uji ahli. Menurut ahli materi produk ini memperoleh persentase sebesar 93.75% dalam kategori sangat sesuai. Menurut ahli media produk ini memperoleh persentase sebesar 88.89% dalam kategori sangat sesuai. Sementara penilaian atlet dalam uji coba lapangan utama mendapat nilai “sangat sesuai” dengan presentase sebesar 98.3%. Produk berupa media belajar audiovisual untuk mendukung latihan senam ritmik usia 7-11 tahun. Produk tersusun atas satu rangkaian gerak *freehand* dan gerak bagian (*slowmotion*) yang dilengkapi keterangan. Pemilihan gerak berdasarkan Code of Point 2017-2020 dari FIG.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa penelitian pengembangan ini sudah sesuai dan tervalidasi oleh ahli media dan ahli materi senam, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih yang membutuhkan variasi dalam pembelajaran gerak dasar senam ritmik sebaiknya menggunakan media pembelajaran ini karena terbukti efektif dalam kegiatan pembelajaran teknik gerak dasar senam ritmik.
2. Produk media pembelajaran ini dapat digunakan oleh pelatih-pelatih klub maupun atlet dengan bimbingan seorang pelatih maupun orangtua, sehingga penggunaan media ini dapat menjadi alternatif pembelajaran materi gerak dasar senam ritmik

dengan menyenangkan. Tidak menutup kemungkinan bahwa media pembelajaran ini dapat digunakan secara personal di suatu klub atau umum.

3. Peneliti menyadari bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan masih memiliki kekurangan dan belum sempurna, maka diharapkan dapat dikembangkan media pembelajaran yang lebih bagus dan lebih interaktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2016). Perkembangan Kognitif Manusia dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Tadarus. Jurnal Pendidikan Islam Vol 5, No 1*, 50-67.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bush, B. (2011). Rhythmic Gymnastics: Manipulating Balls, Hula-Hoops, and Ribbons (1-3). *ESS 303 : Teaching Gymnastics and Rhythmic Activities*, 1-27.
- Darmawan, A. (2007). *Komputer dan Media Pembelajaran di SD*. Jakarta: Dirjendikti.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2003). *Pembelajaran Cooperative Learning*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *2017-2020 Code of Points Rhythmic Gymnastics*. United States: FIG.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). *Technical Regulations 2017. Section 1 General Regulations*. United States: FIG.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kamtini. (2005). *Bermain melalui Gerak dan Lagu*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan

- Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Petunjuk Teknis Olimpiade Olahraga Nasional Sekolah Dasar tahun 2018*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lismadiana. (2013 Th. II no. 3). *Jurnal ISSA; Jurnal Ilmiah Keolahraagaan. Peran Perkembangan Motorik pada Anak Usia Dini*, 101-109.
- Magill, R. A. (2001). *Motor Learning Concepts and Applications*. Singapore: Mc Graw Hill.
- Mahendra, A., & dkk. (2002). *Pemanduan Bakat Olahraga Senam (Artistik dan Ritmik)*. Jakarta: PB Persani.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Ghalia Indonesia Printing.
- Palmer, H. C. (2003). *Teaching Rhythmic Gymnastics. A developmentally Appropriate Approach*. United States: Human Kinetics.
- Prestianto, A. (2017). *Pengembangan Software Media Pembelajaran Stop Motion Teknik Senam Lantai pada Smartphone berbasis Android*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sanaky, H. (2010). *Media Pembelajaran. Buku Pegangan Wajib Guru dan Dosen*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Saputra, Y. M., & Rudyanto. (2005). *Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Keterampilan Anak TK*. Jakarta: Depdiknas.
- Setiyanto, B. (2016). *Pengembangan Media Latihan Buku Saku Pengenalan Teknik Dasar Tenis Lapangan pada Anak Usia Dini*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamti, E. R. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukarma. (2001). *Senam Ritmik. Bentuk-Bentuk Tugas Ajar dan Pembelajarannya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sumantri. (2005). *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Dinas Pendidikan.
- Uce, L. (2015). The Golden Age : Masa Efektif Merancang Kualitas Anak. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Vol 1, No 2*, 77-92.
- Wahyuniati, C. F. (2017). *Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press