

MODEL LATIHAN SENAM IRAMA RC ONE UNTUK GERAK DASAR LOKOMOTOR ANAK SEKOLAH DASAR

Rio Candra¹, Iman Sulaiman², Nofi Marlina Siregar³.

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta

riocandra555@yahoo.com, iman4zamzami@gmail.com, nofisiregar_fik96@yahoo.com

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran sena irama RC *one* untuk gerak dasar lokomotor anak sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang penerapan model pembelajaran senam irama RC *one*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan *Research & Development (R&D)* dari Borg and Gall. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kategori sekolah dasar yang terdiri dari 30 subjek. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kuisioner, serta instrument tes keterampilan gerak dasar lokomotor yang digunakan untuk mengumpulkan data, adapun tahapan dalam penelitian ini adalah: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli, (3) uji coba terbatas serta (4) uji coba utama. Uji efektivitas model menggunakan tes keterampilan gerak untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar lokomotor siswa. Dari tes awal yang dilakukan diperoleh nilai gerak dasar lokomotor jalan sebesar 437 dan gerak dasar lokomotor lari 414 sedangkan gerak dasar lokomotor lompat sebesar 431. Kemudian setelah diberikan perlakuan terjadi peningkatan gerak dasar lokomotor jalan sebesar 765 dan gerak dasar lokomotor lari sebesar 705 sedangkan gerak dasar lompat sebesar 570. Maka model pembelajaran senam irama RC *one* untuk gerak dasar lokomotor anak sekolah dasar ini dinyatakan efektif dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor anak sekolah dasar. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model pembelajaran senam irama RC *one* ini siswa dapat belajar dengan lebih efektif dan efisien, (2) dengan model pembelajaran senam irama RC *one* ini, diperoleh peningkatan yang ditunjukkan pada hasil *pre-test* dan *post-test* adanya perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci: Pembelajaran, Senam Irama, lokomotor.

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi lapangan di sekolah dasar provinsi jambi, peneliti melihat rendahnya nilai atau kemampuan daya tangkap gerak siswa walaupun sudah diberikan perlakuan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olah tubuh seperti senam irama, lompat, lari, serta keterampilan gerak lainnya ternyata

tidak mempengaruhi kemampuan gerak siswa sekolah dasar itu sendiri.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka dianggap perlu adanya perbaikan, kreativitas dan inovasi dalam proses pembelajaran gerak dasar lokomotor untuk siswa Sekolah Dasar (SD). Pada dasarnya pembelajaran pada siswa sekolah dasar harus mengacu pada kegiatan pembelajaran yang aktif,

kreatif, inovatif, aman, nyaman dan menyenangkan. Dari uraian di atas maka peneliti selaku insan olahraga yang bergerak diolahraga senam berinisiatif mengembangkan model senam irama RC *one* untuk gerak dasar lokomotor siswa Sekolah Dasar.

Gerak Dasar Locomotor. Gerakan lokomotor merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat, dan mengguling. Gerakan lokomotor merupakan dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar (*gross-muscles*), pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina. Gerakan ini biasanya membuat anak merasa senang melakukannya. Gerakan lokomotor ini bisa dimodifikasi menjadi permainan anak sehingga tanpa disadari, siswa sedang melakukan gerak lokomotor, seperti berjalan, lari, dan melompat. Gellahue mengemukakan bahwa gerak dasar lokomotor, yaitu:

“Locomotor is a fundamental aspect of learning to move effectively and afficiently within one’s environment. It involves projection of the body into external space by altering its location relative to fixed points on the surface. Activities such as walking, running, jumping, hopping, sliding, and skipping are considered fundamental lokomotor movements”(Gellahue.2006:197-198)

Jadi, gerak dasar lokomotor adalah aspek fundamental pembelajaran untuk bergerak secara efektif dalam lingkungan seseorang, ini melibatkan proyeksi tubuh ke ruang eksternal dengan mengubah lokasinya relatif terhadap titik-titik tetap dipermukaan. Kegiatan seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, dan melompati dianggap gerakan lokomotor yang mendasar.

a. Berjalan

Jalan merupakan suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia. Namun demikian, gerakan jalan yang tidak diperhatikan pada masa usia sekolah dasar dikhawatirkan akan mengakibatkan kelainan dalam dalam berjalan di kemudian hari. Untuk itu gerak berjalan maupun bentuk-bentuk pembelajaran dengan berjalan harus disosialisasikan dengan cara bermain, baik itu dalam kelompok kecil maupun besar. Menurut Eddy Purnomo (2011:9) ada bermacam-macam bentuk jalan, yaitu jalan cepat; jalan serempak; jalan ditempat; jalan mundur; jalan menyamping; dan jalan silang”.

Perkembangan positif dalam hal kekuatan kaki, keseimbangan, dan koordinasi antara kaki dengan tubuh bagian atas sangat menunjang kemampuan anak melakukan berbagai variasi gerakan berjalan. Dari uraian di atas, peneliti dapat memahami upaya yang dapat dilakukan pada anak agar mereka memiliki tingkat gerak dasar lokomotor yang baik.

b. Berlari

Setiap hari siswa harus diberi kesempatan melatih otot-ototnya melalui berbagai kegiatan, termasuk berlari, melompat, berjalan, melempar, dan latihan keseimbangan badan. Bermain di halaman atau lapangan perlu direncanakan dan dilaksanakan setiap hari, sehingga siswa dapat mengembangkan keterampilan otot-otot besarnya, belajar mengenal alam sekitar dan dapat mengekspresikan diri secara bebas tanpa merasa ada yang membantu.

Berlari bisa dimanfaatkan oleh guru sebagai dasar untuk memberikan olah tubuh kepada siswa secara teratur. Keteraturan tentunya perlu dikombinasikan dengan berbagai

gerakan yang fleksibel dan dapat diubah sesuai dengan situasi atau keinginan guru. Guru bisa memanfaatkan faktor-faktor gerakan, seperti tempat, waktu, dan kekuatan, untuk menciptakan berbagai variasi berlari. Variasi dapat juga diciptakan dengan menggunakan fungsi-fungsi tubuh dan anggota bagian tubuh. Dikdik zafar Sidik dalam *Mengajar dan Melatih Atletik* (2008:10) mengemukakan:

“Inti sari tujuan perlunya aktivitas lari bagi siswa yaitu: (1) Mampu melakukan eksplorasi cara lari cepat, cara lari sambung, cara start untuk lari cepat, dan cara memasuki garis akhir dengan situasi yang menyenangkan, (2) Tentunya sikap keuletan, ketekunan, percaya diri, mampu bekerja sama dan berani mengambil keputusan dari anak didik melalui nuansa bermain gerak yang dilakukan, (3) Anak mampu menunjukkan manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini terhadap perkembangan badannya”.

c. Melompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

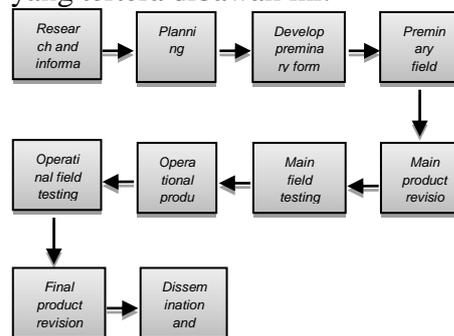
Melompat merupakan kemampuan yang mengandung tindakan menjauhi bumi dengan satu atau dua kaki dan mendarat dengan kedua kaki. Janice J. Beaty dalam *Observasi Perkembangan Anak Usia Dini* (2013:209-210) berpendapat “Kemampuan melompat memiliki tiga bagian: menjauhi bumi, terbang, dan mendarat”. Guru harus menunjukkan fase sehingga anak yang membutuhkan bantuan dapat berlatih dengan benar. Untuk menjauhi bumi, harus sedikit

tekuk lutut, menjongkokkan tubuh, dan ayun lengan ke depan dan ke atas. Untuk terbang, harus terus menaikkan lengan ke udara saat tubuh anda menjauhi bumi. Mendaratlah dengan kedua kaki sedikit terpisah dan tubuh bertumpu di kaki. Anak-anak dapat berlatih menekuk lutut mereka, berjongkok, dan mengayunkan lengan mereka ke depan. Ketika mereka siap, minta mereka benar-benar melakukan lompatan.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan gerak dasar lokomotor dalam senam irama adalah untuk menunjang tercapainya tujuan penyempurnaan gerak sebagai pondasi untuk menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Sehingga tercipta gerak anak dimasa mendatang yang dapat diarahkan kepada kegiatan bermanfaat lainnya khususnya pembinaan cabang olahraga.

METODE

Penelitian pengembangan model senam irama RC *one* untuk gerak dasar lokomotor anak sekolah dasar ini menggunakan model penelitian dan pengembangan R&D (*Research and Development*) dari Borg and Gall (1983:775) yang terdiri dari 10 langkah penelitian yakni dapat dilihat dari bagan yang tertera dibawah ini:



Gambar 1 Model Pengembangan Borg & Gall
Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research An Introduction* (New York: Longman, 1983), h. 775.

Research and information collecting (2) Planning (3) Develop preliminary form of product (4) Preliminary field testing (5) Main product revision (6) Main field testing (7) Operational product revision (8) Operational field testing (9) Final produk revision (10) Dissemination and implementation.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Akhir Perbandingan Lokomotor Eksperimen dan Kontrol

Data penilaian dari 30 siswa terhadap efektivitas pembelajaran gerak dasar lokomotor dalam kelompok eksperimen dan 30 siswa terhadap efektivitas pembelajaran ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Gerak Dasar Lokomotor Jalan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Testee</i>	<i>Pre-Test Eksperimen</i>	<i>Post-Test Eksperimen</i>	<i>Pre-Test Kontrol</i>	<i>Post-test Kontrol</i>	<i>Eksperimen</i>	<i>Kontrol</i>
Subjek 1	14	27	10	12	13	2
Subjek 2	13	24	12	15	11	3
Subjek 3	11	24	11	15	13	4
Subjek 4	17	27	17	22	10	5
Subjek 5	21	27	20	24	6	4
Subjek 6	9	24	9	15	15	6
Subjek 7	15	26	15	20	11	5
Subjek 8	14	25	13	14	11	1
Subjek 9	17	28	14	18	11	4
Subjek 10	16	28	15	20	12	5
Subjek 11	17	26	19	20	9	1
Subjek 12	13	25	20	25	12	5
Subjek 13	19	26	8	10	7	2
Subjek 14	9	22	9	10	13	1
Subjek 15	16	26	16	21	10	5
Subjek 16	9	23	12	14	14	2
Subjek 17	14	25	18	19	11	1
Subjek 18	21	28	9	15	7	6
Subjek 19	18	26	12	15	8	3
Subjek 20	10	25	14	18	15	4
Subjek 21	12	24	15	17	12	2
Subjek 22	9	23	9	15	14	6
Subjek 23	15	27	18	22	12	4
Subjek 24	13	25	20	25	12	5
Subjek 25	20	27	8	11	7	3
Subjek 26	10	26	13	19	16	6
Subjek 27	18	24	10	15	6	5
Subjek 28	15	25	11	14	10	3
Subjek 29	21	28	13	17	7	1

Subjek 30	11	24	16	18	13	2
Σ	437	765	406	515	328	106

Tabel 2 Hasil Gerak Dasar Lokomotor Lari Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Testee</i>	<i>Pre-Test</i> Eksperimen	<i>Post-Test</i> Eksperimen	<i>Pre-Test</i> Kontrol	<i>Post-test</i> Kontrol	Eksperimen	Kontrol
Subjek 1	13	22	10	15	9	5
Subjek 2	11	19	12	14	8	2
Subjek 3	19	26	12	16	7	4
Subjek 4	14	26	11	16	12	5
Subjek 5	15	24	12	15	9	3
Subjek 6	9	19	11	16	10	5
Subjek 7	10	19	11	17	9	6
Subjek 8	14	27	8	11	13	3
Subjek 9	12	24	11	12	12	1
Subjek 10	13	21	13	15	8	2
Subjek 11	14	25	9	13	11	4
Subjek 12	10	23	9	14	13	5
Subjek 13	21	28	11	16	7	5
Subjek 14	17	25	9	13	8	4
Subjek 15	9	19	12	15	10	3
Subjek 16	13	22	14	19	9	5
Subjek 17	13	24	10	13	11	3
Subjek 18	11	23	12	14	12	2
Subjek 19	11	21	11	15	10	4
Subjek 20	19	25	10	13	6	3
Subjek 21	15	24	11	13	9	2
Subjek 22	18	28	8	14	10	6
Subjek 23	13	24	11	14	11	3
Subjek 24	9	17	9	10	8	1
Subjek 25	16	27	10	14	11	4
Subjek 26	12	24	12	14	12	2
Subjek 27	17	27	10	14	10	4
Subjek 28	18	25	11	16	7	5
Subjek 29	17	27	11	14	10	1
Subjek 30	11	20	9	13	9	4
Σ	414	705	320	428	291	106

Tabel 3 Hasil Gerak Dasar Lokomotor Lompat Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Testee</i>	<i>Pre-Test</i> Eksperimen	<i>Post-Test</i> Eksperimen	<i>Pre-Test</i> Kontrol	<i>Post-test</i> Kontrol	Eksperimen	Kontrol
Subjek 1	12	18	12	18	6	6
Subjek 2	11	16	9	14	5	5
Subjek 3	13	16	11	13	3	2
Subjek 4	16	20	12	18	4	6
Subjek 5	9	16	10	13	7	3
Subjek 6	10	16	10	13	6	3
Subjek 7	9	17	8	13	8	5
Subjek 8	14	18	10	14	4	4
Subjek 9	11	17	14	17	6	3
Subjek 10	21	24	12	18	3	6
Subjek 11	17	19	8	11	2	3
Subjek 12	14	22	10	15	8	5
Subjek 13	15	19	11	12	4	1
Subjek 14	12	17	9	12	5	3
Subjek 15	10	17	11	16	7	5
Subjek 16	12	16	9	13	4	4
Subjek 17	15	18	12	14	3	2
Subjek 18	13	18	8	12	5	4
Subjek 19	9	15	10	12	6	2
Subjek 20	15	20	11	15	5	4
Subjek 21	16	19	10	15	3	5
Subjek 22	20	24	11	12	4	1
Subjek 23	17	20	13	17	3	4
Subjek 24	21	27	14	18	6	4
Subjek 25	13	18	8	10	5	2
Subjek 26	11	18	11	14	7	3
Subjek 27	19	20	9	10	1	1
Subjek 28	18	20	12	14	2	2
Subjek 29	17	21	10	15	4	1
Subjek 30	21	24	13	16	3	3
Σ	431	570	318	424	139	102

a. Nilai Rata-rata

Tabel 4 Nilai Rata-rata Gerak Dasar Lokomotor Jalan

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Jalan	Eksperimen	30	10.97	2.798	.511
	Kontrol	30	3.90	1.900	.347

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata gerak dasar lokomotor jalan dalam kelompok eksperimen adalah 10,97 sedangkan nilai rata-rata gerak dasar lokomotor dalam kelompok kontrol adalah 3,90 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol.

Tabel 5 Nilai Rata-rata Gerak Dasar Lokomotor Lari

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Eksperimen	30	9.70	1.860	.340
	Kontrol	30	3.60	1.380	.252

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata gerak dasar lokomotor lari dalam kelompok eksperimen adalah 9,70 sedangkan nilai rata-rata gerak dasar lokomotor dalam kelompok kontrol adalah 3,60 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol.

Tabel 6 Nilai Rata-rata Gerak Dasar Lokomotor Lompat

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Eksperimen	30	4.63	1.810	.330
	Kontrol	30	3.40	1.545	.282

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata gerak dasar lokomotor lompat dalam kelompok eksperimen adalah 4,63 sedangkan nilai rata-rata gerak dasar lokomotor dalam kelompok kontrol adalah 3,40 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol.

b. Signifikansi Perbedaan

Tabel 7 Signifikansi Perbedaan Gerak Dasar Lokomotor Jalan

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
JALAN	Equal variances assumed	3.601	.063	11.445	58	.000	7.067	.617	5.831	8.303
	Equal variances not assumed			11.445	51.061	.000	7.067	.617	5.827	8.306

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 11,445, df = 58 dan p-

value = 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara gerak dasar lokomotor jalan dalam kelompok eksperimen dan gerak dasar lokomotor jalan dalam kelompok kontrol.

Tabel 8 Signifikansi Perbedaan Gerak Dasar Locomotor Lari

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
LARI	Equal variances assumed	2.461	.122	14.429	58	.000	6.100	.423	5.254	6.946
	Equal variances not assumed			14.429	53.500	.000	6.100	.423	5.252	6.948

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 14,429, df = 58 dan p-value = 0,00 < 0,05 yang berarti

terdapat perbedaan yang signifikan antara gerak dasar lokomotor lari dalam kelompok eksperimen dan gerak dasar lokomotor lari dalam kelompok kontrol.

Tabel 9 Signifikansi Perbedaan Gerak Dasar Locomotor Lompat

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
LOMPAT	Equal variances assumed	.799	.375	2.839	58	.006	1.233	.434	.364	2.103
	Equal variances not assumed			2.839	56.606	.006	1.233	.434	.363	2.103

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 2,839, df = 58 dan p-value = 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan

antara gerak dasar lokomotor lompat dalam kelompok eksperimen dan gerak dasar lokomotor lompat dalam kelompok kontrol.

Penyempurnaan Produk. Berdasarkan perolehan angka pada tabel di atas

terdapat perbandingan angka yang menunjukkan hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami peningkatan, dari tes awal gerak dasar lokomotor jalan dengan nilai 437 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model pembelajaran gerak dasar lokomotor jalan yang sudah dikembangkan menjadi senam irama kemudian baru diadakan tes akhir untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh nilai tes akhir gerak dasar lokomotor jalan 765. Sedangkan perbandingan hasil dari tes awal dan tes akhir gerak dasar lokomotor lari juga mengalami peningkatan. Dari tes awal gerak dasar lokomotor lari dengan nilai 414 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model pembelajaran gerak dasar lokomotor lari yang sudah dikembangkan menjadi senam irama kemudian baru diadakan tes akhir diperoleh nilai tes akhir gerak dasar lokomotor lari 705. Begitupun dengan perbandingan hasil dari tes awal dan tes akhir gerak dasar lokomotor lompat juga mengalami peningkatan. Dari tes awal gerak dasar lokomotor lompat dengan nilai 431 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model pembelajaran gerak dasar lokomotor lompat yang sudah dikembangkan menjadi senam irama kemudian baru diadakan tes akhir diperoleh nilai tes akhir gerak dasar lokomotor lompat 570.

Data yang diperoleh di atas juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil pembelajaran gerak dasar lokomotor jalan dalam kelompok eksperimen dan hasil gerak dasar lokomotor jalan dalam kelompok kontrol. Nilai rata-rata gerak dasar lokomotor jalan dalam kelompok eksperimen adalah 10,39 sedangkan nilai rata-rata gerak dasar lokomotor jalan dalam kelompok kontrol adalah 3,90 artinya terdapat perbedaan yang

signifikan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol. Begitu juga dengan nilai rata-rata gerak dasar lokomotor lari dalam kelompok eksperimen adalah 9,70 sedangkan nilai rata-rata gerak dasar lokomotor lari dalam kelompok kontrol adalah 3,60 artinya terdapat perbedaan yang signifikan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol. Sedangkan nilai rata-rata gerak dasar lokomotor lompat dalam kelompok eksperimen adalah 4,63 sedangkan nilai rata-rata gerak dasar lokomotor lompat dalam kelompok kontrol adalah 3,40 artinya terdapat perbedaan yang signifikan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol. Jadi, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran senam irama RC *one* yang dikembangkan oleh penulis ini efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor anak sekolah dasar.

1. Pembahasan Produk

Model pembelajaran senam irama RC *one* yang dibuat oleh penulis ini merupakan produk yang bertujuan untuk membantu guru dalam menyampaikan dan memberikan materi pembelajaran senam irama RC *one* kepada siswa, meningkatkan keterampilan gerak dasar dan sebagai referensi bahan pembelajaran. Model pembelajaran senam irama ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan siswa khususnya siswa/i sekolah dasar.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu perbaikan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

- a. Meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor.

- b. Model senam irama RC *one* lebih efektif dan efisien.
- c. Dapat membantu guru dalam proses pembelajaran di sekolah.
- d. Sebagai referensi pembelajaran di sekolah.
- e. Model senam irama RC *one* ini dilakukan secara sistematis dari hal yang mudah ke yang sulit.
- f. Model-model yang digunakan bervariasi, sehingga membuat siswa/i tertarik dan antusias melaksanakan latihan.

2. Keterbatasan Produk

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari penulis, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Uji coba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi.
- b. Produk yang digunakan masih jauh dari sempurna.
- c. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas.
- d. Penjelasan serta peraturan dalam model pembelajaran senam irama RC *one* yang masih jauh dari kata sempurna.
- e. Adanya faktor-faktor psikologis yang diduga ikut mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol, antara lain: minat, percaya, dan faktor psikologis lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil, uji

Dalam penyebaran pengembangan ke sasaran yang lebih

coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan model pembelajaran senam irama RC *one* ini siswa kategori sekolah dasar dapat belajar gerak dasar lokomotor dengan lebih efektif dan efisien.
2. Dengan materi senam irama yang telah peneliti kembangkan, siswa kategori sekolah dasar dapat memahami materi gerak dasar lokomotor dengan cepat dan benar.
3. Dengan model pembelajaran senam irama RC *one* ini, diperoleh peningkatan yang ditunjukkan pada hasil *pre-test* dan *post-test* bahwa adanya perbedaan yang signifikan.

Implikasi. Model pembelajaran senam irama RC *one* ini dapat dijadikan sebagai alat yang mempunyai kontribusi dalam menunjang pencapaian tujuan dalam pembelajaran bagi para guru untuk menerapkan model pembelajaran senam irama RC *one*. Dengan selalu berkembangnya model pembelajaran disekolah, tentunya sangat dibutuhkan variasi-variasi pembelajaran gerak dasar lokomotor untuk meningkatkan kualitas gerak dasar lokomotor itu sendiri.

Saran. Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan model pembelajaran yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model pembelajaran senam irama RC *one* yang dapat digunakan sebagai model mengajar oleh guru, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana.

2. Saran Deseminasi

luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model pembelajaran
- b. kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model pembelajaran yang dikembangkan.
- c. Agar model pembelajaran senam irama RC *one* ini dapat digunakan, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi. Sehingga nantinya para pengguna dapat mengetahui dan mampu menguasai pembelajaran senam irama RC *one* ini dengan baik.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran sebagai berikut :

- a. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas lagi, selain dari sekolah dasar yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- b. Hasil pengembangan model pembelajaran senam irama RC *one* ini dapat disebarluaskan ke seluruh jenjang sekolah maupun instansi-instansi terkait.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap model pembelajaran senam irama RC *one* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Beaty, Janice J. *Observasi Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Prenada Media Group, 2013.
- Gallahue, David L., John C. Ozmun. *Understanding Motor Development*. Boston: MC.Graw-Hill, 2006.

senam irama RC *one* ini disusun

Purnomo Eddy, Dapan., *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia, 2011.

Zafar Sidik, Didik. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2008.