



# JURNAL OLAHRAGA PRESTASI (JORPRES)

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

*Assosiasi dengan*  
Asosiasi Pelatih Olahraga Indonesia (APPO)

Jurnal Olahraga Prestasi	Vol. 10	No. 1	Hal. 1-47	Disesuaikan dengan APPO	ISSN 2079-6441
--------------------------	---------	-------	-----------	-------------------------	----------------


## Vol 11, No 1 (2015)

Januari

### Table of Contents


#### Articles

[HUBUNGAN KECEMASAN DAN AGRESIVITAS ATLET TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA KABUPATEN BULELENG DALAM PORPROV BALI 2011](#) [PDF](#)  
1-12

 Ketut Iwan Swadesi

 [10.21831/jorpres.v11i1.10253](https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10253)

[STROKE RATE \(SR\) DAN STROKE LENGTH \(SL\) PERENANG GAYA BEBAS SISWA INDONESIA PESERTA POPNAS Tahun 2009](#) [PDF](#)  
13-22

 Tri Tunggal Setiawan


 [10.21831/jorpres.v11i1.10254](https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10254)

[PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN MAHASISWA PKO 2010 KULIAH TAHUN PERTAMA](#) [PDF](#)  
23-34

 Endang Rini Sukamti

 [10.21831/jorpres.v11i1.10255](https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10255)

[PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DEMONTRASI DENGAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP PENGUASAAN KETERAMPILAN DASAR SENAM RITMIK PADA ANAK PEMULA SISWA PUTRI SON 2 BANTUL TAHUN 2009](#) [PDF](#)  
35-46

 CH. Fajar Sri Wahyuniati

 [10.21831/jorpres.v11i1.10258](https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10258)

[PERBEDAAN PENGARUH PROGRAM LATIHAN BERBEBAN DAN PL YOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN KIME ATLET KARATE DALAM BERMAIN KATA DITINJAU DARI KEKUATAN OTOT TUNGKAI \(Studi Eksperimen pada Atlet Karate di Unit Kegiatan Mahasiswa Karate INKAI Universitas Negeri Yogyakarta\)](#) [PDF](#)  
47-62

 Danardono Danardono

 [10.21831/jorpres.v11i1.10259](https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10259)

[SOMATOTYPE PENJAGA GAWANG MAHASISWA UNIT KEGIATAN MAHASISWA SEPAKBOLA UNY TAHUN PELATIHAN 2010/2011](#)

[PDF](#)  
63-  
72

 Nawan Primasoni

 [10.21831/jorpres.v11i1.10260](https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10260)

[ANALISIS SECARA BIOMEKANIKA TERHADAP KEKERAPAN KESALAHAN PADA TEKNIK GERAK SERANG DALAM PERTANDINGAN ANGGAR \(Kajian spesifikasi senjata floret\)](#)


[PDF](#)  
73-  
90

 Faidillah Kurniawan

 [10.21831/jorpres.v11i1.10261](https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10261)

[MENERIMA SERVIS \(RECEIVE SETVE\) DALAM PERMAINAN BOLA VOLI](#) [PDF](#)

91-100

 Danang Wicaksono

 [10.21831/jorpres.v11i1.10266](https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10266)

[PROFIL KOMPONEN FISIK CABANG SENAM AEROBIC GYMNASTICS KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN](#)

[PDF](#)  
101-  
108

 Ratna Budiarti

 [10.21831/jorpres.v11i1.10267](https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10267)

[SISTEM ENERGI DAN KEBUTUHAN ZAT GIZI YANG DIPERLUKAN UNTUK PENINGKATAN PRESTASI ATLET](#)

[PDF](#)  
109-  
121

 Cerika Rismayanthi

 [10.21831/jorpres.v11i1.10270](https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10270)



**Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Demonstrasi dengan Media Audiovisual  
Terhadap Penguasaan Keterampilan Dasar Senam Ritmik  
Pada Anak Pemula Siswa Putri SDN 2 Bantul Tahun 2009**

Oleh :

**C. Fajar Sri W Dkk**

**Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta**

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh metode perbedaan dengan Latihan Demonstrasi Terhadap Audiovisual Media Keterampilan Dasar Menguasai pada Anak Pemula Senam Ritmik Gadis SD Siswa 2 Bantul di 2009.

Penelitian ini merupakan desain penelitian eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest-posttest desain dua kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa hingga kelas II putri VI SD 2 Bantul Bantul Dengan teknik purposive sampling, sampel diambil 16 orang 8 orang 8 orang kelompok A dan kelompok B ditentukan setelah diberi pretest dan kemudian ditentukan berdasarkan Peringkat.

Kesimpulan Ada perbedaan pengaruh tingkat penguasaan senam ritmik keterampilan menggunakan teknik dasar dan Audiovisual Demonstrasi di siswa SD Bantul 2. Siswa yang menggunakan metode demonstrasi lebih baik dari siswa yang dilatih menggunakan metode audiovisual.

Kata kunci: media audiovisual, demonstrasi, Senam Ritmik

**Abstrack**

The purpose of this research is: To know the effect of difference method with Exercise Demonstration Against Audiovisual Media Mastering Basic Skills in Children Beginner Rhythmic Gymnastics Girls Elementary Students 2 Bantul at 2009<sup>th</sup>.

This research is experimental research design used in this study is a two group pretest-posttest design. The population in the study were all students up to class II daughter VI SD 2 Bantul Bantul With purposive sampling technique, the sample was taken 16 people 8 people 8 people group A and group B were determined after being given a pretest and then determined based on ranking.

Conclusion There are differences in the influence of the level of mastery Rhythmic gymnastics skills using basic techniques and Audiovisual Demonstration at elementary students Bantul 2. Students who use demonstration method is better than the students who were trained using audiovisual methods.

Keywords: audiovisual media, demonstration, Rhythmic Gymnastics

## PENDAHULUAN

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dikenal enam jenis senam, yaitu: senam artistik (*Artistic Gymnastic*), senam ritmik (*Rhythmic Gymnastic*), senam akrobatik (*Acrobatic Gymnastic*), senam aerobik sport (*Aerobic Gymnastic*), senam trampolin (*Trampolining Gymnastic*), dan senam umum (*General Gymnastic*). Senam merupakan cabang olahraga yang diperlombakan untuk putera dan puteri mulai dari tingkat daerah, nasional, maupun Internasional, seperti: Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Kejuaraan Daerah (Kejurda), Pekan Olahraga Nasional (PON), Kejuaraan Nasional (Kejurnas), Sea Games, Asean Games, Kejuaraan Dunia, dan Olimpiade.

Prestasi suatu cabang olahraga senam ritmik pada dasarnya dipengaruhi dari banyak faktor yang saling terkait, dan masing-masing menyumbangkan perannya kepada pencapaian prestasi tersebut. Faktor-faktor di atas meliputi faktor atlet sendiri, faktor kualitas latihan dan faktor pendukung lainnya (DepDiknas, 2004: 1).

Dalam faktor yang berkaitan dengan atlet, termasuk berbagai kualitas yang seharusnya dimiliki oleh atlet, dari mulai faktor fisik, faktor motorik, faktor mental dan emosional, serta tak kalah pentingnya faktor antropometrik. Kesemua faktor tersebut pada gilirannya menjadi faktor penentu yang paling penting.

Ketika ukuran keberhasilan pembinaan adalah prestasi atlet itu sendiri. Atas dasar

pemikiran demikian, pembinaan olahraga senam ritmik di Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri masih dapat dikatakan sangat tertinggal dibanding dengan daerah-daerah lainnya. Atlitnya belum mampu melaksanakan rangkaian gerak dengan baik bahkan dapat dikatakan jauh di bawah standart. Dalam segi fasilitas tempat latihan dan alat latihan masih sangat kurang. Terlihat dengan kurangnya tempat latihan yang sangat sulit kita dapati. Tempat latihan yang menggunakan hall dengan ketinggian minimal 8 m dan menggunakan matras 12 m x 12 m serta hall senam yang tertutup karena alat yang digunakan sangat riskan dan mudah diterbangkan angin. Alat senam ritmik seperti: tali, bola, simpai, gada, pita. Alat tersebut sangat mudah rusak bila latihan di lantai dan lantai kotor serta di tempat terbuka, sehingga angin dapat menerbangkan alat tersebut seperti pita, simpai dan lain-lain. Dan dari segi atlitpun mudah cedera karena kurang memadai fasilitas tersebut.

Kalau mau berhasil pembibitan harus dimulai sejak dini yaitu pada usia SD. Perlu adanya metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi tersebut. Jadi bagaimana atlet lebih mudah bisa terlatih dengan semangat mudah memahami trampil dan cepat. Kenyataan dilapangan atlit pemula belum dapat merangkai rangkaian yang harus disinkronkan dengan musik dan alat. Dalam kenyataan tersebut atlet harus cepat menangkap materi yang diberikan dari gerak tubuh, artistik (musik, pengiring, penguasaan alat). Tidak mudah menghafal dan

melaksanakan gerak secara sempurna dan maksimal. Bagaimana mungkin kegiatan akan berjalan dengan lancar kalau penguasaan teknik dasar belum bisa

Ada beberapa macam metode melatih yang sering digunakan dalam setiap melatih yaitu metode demonstrasi, drill, ceramah, komando, dll. Metode tersebut juga digunakan oleh klub-klub senam di Yogyakarta terutama klub senam daerah Bantul yang salah satu tempat pembibitan atletnya berlokasi di SD Negeri 2 Bantul. Sepengetahuan penulis belum ada pelatih senam yang menggunakan metode dengan alat bantu media audiovisual khususnya dalam melatih tehnik dasar dan belum ada kejelasan mengenai cara mana yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan tehnik dasar. Berkaitan dengan perbedaan kedua metode tersebut, penulis mengangkat permasalahan penelitian ini.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Definisi Media

Kata *media* berasal dari bahasa latin bentuk jamak dari *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan.

Banyak batasan yang diberikan orang tentang media. Asosiasi Teknologi dan Komunikasi Pendidikan di Amerika membatasi media sebagai salah satu bentuk dan saluran yang digunakan orang untuk menyalurkan pesan/ informasi. Gagne (1970) menyatakan bahwa "Media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar".

Sementara itu Briggs (1970) berpendapat bahwa "Media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar".

Batasan media menurut *National Education Association (NEA)* yaitu bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta peralatannya.

Definisi media sampai saat ini belum ada ketepatan yang dapat digunakan sebagai pegangan, karena setiap ahli mempunyai sudut pandang yang berbeda-beda. Berbagai macam media dapat digunakan dalam proses pembelajaran, Gerlach dan Ely yang ditulis kembali oleh Dientje Boorman (1988: 23) mengklasifikasikan media menjadi 6 kategori :

1. *Still pictures* (gambar diam/tidak bergerak)
2. *Audio materials* (benda yang dapat didengar)
3. *Motion pictures* (gambar hidup)
4. Televisi termasuk dan *tape video recorder*
5. *Real Materials, people, models and simulation* (benda asli, orang, model, simulasi)
6. *Programmed and computer-assited instruction* (pengajar terprogram dan dengan bantuan komputer)

Menurut Suharno H.P (1982 : 1) metode adalah cara melakukan sesuatu dengan runtut untuk menguasai latihan tehnik agar menjadi otomatis gerakannya.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa metode adalah suatu cara yang telah dipilih secara sistematis berdasarkan analisa, pengalaman dengan membandingkan beberapa cara, sehingga didapat suatu

kebulatan yang cocok untuk mencapai suatu tujuan yang efisien dan efektif.

## B. Metode Latihan dengan Media

Untuk mempercepat peningkatan prestasi, latihan tidak cukup hanya dilakukan secara motorik (dengan gerakan) saja. Banyak penelitian telah membuktikan bahwa latihan motorik harus dibarengi dengan metode nir-motorik (tanpa gerak). Latihan nir-motorik bisa dilakukan dengan gambar-gambar, film mengenai gerakan yang akan dilakukan. Dapat juga dengan membayangkan atau memvisualisasi atau menceritakan gerakan yang akan dipelajari (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1999:8).

Media visual dalam konsep pembelajaran visual dapat berupa gambar, model, benda atau alat-alat lain yang memberikan peserta didik pengalaman visual yang nyata. Dalam penggunaannya media visual bertujuan untuk mengenalkan, membentuk dan memperjelas pemahaman materi yang bersifat abstraks kepada peserta didik, mengembangkan fungsi afektif dan mendorong kegiatan peserta didik lebih lanjut (Nana Sudjana dan Ahmad Rivai, 2003:57).

Begitu juga dalam mengajarkan materi-materi yang kompleks seperti senam, pengenalan sarana prasarana, atau mengenalkan pada cabang olahraga. Konsep pemanfaatan media adalah agar materi yang ada dalam pendidikan jasmani yang menurut peserta didik merupakan hal yang sangat sulit atau tidak bisa mereka bayangkan akan menjadi lebih terbantu dengan adanya media

visual. Sebagai contoh guru menjelaskan materi senam lantai sebelum peserta didik melihat gerakan yang sebenarnya. guru dapat menjelaskan terlebih dahulu dengan menggunakan gambar gerakan keseluruhan senam lantai. Setelah menyampaikan materi dengan gambar dilanjutkan gerakan yang sebenarnya. Hal ini akan lebih memberikan pemahaman konsep kepada peserta didik tentang senam lantai yang benar. (Herka, 2005).

Media yang penulis maksudkan disini adalah media Audiovisual yang berupa rekaman video yang di dalamnya memuat tehnik dasar yang pada akhirnya dapat digunakan dalam upaya peningkatan ketrampilan cabang olahraga senam ritmik khususnya dalam penguasaan tehnik dasar atau *elemen body movement*.

Pemilihan dalam pemakaian media merupakan hal yang berpengaruh terhadap kelancaran dalam proses penguasaan tehnik. Pemilihan media yang tepat akan sangat membantu dalam meningkatkan kualitas penguasaan tehnik itu sendiri. Pada dasarnya pemilihan media secara tepat harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai, kondisi atlet/siswa, materi, dengan kemampuan pelatih mengenai media, sehingga proses penguasaan akan berjalan lancar dan pencapaian hasil akan lebih maksimal. Walaupun kriteria pemilihan media yang baik sudah ada tetapi penerapannya dalam proses penguasaan masih kurang. Hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman atau pengetahuan pelatih mengenai kriteria pemilihan media yang baik.

Media Audiovisual merupakan jenis media yang paling mudah digunakan karena dapat mengatasi kekurangan daya mampu panca indera, dapat menjelaskan suatu masalah.

Senam diartikan sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis, dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Imam Hidayat, 1995).

Metode latihan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan ini diperlukan untuk pengulangan satu bentuk gerakan yang telah diajarkan, sehingga siswa dapat melakukan gerakan tersebut secara lebih lancar, tepat, luwes dan sempurna. Metode latihan ini diperlukan juga untuk meningkatkan prestasi dari suatu keterampilan atau bentuk-bentuk gerakan tertentu. Beberapa jenis metode pengajaran antara lain: metode ceramah, metode demonstrasi, metode tanya jawab, metode penugasan, metode latihan. (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1999:162-164)

### C. Keterampilan Dasar Senam Ritmik

Bagi atlet senam ritmik harus menguasai gerakan-gerakan yang terdapat dalam gerakan tubuh wajib (*body movements*). Landasan gerak yang berlaku untuk faktor kesulitan pada senam ritmik meliputi lompatan atau loncatan (*jumps or leaps*), keseimbangan (*balance*), putaran (*pivots*), kelenturan (*flexibility*), tubuh yang bergelombang (*waves*).

Bentuk test yang dilakukan untuk mendapatkan gerakan-gerakan tubuh yang wajib dilakukan:

#### 1. Loncatan atau lompatan (*jumps/leaps*)

Dalam RSG loncatan dan lompatan berhubungan dengan unsur badan khusus posisi di udara sesudah bertolak dari 1 atau 2 kaki. Perbedaan loncatan dan lompatan yaitu:

Loncat : dilakukan dengan bertolak pada 2 kaki dari lantai, naik, tegak lurus.  
Lompat : dilakukan dengan bertolak pada 1 kaki menjauh ke atas, depan, samping, belakang. (Nadejda Jastrjemskaia, Yuri Titov, 1999:15)

Untuk loncatan dan lompatan harus mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- Loncatan atau lompatan harus tinggi (elaborasi)
- Bentuk tetap, definisi baik saat melayang
- Amplitude bentuk baik (Code of point, 2005:52)

Bentuk test yang dilakukan untuk mendapatkan gerakan tubuh yang wajib dilakukan

Tuck jumps/loncat lipatan. Melakukan loncatan di tempat dengan melipat kaki ke depan badan, sambil berputar arah, kedua tangan di atas.

Dengan test tersebut diharap anak melompat dengan berputar 180°, 270°, 300°, 360°.

#### 2. Keseimbangan (*balance*)

Saat menjalankan keseimbangan dengan berdiri pada 1 kaki atau lutut (dan tidak dengan bagian badan) memerlukan keterampilan pada penghubung yang stabil



dari berbagai posisi tubuh, tangan, kaki. Pesenam harus bisa menentukan kaki yang dipakai untuk menumpu dan kaki yang bebas. (Nadejda Jastrjemskaia, Yuri Titov, 1999:27) Saat penampilan keseimbangan, pesenam harus mengikuti:

- a. Dilakukan dengan jinjit atau pada lutut
- b. Jelas terlihat ditahan sebentar
- c. Mempunyai bentuk yang tetap (tanpa menggerakkan kaki yang di atas, yang di bawah selama melakukan faktor,kesulitan/*difficulty*)
- d. Bentuk mempunyai amplitude yang baik (Code of point, 2005:66)

Bentuk test yang dilakukan untuk mendapatkan keseimbangan /*balance*: Keseimbangan *passe*

Melakukan keseimbangan dengan berdiri pada 1 kaki jinjit dan kaki yang lain ditekuk ke samping, ujung kaki menempel pada lutut kaki tumpu. Dengan test tersebut diharap anak melakukan keseimbangan *passe/ balance passe* dalam waktu 30 detik .

### 3. Berputar (*pivots*)

*Pivots* tergantung beberapa faktor kesulitan. Pesenam dapat memelihara kecepatan putaran yang baik. Kita dapat melakukan putaran dengan 1 kaki dan 2 kaki.

Untuk melakukan putaran dengan posisi berdiri 1 kaki jinjit, melakukan dengan mudah. Pesenam dapat berputar dengan kaki yang bebas diayun ke depan diputar keluar ke arah kaki yang bebas atau ke dalam

ke arah kaki tumpu. Putaran dengan bantuan kaki tumpu.

*Pivots* dengan perhitungan penampilan sendiri atau 1 *pivots* atau kombinasi pesenam dapat berputar atau *pivot* dengan putaran 180°, 360°, 720°, 1080° dan seterusnya. (Nadejda Jastrjemskaia, Yuri Titov, 1999:39)

Saat penampilan *pivot* harus mempunyai karakteristik dasar berikut ini:

- a. Dilakukan dengan jinjit
- b. Mempunyai bentuk tetap dan jelas saat rotasi hingga akhir
- c. Bentuknya mempunyai amplitude yang baik (*Code of point*, 2005: 77)

Bentuk test yang dilakukan untuk mendapatkan putaran/*pivots*: Putaran *passe/pivots passe*. Melakukan *pivots passe* dimulai dengan berdiri pada 1 kaki jinjit, kaki yang 1 tekuk ke depan ujung jari menempel pada lutut kaki tumpu. Badan bungkuk ke depan, tangan di bawah. Dengan test tersebut diharap anak melakukan putaran/*pivots passe* dengan putaran 180°, 270°, 300°, 360° .

- d. Kelenturan atau tubuh bergelombang (*flexibility/waves*)

Adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting kaitannya dengan senam. Dalam bahasa Inggris istilah *flexibility* sering juga dipersamakan dengan *suppleness* dan *joint mobility*, yang artinya: jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok

sendi, artinya seberapa besar jarak yang dicapai semakin baik kelentukan dari sendi itu.

Jarak gerak dapat dibedakan 2 macam:

- 1). Jarak pasif,, seberapa jauh suatu anggota tubuh dapat digerakkan oleh kekuatan luar seperti pasangan atau tekanan tertentu.
- 2). Jarak aktif yaitu seberapa jarak anggota tubuh dapat digerakkan oleh kekuatan otot dirinya sendiri.

Kelentukan adalah kualitas spesifik, yang menyatakan bahwa seseorang bisa jadi fleksibel dalam salah satu persendiannya tetapi tidak dalam sendi yang lain. Begitu juga dalam hal perkembangannya, dimana satu persendian lebih cepat menerima pada latihan stretching daripada yang lainnya. (Agus Mahendra, 2001:44).

Saat penampilan *flexibility* atau *waves* harus mempunyai karakteristik dasar berikut ini:

- 1). Dilakukan dengan bertumpu pada satu atau kedua kaki atau pada bagian tubuh lainnya.
- 2). Mempunyai bentuk tetap dan defisininya jelas (jelas terlihat ada posisi berhenti)
- 3). Mempunyai bentuk amplitude baik.(*Code of point*, 2005:89).

Bentuk test yang dilakukan untuk mendapatkan *flexibility* atau *waves* Melakukan kayang atau sikap jembatan dengan posisi telentang di matras/bantal, posisi lengan ditekuk dengan telapak tangan di samping telinga dan kedua kaki ditekuk. Kemudian tangan diluruskan dan kedua kaki agak rapat dengan tumit menyentuh lantai. Jarak yang diukur adalah dari tumit ke ujung jari tangan terdekat. Ditentukan dengan ukuran dalam centimeter .

#### CARA PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putri kelas II s.d. VI SD 2 Bantul Kabupaten Bantul, Sampel Penelitian Dengan teknik *purposive sampling*, sampel penelitian ini diambil 16 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu penelitian yang menguji menguji suatu hipotesis yang harus menetapkan segala pengaruh-pengaruhnya baik secara kualitas maupun kuantitas.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pretest-post test design*. Sebelum diberikan *treatment*, sampel diberikan *pretest* berupa gerakan – gerakan tehnik dasar 1). Loncatan atau lompatan (*jumps /leaps*), 2). Keseimbangan (*balance*), 3). Berputar (*pivots*), 4). Kelenturan atau tubuh bergelombang (*flexibility/waves*)

Sampel yang diambil 16 orang, 8 orang kelompok A dan 8 orang kelompok B yang ditentukan setelah diberi *pretest* dan kemudian ditentukan berdasarkan rangking.

Kemudian kelompok A diberikan metode latihan dengan media audiovisual pada tehnik dasar dan kelompok B diberikan metode latihan demonstrasi dengan tehnik yang sama. Setelah 8 minggu pertemuan diambil tes akhir untuk mengetahui metode mana yang lebih efektif untuk meningkatkan penguasaan keterampilan tehnik dasar.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran tes akhir pelatihan tehnik dasar, nantinya diolah dengan menggunakan rumus-rumus statistika.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik parametrik, dengan teknik uji t antar kelompok (*independent t-test*). Penggunaan t-tes ini harus memenuhi prasyarat distribusi normal dan variansi antar kelompok homogen.

#### **1. Uji Normalitas**

Pengujian normalitas data pada penelitian ini dipergunakan uji *Kolmogorov Smirnov Z*. Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan software komputer,

#### **2. Uji Homogenitas Varians**

Pengujian homogenitas varians dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi berasal dari varians yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan satu sama lain. Tes statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji F (*Levene's Test for Equality of Variances*).

#### **3. Pengujian Hipotesis**

Hipotesis yang akan diuji pada bagian ini adalah: "ada perbedaan pengaruh antara metode latihan demonstrasi dengan media

audiovisual terhadap tingkat penguasaan keterampilan tehnik dasar senam ritmik", Hipotesis tersebut adalah hipotesis asli atau hipotesis alternatif ( $H_a$ ); guna pengujian hipotesis, hipotesis tersebut diubah menjadi *null hypothesis* atau hipotesis nihil ( $H_0$ ), menjadi: "tidak ada perbedaan pengaruh antara metode latihan demonstrasi dengan media audiovisual terhadap tingkat penguasaan keterampilan tehnik dasar senam ritmik".

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah 16 siswa kelas II-V SDN2 Bantul, Data tingkat penguasaan keterampilan tehnik dasar senam ritmik siswa diambil sebanyak dua kali, yaitu data *pretest* dan *posttest*. Saat *pretest* dan *posttest* siswa melakukan tes tingkat penguasaan keterampilan tehnik dasar senam ritmik dengan tes dan pengukuran.

Data penguasaan keterampilan dasar senam ritmik pada penelitian ini diambil dengan memberikan test, yang terdiri dari empat jenis test, yaitu: *test jumps or leaps*, *Test Balance*, *Test Pivots*, dan *Test Flexibility/waves*. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* atau eksperimen semu, dengan desain penelitian *two group pretest-post test design*. Dua kelompok tersebut adalah: kelompok pertama diberi perlakuan latihan dengan media demonstrasi dan kelompok kedua diberi perlakuan dengan media audio visual.

Hasil pengukuran tuck jump secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel .1 Statistik Deskriptif Hasil Pengukuran *Tuck Jump* (*Pre-test*, *Post-test*, dan Peningkatan)

Kelompok <i>Treatment</i>	Statistik	<i>Tuck Jump</i>		
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
Latihan dengan Metode Demonstrasi	Mean			
	Median			
	Mode			
	SD			
	Range			
	Minimum			
	Maksimum			
Latihan dengan Media Audio Visual	Mean			
	Median			
	Mode			
	SD			
	Range			
	Minimum			
	Maksimum			

Hasil pengukuran *balance pass* secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Hasil Pengukuran *Balance Pass* (*Pre-test*, *Post-test*, dan Peningkatan)

Kelompok <i>Treatment</i>	Statistik	<i>Balance Pass</i>		
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
Latihan dengan Metode Demonstrasi	Mean			
	Median			
	Mode			
	SD			
	Range			
	Minimum			
	Maksimum			
Latihan dengan Media Audio Visual	Mean			
	Median			
	Mode			
	SD			
	Range			
	Minimum			
	Maksimum			

Hasil pengukuran *pivots pass* secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Hasil Pengukuran *Pivots Pass* (*Pre-test*, *Post-test*, dan Peningkatan)

Kelompok <i>Treatment</i>	Statistik	<i>Pivots Pass</i>		
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
Latihan dengan Metode Demonstrasi	Mean			
	Median			
	Mode			
	SD			
	Range			
	Minimum			
	Maksimum			
Latihan dengan Media Audio Visual	Mean			
	Median			
	Mode			
	SD			
	Range			
	Minimum			
	Maksimum			

Hasil pengukuran *bridge* secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Hasil Pengukuran *Bridge* (*Pre-test*, *Post-test*, dan Penurunan)

Kelompok <i>Treatment</i>	Statistik	<i>Bridge</i>		
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Penurunan
Latihan dengan Metode Demonstrasi	Mean			
	Median			
	Mode			
	SD			
	Range			
	Minimum			
	Maksimum			
Latihan dengan Media Audio Visual	Mean			
	Median			
	Mode			
	SD			
	Range			
	Minimum			
	Maksimum			

## Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian perlakuan dengan metode demonstrasi mampu meningkatkan tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar senam, dibandingkan dengan pemberian perlakuan dengan media audiovisual. Hasil ini membuktikan hipotesis yang telah dibuktikan, yaitu ada perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pengaruh antara metode melatih dengan media audiovisual dengan metode demonstrasi terhadap tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar senam ritmik. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan pada data gain score atau selisih skor sebelum (*pre-test*) dengan sesudah perlakuan (*post-test*) antara siswa yang diberi perlakuan dengan metode demonstrasi dan siswa yang diberi perlakuan dengan media audiovisual.

Sebelum diberikan metode latihan dengan menggunakan Demonstrasi dan Audiovisual, sebagian besar tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar senam ritmik siswa SD bantul 2 adalah masih kurang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan yang selama ini dilakukan. Latihan senam ritmik hanya dilakukan saat pembelajaran pendidikan jasmani.

Setelah mendapat perlakuan berupa latihan tehnik dasar menggunakan Demonstrasi dan Audiovisual, ternyata kemampuan mereka mengalami peningkatan yang signifikan. Siswa yang mendapat latihan dengan kedua model latihan tersebut sebagian besar merasa lebih paham. Hal ini

terlihat dari partisipasi dan semangat siswa saat melakukan posttest.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan senam ritmik model latihan menggunakan Demonstrasi dan Audiovisual berbeda secara signifikan. Artinya kedua model latihan tersebut memiliki keefektifan yang berbeda dalam meningkatkan tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar senam lantai siswa. Latihan dengan menggunakan demonstrasi memiliki beberapa keunggulan daripada latihan dengan audiovisual. Siswa yang berlatih menggunakan Audiovisual hanya mengandalkan penglihatan dan pendengaran berupa teknik senam yang telah dikemas, sehingga dituntut lebih berkonsentrasi. Selama proses latihan dengan menggunakan Audiovisual, siswa harus benar-benar berkonsentrasi, di antaranya dengan memahami dan mempraktikkan apa yang dilihat dan didengar melalui metode audiovisual tersebut.

Dalam melakukan teknik dasar senam ritmik ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa. Siswa yang mendapat pengarahan dan koreksi/evaluasi secara langsung ternyata memiliki keefektifan yang lebih baik. Siswa yang mendapat metode demonstrasi akan mendapat contoh secara langsung dari guru/pengajar, kemudian siswa mengikuti. Jika ada kesalahan maka secara langsung guru akan memperbaiki dan siswa kembali melakukan gerakan tersebut sampai benar atau mendekati benar.

Sebaliknya saat siswa menggunakan metode audiovisual, maka siswa akan memahami dan menginterpretasikan apa yang dilihat dan didengar sesuai dengan kemampuan siswa masing-masing. Artinya terdapat kemungkinan perbedaan persepsi dan cara memahami dari siswa. Akibatnya siswa tidak memahami dan terkadang justru melakukan kesalahan-kesalahan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pengaruh antara metode melatih dengan metode demonstrasi dan dengan media audiovisual terhadap tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar senam ritmik. Pelatihan dengan metode demonstrasi mampu meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar senam ritmik lebih tinggi dibandingkan dengan pelatihan dengan media audiovisual.

### **Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya kepercayaan dari pelatih atau guru untuk menyusun latihan senam ritmik menggunakan model demonstrasi
2. Timbulnya inisiatif dari pelatih atau guru untuk mencari model-model latihan senam ritmik bagi siswa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Mahendra. (2001). *Buku III Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini SD*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- FIG (2005). *Code of Points Rhythmic Gymnastics*.
- Depdiknas (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta: Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa.
- Herka Maya (2005). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Yogyakarta: UNY
- Imam Hidayat. (1996). *Diktat Senam*. Bandung: FPOK IKIP Bandung
- Nana Sudjana dan Ahmad Rivai (2003) *Media Visual*.
- Nadejda Jastrjemskaia, Yun Titov (1999) *Rhythmic Gymnastics International*. FIG