

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA
MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA
KELAS V SDN JEMBATAN LIMA 01
JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh

R I D W A N
41182191190091

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

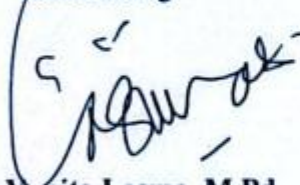
**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA
MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA
KELAS V SDN JEMBATAN LIMA 01
JAKARTA BARAT**

Oleh

R I D W A N
41182191190091

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Yunita Lasma, M.Pd

Tanggal 29 Januari 2026

Disahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA 45



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
NIK 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM IRAMA MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS V SDN JEMBATAN LIMA 01 JAKARTA BARAT

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

R I D W A N
41182191190091

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 29 Januari 2026
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Anggota : 1. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

2. Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd

3. Dr. Giri Prayogo, M.Pd



Bekasi, 29 Januari 2026
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0374/UNISMA.FKIP/KD/XII/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Tatang Iskandar, S.Pd., M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Ridwan
NPM : 41182191190091
Judul Penelitian Skripsi : *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama Melalui Audio Visual Pada Siswa Kelas V Sdn Jembatan Lima 01 Jakarta Barat*
- Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2022/2023 sampai dengan semester Ganjil T.A 2023/2024**
Perpanjangan 1 : sampai akhir semester Genap T.A 2023/2024
Perpanjangan 2 : Mulai dari Ganjil 2024/2025 sampai akhir semester Genap 2024/2025
Perpanjangan 3 : sampai akhir semester Ganjil T.A 2025/2026
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi

Tanggal, 31 Desember 2025


Yudi budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pebimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Ridwan
IPM : 41182191190091
Program Studi : PENJASKESPEK
Judul : UPAYA MENINGKATKAN HASIL SENAM IRAMA MELALUI
MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS V SDN
JEMBATAN LIMA 01 JAKARTA BARAT
Pembimbing : Dr. Xunita Losma M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	25-01-2023	susun Bab I	[Signature]
2	19-02-2023	Perbaiki Bab I & susun Bab II	[Signature]
3	05-03-2023	susun Bab III & pelajari PTK.	[Signature]
4	11-03-2023	susun instrumen tes & indikator	[Signature]
5	15-03-2023	Perbaiki RPP agar sesuai	[Signature]
6	20-04-2023	Persiapkan tahap penelitian	[Signature]
7	25-04-2024	ACC penelitian	[Signature]
8	15-07-2024	Selesaikan Bab IV & V	[Signature]

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi,

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Afidhatul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : **Ridwan**

NPM : **41182191190091**

Jurusan : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas**

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jembatan Lima 01 Jakarta Barat”** dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Januari 2026



nyataan,

Ridwan

NPM: 41182191190091

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Jangan ubah dirimu hanya agar mereka menyukaimu. Hebatkan dirimu agar mau tidak mau mereka harus menerimamu

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua Orang tua tercinta, Kakak dan Adekku
yang tersayang, serta teman-teman
seperjuangan*

ABSTRAK

Ridwan, NPM: 41182191190091, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jembatan Lima 01 Jakarta Barat” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah dengan menggunakan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar senam irama pada siswa kelas V.B SD Negeri Jembatan Lima 01 Jakarta. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), sedangkan subyek dalam penelitian ini adalah, siswa kelas kelas V.B SD Negeri Jembatan Lima 01 Jakarta Barat yang berjumlah. 31 orang.

Hasil penelitian terlihat peningkatan hasil senam irama observasi awal menunjukkan hanya 12 orang (38.71%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 1 terdapat peningkatan yang cukup signifikan hasil menunjukkan 19 orang siswa (61.29%) siswa yang mencapai nilai KKM. Sedangkan pada siklus 2 didapat hasil 26 orang siswa (83.87%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 2 hasil yang dicapai telah sesuai dengan apa yang di targetnya yaitu 75% siswa telah mencapai nilai KKM, dalam hal ini 87.5% siswa telah mencapai nilai KKM, sehingga tidak dilanjutkan pada siklus III.

Dari seluruh pelaksanaan penelitian tindakan kelas di kelas SD Negeri Jembatan Lima 01 Jakarta Barat dari masing-masing siklus mengalami peningkatan dari segala aspek, sekaligus menunjukkan bahwa pembelajaran belajar senam irama dengan menggunakan media audio visual disenangi oleh sebagian besar siswa. sehingga pembelajaran *senam irama* melalui pendekatan ini sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar, serta berdasarkan hasil penelitian ini pembelajaran pendekatan menggunakan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar senam irama siswa kelas V.B SD Negeri Jembatan Lima 01 Jakarta Barat.

Kata kunci: Audio Visual, Senam Irama, dan PTK

ABSTRACT

Ridwan, NPM: 41182191190091, "Efforts to Improve Rhythmic Gymnastics Learning Outcomes Through Audio-Visual Media for Fifth Grade Students at SD Negeri Jembatan Lima 01 West Jakarta." Undergraduate Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi.

The purpose of this study was to determine whether the use of audio-visual media can improve rhythmic gymnastics learning outcomes for Grade V.B students at SD Negeri Jembatan Lima 01 Jakarta. The method used in this study was Classroom Action Research (CAR), while the subjects in this study were 31 students of Grade V.B at SD Negeri Jembatan Lima 01 West Jakarta.

The results of the study showed an improvement in rhythmic gymnastics outcomes. Initial observation indicated that only 12 students (38.71%) reached the Minimum Completeness Criteria (KKM) score. In Cycle 1, there was a significant increase, with results showing 19 students (61.29%) reaching the KKM score. Meanwhile, in Cycle 2, the results obtained showed that 26 students (83.87%) reached the KKM score. In Cycle 2, the achieved results met the target, where 75% of students reached the KKM score; in this case, 83.87%* of students reached the KKM score, so the study did not proceed to Cycle III.

From the entire implementation of the classroom action research in the grade at SD Negeri Jembatan Lima 01 West Jakarta, each cycle experienced improvement in all aspects. It also demonstrated that learning rhythmic gymnastics using audio-visual media was enjoyed by the majority of students. Therefore, rhythmic gymnastics learning through this approach aligns with the characteristics of elementary school students. Based on the results of this study, the learning approach using audio-visual media can improve the rhythmic gymnastics learning outcomes of Grade V.B students at SD Negeri Jembatan Lima 01 West Jakarta.

Keywords: Audio Visual, Rhythmic Gymnastics, and Classroom Action Research (CAR)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jembatan Lima 01 Jakarta Barat. Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi

Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada Ibu **Yunita Lasma, M.Pd** selaku Pembimbing yang telah membantu penulisan skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi

4. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Bapak Kepala Sekola dan Bapak/ Ibu Guru SD Negeri Jembatan Lima 01 Jakarta Barat yang telah membantu penelitian ini.
6. Kedua orang tua kami serta istri dan anak-anakku yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, Januari 2026
Penyusun,

Ridwan

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional	7
 BAB II TINJAUAN TEORITIS	 9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	9
a. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	9
b. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	12
c. Tugas, Peranan Guru Pendidikan Jasmani	14
2. Hakikat Senam Irama.....	16
a. Pengertian Senam.....	16
b. Jenis Senam	18
c. Pengertian Senam Irama	19
d. Prinsip Senam Irama	20
e. Gerakan Dasar Senam Irama.....	21

f. Alat digunakan dalam Senam Irama	23
g. Tahap-tahap Senam Irama.....	25
3. Hakekat Media Pembelajaran	26
a. Pengertian Media Pembelajaran.....	26
b. Penggunaan dan Pemilihan Media Pembelajaran	27
c. Fungsi Media Pada Pembelajaran	28
d. Jenis Media Pembelajaran.....	29
e. Penggunaan Media Audio Visual sebagai Media Pembelajaran	31
B. Penelitian Relevan.....	38
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	42
A. Metode Penelitian.....	42
B. Subyek Penelitian.....	43
C. Waktu dan Tempat Penelitian	43
D. Desain Penelitian, dan Instrumen Penelitian.....	43
E. Prosedur Analisa Data.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Observasi Pra-Siklus.....	58
B. Hasil Penelitian.....	60
1. Siklus I	60
2. Siklus II	66
C. Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Simpulan	75
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

	halaman
Gambar 2.1 Gerakan Langkah Kaki	22
Gambar 2.2 Gerakan Ayunan Tangan	24
Gambar 2.3 Alat digunakan dalam Senam Irama	24
Gambar 3.1 Tahapan PTK Model Kemmis dan Mc. Taggart	47
Gambar 4.1 Grafik kemajuan Siswa dari Pra-siklus, Siklus I dan Siklus II	74

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Rubrik Penilaian Prilaku Dalam Senam Irama.....	52
Tabel 3.2 Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak Senam irama.....	53
Tabel 3.3 Rubrik Penilaian Psikomotor Gerak Senam irama	54
Tabel 4.1 Nilai Hasil kemampuan senam irama Pada Prasiklus.....	59
Tabel 4.2 Nilai Hasil Kemampuan Senam Irama Pada Siklus I	65
Tabel 4.3 Nilai Hasil Kemampuan Senam Irama Pada Siklus II.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	80
Lampiran 2 Analisis Data.....	91
Lampiran 3 Surat Keputusan Pembimbing	94
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian	95
Lampiran 5 Frekuensi Bimbingan.....	96
Lampiran 6 Dokumen Penelitian.....	97
Lampiran 7 Biodata Penulis	99