

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teori**

##### 1. Hakikat Pendidikan Jasmani

###### a. Pengertian

Pada prinsipnya semua makhluk hidup yang ada dimuka bumi ini memiliki roh dan raga yang tidak terpisahkan. Jika dikaitkan dengan dunia pendidikan tidak lain satu-satunya dari semua mata pelajaran yang ada di sekolah adalah mata pelajaran penjasorkes atau disebut juga pendidikan jasmani (Pratiwi & Oktaviani, 2018). Kendati demikian definisi pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani/gerak” dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi astetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Rosdiani, 2015). Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, Bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, dan lainnya. Definisi lainnya pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan manusia dan wilayah pendidikan.

Menurut (Isnaini & Sabarini, 2013) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Lasma, 2019).

Menurut (Muhajir & Gunawan, 2022) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Dikemukakan juga arti pendidikan jasmani didalam (Depdikbud, 2017) Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, sosial dan emosional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi, arah menuju kebulatan kepribadiannya sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Selanjutnya Nasir Rosyidi mengatakan bukan hanya pendidikan jasmani saja yang dipentingkan. Tetapi pendidikan menuju

arah sportivitas harus dijaga dan ditanamkan pada anak (Lasma, 2019). Dapat juga diuraikan bahwa arti pendidikan jasmani itu meliputi:

- 1) Gerak badan, gerak badan ialah menggerakkan anggota tubuh baik sengaja atau tidak, biasanya untuk menyegarkan badan.
- 2) Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah pendidikan yang bertitik tolak atau bertitik pangkal pada jasmani. Dan manusia keseluruhan menjadi tujuan
- 3) Pendidikan Olahraga, pendidikan olahraga ialah mengolahraga melalui cabang olahraga.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku individu yang bersangkutan. Menurut (Paturusi, 2014) pada awalnya olahraga pendidikan adalah suatu kawasan olahraga yang spesifik yang diselenggarakan dilingkungan pendidikan formal. Aktivitas jasmani pada umumnya atau olahraga pada khususnya dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan peserta didik secara keseluruhan, baik fisik, intelegensi, emosi, sosial, moral maupun spiritual.

Menurut uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap,

mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang dalam rangka sistem pendidikan nasional. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilainilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

b. Tujuan

Menurut (Mikroj, 2021) bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya dalam Penyempurnaan atau penyesuaian kurikulum suplemen GBPP mata pelajaran Penjas orkes (Mikroj, 2021) bahwa tujuan pendidikan jasmani dan olahraga ialah membantu siswa agar memperoleh derajat kebugaran jasmani, kemampuan gerak dasar, dan kesehatan yang memadai sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya melalui penanaman, pengertian,

pengembangan sikap positif dalam berbagai aktivitas jasmani. Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut (Depdikbud, 2017) adalah:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani
- 2) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani
- 3) Mengembangkan sikap sportif, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

Tujuan pendidikan jasmani menurut Borow tujuan pendidikan jasmani adalah perkembangan optimal dari individu dan tubuh yang berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial, dan mental melalui pembelajaran yang terpimpin dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih.

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani di atas pembelajaran pendidikan jasmani diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku. Materi yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan harus benar-benar dipilih sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial, faktor-faktor diatas antara yang satu

dengan yang lain saling berhubungan sehingga benar-benar harus di perhatikan.

c. Tugas, Peranan Guru Pendidikan Jasmani

Profesi pendidikan merupakan status profesional pekerjaan atau jabatan guru yang menggambarkan kedudukan dan martabat jabatan atau pekerjaan guru dalam masyarakat baik dilihat dari status akademis, ekonomis maupun organisasi profesional. Pekerjaan guru sudah dapat dikatakan sebagai suatu profesi. Di Indonesia guru telah tergabung dalam Persatuan Guru Republik Indonesia (PGRI) dan ini telah memiliki kode etik, yaitu kode etik guru.

Agar guru dapat melaksanakan tugas mengajar dengan baik diperlukan seperangkat kemampuan yang harus dikuasainya. Seperangkat kemampuan itu antara lain, kemampuan profesional yang disebut dengan kompetensi profesional. Kompetensi adalah usaha untuk menggambarkan apa yang diharapkan, dikehendaki, didambakan, diantisipasi, dilatih dan sebagainya. Kompeten berada dalam diri seseorang yang berupa kemampuan atau kecakapan untuk melakukan dan berkaitan dengan pola-pola perilaku yang dapat diamati.

Menurut (Muhajir & Zelda, 2022) Tugas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah:

- 1) Mengajar dan mendidik aktivitas jasmani
- 2) Menyelenggarakan ekstrakurikuler

- 3) Pengadaan, pemeliharaan, dan pengaturan alat dan fasilitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 4) Menyelenggarakan pertandingan
- 5) Mengajar pendidikan kesehatan.

Adapun tugas, peran dan tanggung jawab guru menurut (Muhamajir & Zelda, 2022) adalah sebagai berikut:

- 1) *Planner* (perencana) dalam mempersiapkan suatu proses kegiatan belajar mengajar
- 2) *Organizer* (pelaksana) kegiatan belajar mengajar dengan jalan menciptakan situasi, memimpin, mengelola, merancang, menggerakkan dan mengarahkan kegiatan belajar mengajar sesuai rencana.
- 3) *Evaluator* (penilai) suatu proses dan hasil kegiatan belajar mengajar.
- 4) *Teacher, Counselor* (pembimbing) peserta didik dalam membantu mengidentifikasi gejala-gejala kesulitan belajar, melakukan diagnosis tentang jenis sifat dan faktor penyebab kesulitan belajar.

Menurut (Mahendra & Jabar, 2021) Guru harus secara terus menerus mengembangkan program pembelajarannya agar tetap sesuai dengan bidang kajian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, selaras dengan kehidupan masyarakat masa kini dan masa yang akan datang, dan memenuhi kebutuhan peserta didiknya. Dalam setiap pengalaman belajar siswa harus dikembangkan berdasarkan pengalaman yang telah diselesaikan oleh siswa, dan harus membangun keterampilan yang dibutuhkan untuk pengalaman belajar berikutnya.

Menurut (Depdikbud, 2017) guru adalah orang yang pekerjaannya mengajar, guru sebagai figur di sekolah harus memiliki kemampuan atau kompetensi mengajar sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan. Guru yang kompeten atau lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang efektif,

menyenangkan, dan akan lebih mampu mengelola kelasnya, sehingga belajar para siswa berada pada tingkat optimal. Untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional dituntut dapat berperan sesuai dengan bidangnya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tugas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mengajar, menyelenggarakan ekstrakurikuler, pengadaan, pemeliharaan, pengaturan sarana prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Didalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga harus bisa mengembangkan program pembelajaran yang sesuai, yang selaras dengan kehidupan masa kini dan masa yang akan datang.

## **2. Hakikat Senam Irama**

### **a. Pengertian Senam**

Senam adalah istilah atau nama suatu cabang olahraga. Sebagai cabang olahraga senam mempunyai domein atau daerah batas-batasnya sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu, Ini berarti bahwa cabang olahraga senam berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh (Syafari et al. 2020). Disamping itu, senam juga berpotensi

mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari kata “gymnastiek” (bahasa Belanda), “gymnastics” (bahasa Inggris), “ghymnastiek” asal kata dari “gymnos” (bahasa Greka). Seperti yang dikemukakan (Margono, 2014) “Gymnos berarti telanjang, gymnastiek pada zaman kuno dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang, maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna, tempat berlatih senam di zaman Yunani Kuno disebut *Gymnasium*”.

Agus Margono merumuskan apa itu senam, kita harus tahu ciri-ciri dan kaidah-kaidahnya. Ciri dan kaidah tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja
- 2) Gerakan-gerakannya selalu harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh)
- 3) Gerakannya harus selalu tersusun, dan sistematis. (Margono, 2014)

Jadi dengan ketentuan tersebut di atas, batasan senam menurut (Syafari et al. 2020) adalah sebagai berikut: “Senam ialah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”.

### b. Jenis Senam

Saat ini semakin berkembangnya zaman muncul beberapa macam senam seperti senam kesegaran jasmani, senam ibu hamil, senam jantung sehat dan masih banyak istilah senam lainnya. Senam dikelompokkan menjadi tiga macam yaitu senam dasar, senam ketangkasan dan senam irama. Sedangkan menurut (Madijono, 2014) bahwa, “jenis senam di Indonesia bermacam-macam dibagi menjadi enam kelompok yaitu: senam lantai, senam ketangkasan, senam irama, senam aerobik sport, senam osteoporosis, senam jantung sehat”.

Sedangkan FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam (Syafari et al. 2020) bahwa, “jenis senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu: senam artistik (*artistics gymnastics*), senam ritmik (*sportive rytmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam aerobic (*sport aerobics*), senam trampolin (*trampolining*), senam umum (*general gymnastics*)”. Sedangkan menurut (Margono, 2014) menyatakan bahwa: Pada cabang olahraga senam artistik yang dipertandingkan terdiri dari enam alat untuk putra, yaitu: senam lantai (*floor exercise*), kuda – kuda (*vaulting horse*), kuda – kuda pelana (*pommel horse*), palang sejajar (*parallel bars*), palang tunggal (*horizontal bars*), gelang – gelang (*rings*). Sedangkan nomor senam artistik untuk putri terdiri dari empat alat, yaitu: senam alat (*floor exercise*), kuda – kuda (*vaulting horse*), palang bertingkat (*uneven parallel bars*), balok keseimbangan (*balance beam*).

Senam artistik sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat. Efek artistik dihasilkan dari gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengundang rasa keindahan.

c. Pengertian Senam Irama.

Senam irama yang merupakan salah satu jenis senam yang didirangi musik dan mengandung suatu unsur keindahan gerakan sehingga senam irama (Satrio, 2017). Secara sederhananya, senam irama diartikan sebagai suatu rangkaian gerakan senam yang diiringi dengan alunan irama musik. Senam yang juga dikenal dengan nama senam irama ini pada dasarnya memiliki gerakan yang kurang lebih sama dengan jenis senam biasa. Gerakan pada senam irama membutuhkan kelenturan, keseimbangan, keluwesan, kontinuitas, fleksibelitas dan ketepatan dengan irama musik pengiring senam.

Mmenurut (Suranto, 2021) menyatakan bahwa letak perbedaannya hanya pada penambahan fitur music yang bagi beberapa orang semakin membuat semangat untuk melakukan senam menjadi-jadi. Gerakan yang ada pada senam irama ini memerlukan kelenturan tubuh serta kontinuitas. Senam irama ini biasa dilakukan dengan dua cara, yakni menggunakan alat dan tanpa tambahan alat apapun.

Melakukan senam irama secara rutin akan memiliki tubuh yang lebih sehat dan juga daya tahan tubuh yang lebih kuat. Selain itu, senam irama juga akan melatih tubuh untuk lebih lentur, lebih seimbang, lebih luwes, lebih fleksibel, dan juga dapat memahami ritmik irama dengan benar.

d. Prinsip Senam Irama.

Untuk dapat melakukan senam irama dengan baik tentu harus menguasai setiap gerakan sehingga menghasilkan rangkaian gerakan yang indah dan bermanfaat bagi kesehatan jasmani. Dalam melakukan senam irama terdapat prinsip-prinsip yang digunakan sebagai dasar untuk melakukan gerakan. (Muhajir & Gunawan, 2022) menjelaskan prinsip-prinsip senam irama di antaranya:

1) Irama

Setiap gerakan senam irama selalu diiringi dengan irama musik, sehingga setiap gerakan yang kita lakukan harus mengikuti irama musik pengiringnya agar menghasilkan gerakan yang lentur dan luwes sesuai irama. Umumnya musik yang digunakan sebagai pengiringnya menggunakan irama 2/3, 4/4 dan sebagainya.

2) Fleksibilitas

Fleksibilitas atau kelenturan tubuh diperoleh dengan rajin berlatih senam irama. Kelenturan tubuh diperoleh dalam waktu yang cukup lama sehingga anda disarankan untuk rajin berlatih.

### 3) Kontinuitas Gerakan

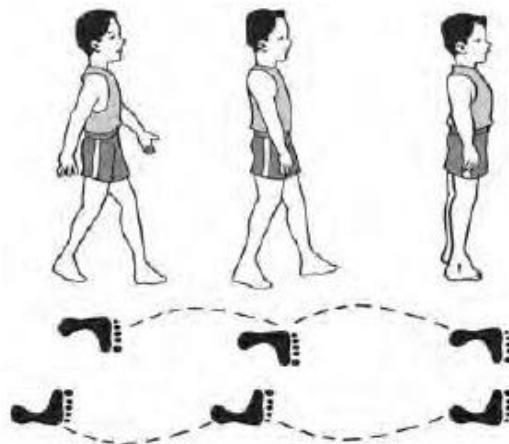
Kontinuitas gerakan ini merupakan rangkaian gerakan yang terdapat dalam senam irama. Kontinuitas gerakan sudah disusun atau dirancang sebelum senam dilaksanakan. Untuk memperoleh kontinuitas gerakan ini diperlukan ketekunan dalam berlatih.

#### e. Gerakan Dasar Senam Irama

Dalam senam irama, terdapat berbagai varian gerakan. Akan tetapi bagi mereka pemula, sebaiknya menguasai gerakan dasar terlebih dahulu, Menurut (Muhajir & Gunawan, 2022) gerakan senam irama antara lain:

##### 1) Gerakan Langkah Kaki

Gerakan ini terdiri atas gerakan biasa, langkah biasa dan juga langkah keseimbangan. Gerakan biasa dilakukan dengan awalak tubuh dalam kondisi berdiri dan tegak, kemudian kaki melangkah ke arah kiri, selanjutnya langkahkan kaki kanan dan usahakan jatuh pada bagian tumit. Gerakan ini dilanjutkan dengan langkah kaki kanan dan kiri yang bergantian. Gerakan selanjutnya adalah “langkah biasa”. Caranya dengan memulai berdiri tegak kemudian kaki kanan dilangkahkan ke arah depan sedangkan kaki kikir ke belakang. Penutupnya adalah kaki yang merapat. Gerakan terakhir adalah “langkah keseimbangan”. Adapun caranya adalah dengan berdiri tegak kemudian menghitung 1 dengan lengkah kaki kiri ke arah depan dan hitungan ke dua dengan kaki kanan yang menyusul juga ke arah depan



Gambar 2.1 Gerakan Langkah Kaki  
(Syafari et al. 2020)

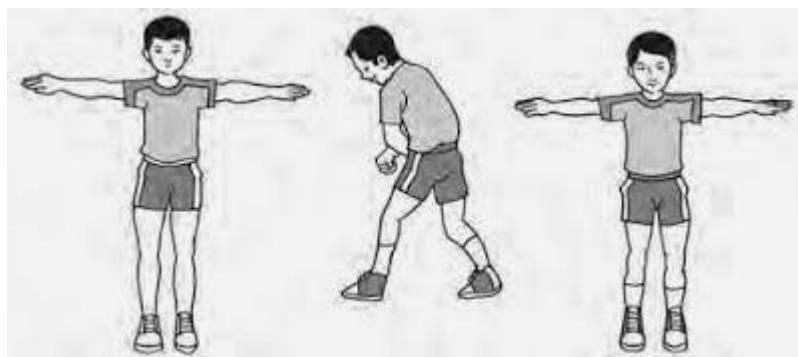
## 2) Gerakan Ayunan Tangan

Gerakan dalam senam irama ini terbagi atas beberapa jenis yakni ayunan satu lengan tangan depan dan belakang. Caranya cukup mudah, pertama berdiri tegak dan melangkah ke kiri. Kedua tangan Anda usahakan lurus ke depan, begitu pula pandangan. Selanjutnya, ayunkan tangan anda satu per satu ke arah depan. Pada saat mengayun lengan, lutut Anda juga ikut mengeper. gerakan ini dilaksanakan dengan ketukan irama 4/4. Kemudian pada bagian penutup, kembali berdiri tegak dengan langkah kiri. Kedua tangan Anda diluruskan ke arah depan.

Gerakan selanjutnya adalah ayunan satu lengan tangan dari depan kemudian ke samping. Gerakan ini dimulai dengan badan yang tegak dan langkah ke kiri. Kemudian pandangan juga tangan lurus ke depan. Gerakan dimulai dengan mengayunkan lengat satu per satu. Pada saat gerakan

ayunan dilakukan, kedua lutut Anda harus mengeper. Gerakan ini diakhiri dengan kembali berdiri tegak dan tangan serta pandangan lurus ke depan.

Gerakan terakhir adalah ayunan satu lengan ke arah samping dengan memindahkan berat badan Anda pada tumpuan lain. Gerakan dalam senam irama ini dimulai dengan berdiri tegak, kaki Anda dibuka dengan tangan yang terlentang. Adapun pandangan tetap menghadap ke depan. Gerakan dimulai dengan mengayun lengan bagian kanan juga kiri ke arahnya masing-masing. Saat Anda mengayunkan lengan, harus diikuti dengan lutut yang juga mengeper. Gerakan ini diakhiri dengan kaki yang tegak



Gambar 2.2 Gerakan Ayunan Tangan  
(Syafari et al. 2020)

f. Alat digunakan dalam Senam Irama

Jika dalam melakukan senam irama dengan menggunakan alat berupa tali maka ada beberapa gerakan khusus yang harus dikuasai antara lain gerakan melingkar tangan, gerakan melingkar badan mengeper, gerakan melingkar

duduk, melingkar di atas kepala, melingkar dan berpindah serta masih banyak lagi lainnya. Senam irama dengan menggunakan alat tali atau pita ini sangat menarik disimak sebab kombinasi pita yang bergerak mengikuti tubuh membentuk gerakan yang artistik dan lebih tampak seperti sebuah tarian ketimbang gerakan olahraga.



Gambar 2.3 Alat digunakan dalam Senam Irama  
(Syafari et al. 2020)

Senam Irama dilakukan dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Beberapa alat yang biasa digunakan dalam melakukan senam irama, antara lain:

- 1) Bola, bola yang biasanya digunakan dalam senam irama biasanya terbuat dari bahan plastik dan karet dan berukuran sedang agar dapat dipegang dan dikuasai oleh jari-jari tangan serta tidak terjatuh.
- 2) Tali, tali yang biasa digunakan pada senam irama terbuat dari bahan yang halus dan tidak mempunyai pegangan yang khusus sehingga dapat dipegang dibagian mana saja. Tali yang digunakan disesuaikan dengan

tinggi badan peserta senam. Cara mengukur tali dengan menginjak tali pada bagian tengah kemudian kedua ujung tali dipegang dan diletakkan di depan bahu pesenam.

- 3) Simpai, simpai yang biasa digunakan pada senam irama umumnya terbuat dari bahan plastik atau yang berasal dari kayu. Peserta senam dapat memilih warna simpai sesuai dengan selera masing-masing. Berat simpai yang digunakan untuk senam irama tidak boleh melebihi 300 gram.
- 4) Pita, pita yang biasa digunakan untuk senam irama umumnya terbuat dari kain saten yang dilengkapi dengan stick atau pegangan tongkat
- 5) Gada, gada merupakan alat yang bentuknya seperti botol dan biasanya terbuat dari kayu atau plastik.

**g. Tahap-tahap Senam Irama**

Adapun tahap-tahap dalam senam irama terbagi menjadi tiga bagian, yaitu dimulai dari pemanasan, kemudian gerakan inti, lalu diakhiri dengan pendinginan (Depdikbud, 2017)

**1) Tahap Pemanasan (*warming up*)**

Gerakan pemanasan merupakan gerakan-gerakan tubuh yang dilakukan sebelum melakukan gerakan inti. Gerakan pemanasan dalam senam irama ini bertujuan untuk menyiapkan kondisi tubuh secara fisiologis maupun psikologis, menyiapkan sistem pernafasan, peredaran darah, otot dan persendian.

## 2) Tahap Inti (*core*)

Secara umum gerakan inti dalam senam irama adalah berbagai aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran motorik kasar untuk melatih kekuatan, kelentukan, kelenturan, kelincahan serta koordinasi otot-otot yang bergerak.

## 3) Tahap penenangan (*cooling down*)

Setelah melakukan gerakan inti dari senam irama, dilanjutkan dengan gerakan penenangan atau sering disebut dengan pendinginan. Gerakan ini dilakukan untuk menetralisir metabolisme tubuh setelah melakukan gerakan inti yang bertujuan untuk melenturkan otot, menenangkan kondisi tubuh, dan mengatur pernafasan agar tubuh kembali rileks.

### 3. Hakikat Media Pembelajaran

#### a. Pengertian Media Pembelajaran

Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti tengah, perantara atau pengantar. Dalam bahasa Arab media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan (Arsyad, 2015). Menurut Gerlach dan Ely yang dikutip oleh (Arsyad, 2015) media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi dan kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, ketrampilan atau sikap. Dalam pengertian ini, guru, buku teks, dan lingkungan sekolah merupakan media. Sedangkan menurut Criticos yang dikutip oleh

(Daryanto, 2014) media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media adalah segala sesuatu benda atau komponen yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa dalam proses belajar.

Media pembelajaran adalah sarana penyampaian pesan pembelajaran kaitannya dengan model pembelajaran langsung yaitu dengan cara guru berperan sebagai penyampai informasi dan dalam hal ini guru seyogyanya menggunakan berbagai media yang sesuai. Media pembelajaran adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar.

Menurut Heinich yang dikutip oleh (Arsyad, 2015) media pembelajaran adalah perantara yang membawa pesan atau informasi bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran antara sumber dan penerima.

#### b. Penggunaan dan Pemilihan Media Pembelajaran

Menurut Strauss dan Frost dalam (Indriana, 2013) mengidentifikasi sembilan faktor kunci yang harus menjadi pertimbangan dalam memilih media pengajaran. Kesembilan faktor kunci tersebut antara lain batasan sumber daya institusional, kesesuaian media dengan mata pelajaran yang diajarkan,

karakteristik siswa atau anak didik, perilaku pendidik dan tingkat keterampilannya, sasaran pembelajaran mata pelajaran, hubungan pembelajaran, lokasi pembelajaran, waktu dan tingkat keragaman media.

Sedangkan menurut (Daryanto. (2014) mengemukakan pemilih media antara lain adalah (a) bermaksud mendemonstrasikannya seperti halnya pada kuliah tentang media, (b) merasa sudah akrab dengan media tersebut, misalnya seorang dosen yang sudah terbiasa menggunakan proyektor transparansi, (c) ingin memberi gambaran atau penjelasan yang lebih konkret, dan (d) merasa bahwa media dapat berbuat lebih dari yang bisa dilakukan, misalnya untuk menarik minat atau gairah belajar siswa.

Pendapat lain mengungkapkan bahwa dalam memilih media hendaknya memperhatikan kriteria-kriteria sebagai berikut:

- 1) Kemampuan mengakomodasikan penyajian stimulus yang tepat (visual dan/ atau audio)
- 2) Kemampuan mengakomodasikan respon siswa yang tepat (tertulis, audio, dan/ atau kegiatan fisik)
- 3) Kemampuan mengakomodasikan umpan balik
- 4) Pemilihan media utama dan media sekunder untuk penyajian informasi atau stimulus, dan untuk latihan dan tes (sebaiknya latihan dan tes menggunakan media yang sama)
- 5) Tingkat kesenangan (preferensi lembaga, guru, dan pelajar) dan keefektifan biaya (Arsyad, 2015)

### c. Fungsi Media Pada Pembelajaran

Menurut (Arsyad, 2015) fungsi utama media pembelajaran adalah sebagai alat bantu mengajar yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar yang ditata dan diciptakan oleh guru. Selanjutnya (Arsyad,

2015) bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa.

Menurut (Asnawir dan Usman, 2013) menyebutkan bahwa kegunaan-kegunaan media pembelajaran yaitu: (a). Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalistik. (b). Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera. (c). Penggunaan media pembelajaran yang tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif anak didik. (d). Memberikan perangsang belajar yang sama. (e). Menyamakan pengalaman. (f). Menimbulkan persepsi yang sama.

#### d. Jenis Media Pembelajaran

Sejalan dengan perkembangan teknologi, maka media pembelajaran pun mengalami perkembangan melalui pemanfaatan teknologi itu sendiri. Berdasarkan teknologi tersebut, (Arsyad, 2015) mengklasifikasikan media atas empat kelompok, yaitu: (a). Media hasil teknologi cetak. (b). Media hasil teknologi audio-visual. (c). Media hasil teknologi yang berdasarkan komputer. (d). Media hasil gabungan teknologi cetak dan komputer.

Klasifikasi media pembelajaran menurut Seels dan Glasgow dikutip oleh (Arsyad, 2015) membagi media kedalam dua kelompok besar, yaitu: media tradisional dan media teknologi mutakhir.

- 1) Pilihan media tradisional
  - a) Visual diam yang diproyeksikan yaitu proyeksi apaque, proyeksi overhead, slides, filmstrips.
  - b) Visual yang tak diproyeksikan yaitu gambar, poster, foto, charts, grafik, diagram, pameran, papan info, papan-bulu.
  - c) Audio yaitu rekaman piringan, pita kaset, reel, cartridge.
  - d) Penyajian multimedia yaitu slide plus suara (tape).
  - e) Visual dinamis yang diproyeksikan yaitu film, televisi, video.
  - f) Media cetak yaitu buku teks, modul, teks terprogram, workbook, majalah ilmiah, lembaran lepas (hand-out).
  - g) Permainan yaitu teka-teki, simulasi, permainan papan.
  - h) Media realia yaitu model, specimen (contoh), manipulatif (peta, boneka).
- 2) Pilihan media teknologi mutakhir
  - a) Media berbasis telekomunikasi yaitu telekonferen, kuliah jarak jauh.
  - b) Media berbasis mikroprosesor yaitu computer-assisted instruction, permainan komputer, sistem tutor intelijen, interaktif, hipermédia, compact (video) disc

Sedangkan klasifikasi media pembelajaran menurut Ibrahim yang dikutip oleh (Daryanto, 2014) media dikelompokkan berdasarkan ukuran dan kompleks tidaknya alat dan perlengkapannya atas lima kelompok, yaitu media tanpa proyeksi dua dimensi, media tanpa proyeksi tiga dimensi, audio, proyeksi, televisi, video, dan komputer. Kemp & Dayton yang dikutip oleh (Arsyad, 2015) mengelompokkan media kedalam delapan jenis, yaitu: media cetakan, media pajang, overhead transparancies, rekaman audiotape, seri slide dan filmstrips, penyajian multi-image, rekaman video dan film hidup, komputer.

e. Penggunaan Media Audio Visual sebagai Media Pembelajaran

1) Pengertian Media Audio Visual

Istilah media audio visual terdiri dari tiga kata yaitu media, audio dan visual. Adapun arti dari ketiga kata tersebut adalah; kata media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar informasi (Djamarah & Zain 2013). Menurut Arief S. Sadiman, dkk media secara harfiah berarti perantara atau pengantar pesan dari pengirim pesan ke penerima pesan (Sadiman dkk 2006).

*Association for Education and Communication Technology* (AECT) seperti dikutip Yusufhadi Miarso mengartikan media sebagai segala bentuk dan saluran untuk proses transmisi informasi (Asnawir dan Usman, 2013). Apabila media itu membawa pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran, maka media itu disebut media pembelajaran (Arsyad 2015)

Romiszowski seperti disebutkan R. Angkowo dan A. Kosasih mengungkapkan: “*Media as the carriers on messages, from some transmitting source (which may be a human being or inanimate object), to the receiver of the message (which in our case is the learner)*” (Asnawir dan Usman, 2013). Media sebagai penyampai pesan, dari beberapa sumber pesan (bisa berupa manusia atau benda mati), kepada penerima pesan (dalam hal ini adalah siswa).

Ibrahim Nashir mengungkapkan dalam *Muqaddimati Fi at-Tarbiyah*, media pembelajaran sebagai berikut: “Media pembelajaran adalah setiap sesuatu yang disajikan dari media konkret dengan tujuan untuk memahami makna secara teliti dan cepat”. Dari berbagai definisi di atas dapat dirumuskan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses pembelajaran pada diri siswa.

Audio visual berasal dari kata audible dan visible, audible yang artinya dapat didengar, visible artinya dapat dilihat (Sulaeiman 2015). Dalam Kamus Besar Ilmu Pengetahuan, audio adalah hal-hal yang berhubungan dengan suara atau bunyi (Dagun, 2014). Audio berkaitan dengan indera pendengaran, pesan yang akan disampaikan dituangkan kedalam lambang-lambang auditif, baik verbal (kedalam kata-kata/ bahasa lisan) maupun non verbal (Sulaeiman 2015). Visual adalah hal-hal yang berkaitan dengan penglihatan; berfungsi sebagai penglihatan diterima melalui indera penglihatan; dihasilkan atau terjadi sebagai gambaran dalam ingatan (Dagun, 2014). Jadi Audiovisual adalah alat peraga yang bisa ditangkap dengan indera mata dan indera pendengaran yakni yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar (Asnawir dan Usman, 2013)

Melihat perincian pengertian komponen-komponen yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran audio visual adalah

sarana atau prasarana yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran yang dipergunakan untuk membantu tercapainya tujuan belajar.

## 2) Prinsip-prinsip Penggunaan Media Audio Visual

Media Audiovisual digunakan dalam upaya peningkatan atau mempertinggi mutu proses kegiatan belajar mengajar. Agar dapat mengoptimalkan peranan media pembelajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran, maka harus diperhatikan prinsip-prinsip penggunaannya antara lain (Asnawir & Usman, 2013)

- a) Penggunaan media pembelajaran hendaknya dipandang sebagai bagian integral dari suatu sistem pengajaran.
- b) Media pembelajaran hendaknya dipandang sebagai sumber belajar yang digunakan dalam pemecahan masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar.
- c) Guru harus benar-benar menguasai teknik dari media pembelajaran yang digunakan
- d) Guru harus memperhitungkan untung ruginya penggunaan media pembelajaran
- e) Penggunaan media pengajaran harus diorganisir secara sistematis bukan sembarangan menggunakannya

f) Jika suatu pokok bahasan memerlukan lebih dari satu macam media maka guru dapat memanfaatkan multimedia yang memperlancar proses belajar mengajar.

### 3) Fungsi Media Audiovisual

Media merupakan salah satu ide yang sangat tepat dalam menyiasati kejemuhan peserta didik karena pembelajaran dengan menggunakan media dirasa cukup efektif dan dapat menggariskan semangat mereka dalam mengikuti jalannya proses belajar mengajar.

Media audio visual mempunyai berbagai macam fungsi, seperti yang disebutkan (Daryanto, 2014) sebagai berikut:

- a) Media mampu memberikan rangsangan yang bervariasi pada otak, sehingga otak dapat berfungsi secara optimal.
- b) Media dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh para siswa.
- c) Media dapat melampaui batas ruang kelas.
- d) Media memungkinkan adanya interaksilangsung antara siswa dan lingkungannya
- e) Media menghasilkan keseragaman pengamatan
- f) Media membangkitkan keinginan dan minat baru
- g) Media membangkitkan motivasi dan merangsang untuk belajar
- h) Media memberikan pengalaman yang integral dari sesuatu yang konkret maupun abstrak

- i) Media memberikan kesempatan siswa untuk belajar mandiri, pada tempat dan waktu serta kecepatan yang ditentukan sendiri
- j) Media dapat meningkatkan kemampuan ekspresi diri guru maupun siswa.

4) Jenis Media Audio Visual

Media pembelajaran audio visual terbagi atas tiga jenis yaitu film bersuara, televisi dan video (Djamarah & Zain 2013).

a) Film Bersuara

Di antara keuntungan yang dapat diperoleh dalam penggunaan film sebagai media pembelajaran adalah:

- (1) Film dapat menggambarkan suatu proses
- (2) Dapat menimbulkan kesan ruang dan waktu
- (3) Penggambarannya bersifat tiga dimensional
- (4) Suara yang dihasilkan dapat menimbulkan realita pada gambar dalam bentuk ekspresi murni
- (5) Dapat menyampaikan suara seorang ahli sekaligus melihat penampilannya
- (6) Kalau film tersebut berwarna akan dapat menambah realita objek yang diperagakan
- (7) Dapat menggambarkan teori sains dan animasi. (Asnawir & Usman, 2013)

Sedangkan kekurangan-kekurangan film bersuara sebagai media pembelajaran adalah sebagai berikut:

- (1) Film bersuara tidak dapat diselingi dengan keterangan-keterangan dari guru saat film diputar.
- (2) Audien tidak dapat mengikuti dengan baik karena jalannya film terlalu cepat.
- (3) Apa yang sudah lewat tidak dapat diulang lagi.
- (4) Biaya pembuatan dan peralatannya cukup mahal (Sulaeiman, 2015)

b) Televisi

Televisi merupakan suatu media untuk menyampaikan pendidikan kepada anak-anak dan masyarakat (Daryanto, 2014). Program pendidikan televisi dinilai sangat efektif karena selain menarik minat yang besar juga memberikan informasi yang autentik. Keuntungan dari pemakaian televisi dalam pembelajaran adalah:

- (1) Bersifat langsung dan nyata, serta dapat menyajikan peristiwa yang sebenarnya.
- (2) Memperluas tinjauan kelas, melintasi berbagai daerah dan negara
- (3) Dapat menciptakan kembali peristiwa masa lampau
- (4) Dapat menunjukkan banyak hal dan segi yang beraneka ragam
- (5) Banyak menggunakan sumber-sumber masyarakat
- 6) Menarik minat siswa

- (6) Dapat melatih guru, baik dalam pre-service maupun dalam inservice training
- (7) Masyarakat diajak partisipasi dalam rangka meningkatkan perhatian mereka terhadap sekolah (Asnawir & Usman, 2013).

Sedangkan kekurangannya adalah:

- (1) Televisi hanya mampu menyajikan komunikasi satu arah
- (2) Pada saat televisi disiarkan akan berjalan terus dan tidak ada kesempatan untuk memahami pesan-pesannya sesuai dengan kemampuan individual siswa
- (3) Guru tidak memiliki kesempatan untuk merevisi film sebelum disiarkan
- (4) Layar pesawat televisi tidak mampu menjangkau kelas besar sehingga sulit bagi semua siswa untuk melihat secara rinci gambar yang disiarkan
- (5) Kekhawatiran muncul bahwa siswa tidak memiliki hubungan pribadi dengan guru, dan siswa bisa saja bersikap pasif selama penayangan (Arsyad 2015).

c) Video

Video merupakan rekaman gambar dan suara secara elektronis ke dalam pita magnetik. 19 Rekaman gambar dan suara dalam kaset pita video dapat ditayangkan ke dalam layar televisi dengan menggunakan perangkat keras bernama video tape recorder. Robert

Heinich dan kawan-kawan seperti dikutip Benny Agus Pribadi, mengungkapkan beberapa kelebihan video dalam mengkomunikasikan informasi:

- (1) Video dapat menayangkan gambar gerak
- (2) Video dapat memperlihatkan berlangsungnya suatu proses secara bertahap
- (3) Video dapat digunakan sebagai medium observasi yang aman
- (4) Video dapat digunakan untuk mempelajari ketrampilan tertentu
- (5) Dramatisasi yang terdapat dalam sebuah program video, dapat menggugah emosi audien, karena itu medium video dapat berperan membentuk sikap individu dan sikap social (Arsyad 2015).

Sedangkan keterbatasannya adalah:

- (1) Informasi yang ditayangkan melalui medium video selalu berlangsung dalam kecepatan yang tetap
- (2) Medium video dapat menimbulkan terjadinya kesalahan dalam melakukan interpretasi terutama pada kalangan audien tertentu
- (3) Untuk memproduksi sebuah program video dibutuhkan biaya yang cukup besar (Arsyad 2015).

## **B. Penelitian Relawan**

1. Siska Nova Undari. Tahun 2015. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ritmik Dengan Rangkaian Gerak Dasar Menggunakan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas V SD Negeri 104255 Paluh Sibaji Tahun Ajaran 2014/2015. Metode

penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Yang terdiri dari 2 siklus. Dengan menggunakan Media Audio Visual, dan dengan Metode latihan yang dimana siswa lebih aktif dalam pelaksanaan senam ritmik. Subjek adalah siswa kelas V-A dengan jumlah siswa 36 orang. Instrumen penelitian alat pengumpul data yang digunakan dalam tes ini adalah penilaian hasil belajar gerak dasar senam ritmik, lembar penilaian belajar siswa. Teknik analisis data yang digunakan dengan rata-rata dan persentase. Dari analisis data diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siklus I diperoleh 23 siswa (63,88%) telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 13 siswa (36,11%) belum mencapai ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 71,15%. Namun belum memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu 80%. Dari tes hasil belajar siklus II diperoleh data sebanyak 30 siswa (83,33%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 6 siswa (16,66%) belum memenuhi ketuntasan belajar. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh meningkat mencapai 81,83%. Dari penelitian diatas menunjukkan adanya peningkatan pada pembelajaran melalui media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran Senam Ritmik dari 63,88% pada siklus I dan meningkat pada siklus II yaitu 83,33%.

2. Mustika Alamsyah. Tahun 2013 Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Irama Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kec. Pemalang Kab. Pemalang Tahun Ajaran 2012/ 2013. Penelitian ini menggunakan PTK. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa

Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang. Sebanyak 30 siswa terdiri 11 siswa putri dan 19 putra. Guru pendidikan jasmani dan mitra peneliti dalam hal ini berperan sebagai observer atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, dan peneliti sendiri melaksanakan pembelajaran atau sebagai guru.. Obyek penelitian ini adalah pembelajaran senam irama melalui metode bagian. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa yang belum tuntas pada prasiklus ada 9 siswa atau 30 %, pada siklus I menurun menjadi 6 siswa atau 20 % dan siklus II menurun menjadi 2 siswa atau 6,67%. Prestasi belajar siswa yang sudah tuntas pada prasiklus ada 21 siswa atau 70 %, siklus I meningkat menjadi 24 siswa atau 80 % dan siklus II menjadi 28 siswa atau 93,33%. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa melalui metode bagian dapat meningkatkan kemampuan senam irama pada siswa kelas V SD Negeri 02 Paduraksa Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun ajaran 2012/ 2013. Saran dalam penelitian ini bagi guru yang mengalami kesulitan dalam peningkatan senam irama, PTK ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk mengatasi masalah tersebut.

3. Dhian Kusmiyanti, Tahun 2015. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama Tanpa Alat Melalui Penerapan Model *Pembelajaran Student Teams-Achievement Divisions* Pada Peserta Didik Kelas Vii F Smp Negeri 14 Surakarta. Penelitian ini menggunakan penerapan model pembelajaran Student Teams-Achievement Divisions untuk meningkatkan hasil belajar senam irama tanpa alat pada peserta didik kelas VII F SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran

2014/2015. Penelitian ini menggunakan bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari beberapa siklus. Setiap siklus mempunyai 4 langkah yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Sumber data penelitian ini adalah peserta didik kelas VII F SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015 berjumlah 31 peserta didik yang terdiri atas 14 peserta didik putra dan 17 peserta didik putri, guru dan peneliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara statistik deskriptif kualitatif dengan hasil prosentase. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra tindakan kesiklus I dan siklus I kesiklus II. Hasil belajar senam irama tanpa alat pada pra tindakan jumlah peserta didik yang tuntas adalah 11 peserta didik sedangkan jumlah peserta didik yang belum tuntas adalah 21 peserta didik dari 31 peserta didik atau sebesar 35,48 %. Hasil belajar senam irama tanpa alat pada siklus I jumlah peserta didik yang tuntas adalah 21 peserta didik sedangkan jumlah peserta didik yang belum tuntas adalah 10 peserta didik dari 31 peserta didik atau sebesar 67,74 %. Pada siklus II jumlah peserta didik yang tuntas adalah 28 peserta didik sedangkan jumlah peserta didik yang belum tuntas adalah 3 peserta didik dari 31 peserta didik atau sebesar 90,32 %. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa penerapan model pembelajaran Student Teams-Achievement Divisions dapat meningkatkan hasil belajar senam irama tanpa alat pada peserta didik kelas VII F SMP Negeri 14 Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.