

Pengembangan Senam *Hulahoop* Untuk Pembelajaran Senam Irama Penjasorkesdi Sekolah Menengah Atas

Noviria Sukmawati, M.Pd, Denni Ambarita, S.Pd,
Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma
Jl. Jenderal A. Yani No. 3 Palembang 30265
Email : henuardianto1987@yahoo.com, denni.ambarita4511@gmail.com

ABSTRAK

Senam *hulahoop* merupakan variasi dan kombinasi gerak senam irama yang menggunakan *hulahoop* sebagai alat bantu dalam melakukan gerakan senam. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam senam irama melalui senam *hulahoop*. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pengembangan. senam *hulahoop* setelah melakukan kevalidan dari perhitungan angket dengan jumlah. Tabel harga kritik r Product Moment, $N = 30$, $5\% \leq 1\%$ sama dengan $0,361 \leq 0,463$ merupakan taraf signifikan, sedangkan hasil data dalam perhitungan validasi adalah $0,414$ maka termasuk taraf signifikan, yang menyatakan bahwa senam tersebut layak dan dapat digunakan untuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan telah sesuai dengan standar kurikulum sekolah dengan melalui proses dari validasi ahli dan responden siswa. Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa senam *hulahoop* layak untuk dipergunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Kata kunci : Pengembangan, Senam *Hulahoop*, Senam Irama.

1. Pendahuluan

Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, hubungan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moralitas, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan sehat melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional.

Melihat perkembangan sekarang jarang sekali sekolah melakukan kegiatan senam yg bersifat memberikan arahan serta didikan untuk berkreaitifitas dalam melakukan setiap gerakan senam itu sendiri. Selama ini siswa hanya melakukan

gerakan senam dengan musik dan gerakan yang diberikan guru atau sekolah dan sehingga mereka cenderung bosan dan malas.

Setiap cabang olahraga dapat dibina dan dikembangkan sesuai dengan kemampuan seorang individu, karena pada hakikatnya setiap cabang olahraga dapat menjadikan tubuh seseorang bugar asal dilakukan dengan intensif dan rutin serta terprogram, termasuk cabang olahraga senam (senam ritmik).

Senam ritmik merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik biasanya menggunakan alat - alat yang dipegang (hand apparatus) , seperti: bola, tali, tongkat, simpai, hula hoop, dan gada.

Aktivitas ritmik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh, sehingga anak-anak memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Menurut Syahara (2004:155) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak.

Pembelajaran senam irama di sekolah tersebut mengalami kendala. Hal ini didasarkan pada hasil survei lapangan dan wawancara terhadap guru dan siswa. Ada pun kendala-kendala tersebut: (1) Materi diberikan hanya sesuai dengan kemampuan guru yang terbatas. (2) Guru kurang menguasai materi pembelajaran senam irama. (3) Materi yang diajarkan kurang bervariasi sehingga terkadang membuat para siswa menjadi bosan dan kadang kurang menarik. (4) Materi pembelajaran masih bersifat konvensional. (5) Gerakan yang dilakukan bersifat monoton dan kurangnya variasi dalam gerakan.

Alasan peneliti memilih senam irama dengan menggunakan *hula hoop* dalam pengembangan ini. Antara lain: (1) Mengembangkan pembelajaran senam irama, khususnya senam *hula hoop*, (2) Memberikan pembelajaran senam irama dengan variasi yang berbeda. Peneliti berencana untuk melakukan pengembangan materi pelajaran senam irama, dengan bentuk senam *hula hoop*. Senam *hula hoop* merupakan variasi dan kombinasi gerak senam irama yang menggunakan *hula hoop* sebagai alat bantu dalam melakukan gerakan senam. Senam *hula hoop* memiliki unsur yang sama dengan senam irama yang merupakan aktivitas ritmik atau senam ritmik.

Hula hoop yang dimaksudkan yaitu, memberikan suatu variasi yang berbeda dari cara pembelajaran senam irama, supaya siswa lebih tertarik untuk melakukannya dan memotivasi siswa untuk mengikuti dan melaksanakan pembelajaran tersebut karena yang dilakukan tidak hanya senam irama variasinya senam ini menggunakan alat yaitu menggunakan *hula hoop*. Senam *hula hoop* ini diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran Penjasorkes, yaitu peningkatan aspek psikomotor, siswa diarahkan pada penguasaan keterampilan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam gerakan dan teknik senam *hula hoop* tersebut.

2. Pembahasan

Penelitian pengembangan sering disebut juga dengan istilah *research-based development* (penelitian berbasis pengembangan) merupakan strategi atau proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Menurut Borg & Gall seperti dikutip (Wasis D, 2004: 4), penelitian dan

pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 2 Tanzania Baturaja. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tanzania Baturaja yang berjumlah 30 siswa. Uji coba Produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat keefektifan, efisiensi, dan daya tarik produk yang dihasilkan.

Metode pengumpulan data melalui: angket, kuisioner, wawancara pengamatan, ujian (tes), dan dokumentasi (Setyosari, 2013:217). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk menganalisis dan penilaian subjek pengembangan dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas dan keterterimaan produk terhadap pengembangan.

Analisis data yang kedua yaitu analisis data kualitatif, analisis ini dilakukan terhadap data dari hasil kuisioner dengan guru Penjasorkes dalam memberikan saran ataupun masukan terhadap model senam *hula hoop* disusun terutama dalam tahap ujicoba di lapangan baik dalam skala kecil.

Hasil perhitungan rata-rata dalam uji layak validitas ahli aktivitas ritmik atau senam irama adalah 3,7 yang menyatakan bahwa produk valid dan layak untuk di uji coba di siswa-siswi SMA Negeri 02 Tanzania Baturaja. Jumlah keseluruhan responden di tambah lalu dibagi dengan jumlah kuesioner.

Hasil validasi ahli aktivitas ritmik dan ahli Penjasorkes dengan hasil perhitungan yang sama yaitu 3,7 dari tabel r product moment sama dengan $0,997 \leq 0,999$ merupakan taraf signifikan karna $N = 3$ setelah melakukan kuesioner

validitas. Maka dari hasil tersebut menyatakan bahwa produk senam *hulahoop* telah layak untuk dipergunakan bagi siswa-siswi, guru dan sebagai pembelajaran di sekolah karena telah mencapai kompetensi dasar.

Sedangkan, responden siswa dikatakan bahwa siswa menerima dengan baik senam *hulahoop* setelah melakukan kevalidan dari perhitungan angket dengan jumlah. Tabel harga kritik r product moment, $N = 30$, $5\% \leq 1\%$ sama dengan $0,361 \leq 0,463$ merupakan taraf signifikan, sedangkan hasil data dalam perhitungan validasi adalah 0,414 hasil siswa *hulahoop* sangat membantu mereka dalam berkreasi gerakan dan gerakan senam *hulahoop* pun tidak sulit untuk dilakukan. dan berdasarkan hasil valid yang dilakukan peneliti bahwa produk ini layak untuk digunakan dalam pembelajaran.

3. Kesimpulan

Berdasarkan hasil validasi ahli dan siswa bahwa produk yang diuji cobakan mendapat respon baik bagi siswa-siswa sehingga dengan demikian produk senam *hulahoop* layak dan dapat digunakan sebagai alternative pembelajaran senam irama dengan menggunakan alat telah mencapai standar kompetensi dalam pembelajaran aktivitas ritmik. senam *hulahoop* diharapkan dapat menjadi bahan alternative pembelajaran untuk guru Penjasorkes khususnya pelajaran senam irama di sekolah.

Daftar Pustaka

- Agus Mahendra. 2008. *Dasar-dasar aktivitas ritmik*. Jakarta.
- Borg & Gall seperti dikutip Wasis D. 2004. *Metode penelitian dan pengembangan*, Jakarta.
- Sayuti Syahara. 2004. *Kesehatan Senam Ritmik*. Jakarta.
- Setyosari Punaji. 2013. *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan*, edisi ke-III, Jakarta: Kencana Group.

Biodata Penulis

Noviria Sukmawati, M.Pd, memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Sriwijaya, lulus tahun 2006. Memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) Program Pasca Sarjana Magister Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang , lulus tahun 2010. Saat ini menjadi Dosen di Universitas Bina Darma.

Denni Ambarita, S.Pd, memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma, lulus tahun 2014.