

**PENYULUHAN TENTANG PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK
TERSTRUKTUR BEBAS PADA GURU-GURU PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH DASAR SE KECAMATAN GANEAS
KABUPATEN SUMEDANG**

**Oleh :
Drs. H. Anin Rukmana, M.Pd.**

Abstrak

Kegiatan penyuluhan Pembelajaran Aktivitas Ritmik Terstruktur Bebas ini, dilaksanakan atas kerja sama antara Forum Kerja Guru Penjas Kecamatan Ganeas dengan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang, pada saat pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) UPI kampus Sumedang di kecamatan Ganeas.

Berdasarkan analisis awal ditemukan banyak para guru kesulitan dalam pembelajaran aktivitas ritmik, bahkan diantara para guru banyak yang menganulir materi ini atau tidak mengajarkannya kepada para siswa.

Melalui diskusi lanjutan ditemukan bahwa para guru kurang mampu mengembangkan model-model pembelajaran yang mampu mengembangkan seluruh domain yang diharapkan. Salah satu model yang mampu mengembangkan seluruh domain ini adalah model pembelajaran yang bervariasi, selanjutnya dikembangkan model yang bervariasi ini melalui pendekatan Formal-Informal dengan model Mace and Benn.

Program kegiatan meliputi, penjelasan konsep dasar penjas dan pendekatan pembelajaran, dilanjutkan dengan penjelasan tentang model pembelajaran aktivitas ritmik dan diakhiri dengan praktik pembelajaran dengan menggunakan model Mace and Benn.

Kata Kunci: Pembelajaran, Aktivitas Ritmik.

I. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani hakikatnya merupakan “proses pendidikan via gerak insani (*Human Movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan” (Rusli Lutan, 1995/1996:7)

Pada praktiknya pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar saat ini cenderung masih bernuansakan dan bersuasanakan pendidikan olahraga, guru masih menjadikan bahan ajar sebagai tujuan, tidak menjadikannya sebagai alat/media belajar, suasana belajar masih kaku dengan metode-metode yang berpusat pada guru, sementara murid hanya dijadikan sebagai objek belajar. Penggunaan metode konvensional seperti demonstrasi, komando, bahkan drill sangat dominan dilakukan guru. Domain Psikomotor sangat mendominasi tatanan keberhasilan belajar. Siswa kurang diberi kesempatan untuk menggali, mengembangkan potensi dan membuat keputusan sehingga domain pengetahuan dan sikap kurang berkembang. Fenomena ini ditulis Rusli Lutan (2001:6) sebagai “Belajar tidak membuat siswa belajar”, selanjutnya Rusli Lutan menulis bahwa;

...kelemahan dalam pengajaran pendidikan jasmani adalah pengajaran yang dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani tidak berhasil membangkitkan suasana belajar. Guru mengatakan ia telah mengajar, tetapi ia sebenarnya tidak mengajar. Pengajaran pendidikan jasmani yang sukses, mampu membangkitkan proses pada anak.

Hasil observasi dan diskusi dengan para guru pendidikan jasmani di SD yang menyangkut ketersediaan, keterlaksanaan dan ketercapaian kurikulum ditemukan sejumlah pelanggaran dan keterbatasan kompetensi. Hal yang paling mendasar adalah ditemukan kebiasaan universal menganulir beberapa materi ajar. Salah satu materi ajar yang paling sering dan paling umum mendapat kesulitan dalam pembelajarannya adalah materi Senam Irama atau materi Aktivitas Ritmik.

Fenomena pelanggaran ini sebetulnya telah terjadi sejak lama dan bersifat menyeluruh, bahkan nampaknya Kelompok Kerja Guru (KKG) pun, tidak berupaya dan tidak membuat solusi sehingga penyelewengan profesi ini dianggap biasa-biasa saja.

Kurang optimalnya pembelajaran aktivitas ritmik ini akan mengurangi optimalisasi kemampuan siswa akan terbentuknya nilai-nilai estetika pada tatanan fisik, yang meliputi kawasan organik dan motorik. Pada tatanan kognitif akan mengurangi kepekaan perasaan siswa pada perilaku berpikir dan penentuan sikap. Sedangkan pada tatanan afektif akan mengurangi kepekaan perasaan siswa pada pengendalian emosional dan kepekaan sosial.

II. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Permasalahan mendasar para guru pendidikan jasmani SD di kecamatan Ganeas adalah keberanian dan kemampuan untuk mengoptimalkan pembelajaran aktivitas ritmik terstruktur bebas, dengan memanfaatkan berbagai peluang pendukung yang ada disekitarnya, yang meliputi pemanfaatan media, potensi yang ada pada guru dan potensi yang ada pada siswa, serta etos kerja untuk belajar memaksimalkan proses pembelajaran.

Budaya mengajar guru selama ini menghasilkan kinerja yang belum optimal, berdampak pada kreativitas siswa yang belum baik sehingga belum mampu mengoptimalkan hasil belajar siswa dalam berbagai domain sesuai dengan hakikat pembelajaran pendidikan jasmani.

Sesuai dengan pertimbangan di atas, maka rumusan masalah secara konkrit adalah bagaimana meningkatkan kemampuan, kepercayaan diri, keberanian dan tanggungjawab dalam melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik terstruktur bebas secara bertanggungjawab.

III. Tujuan Dan Manfaat Kegiatan

A. Tujuan

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan kompetensi profesionalisme para guru dalam hal praktik pembelajaran aktivitas ritmik terstruktur bebas untuk diaplikasikan di sekolah masing-masing.

B. Manfaat

Beberapa manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini adalah:

1. Memberikan pemahaman dan pengalaman untuk diterapkan dalam pembelajaran sehari-hari, tentang pembelajaran aktivitas ritmik.
2. Menyelesaikan persoalan-persoalan guru dalam praktik pembelajaran aktivitas ritmik.
3. Akan menghapus kebiasaan para guru penjas dalam menganulir materi aktivitas ritmik.

4. Akan meningkatkan iklim pembaharuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai pendidikan gerak.
5. Akan meningkatkan kinerja guru dalam mengajar dan aktivitas siswa dalam belajar yang berdampak pada peningkatan kualitas hasil belajar siswa.

IV. Kerangka Pemecahan Masalah

Dilatarbelakangi profil dan kemampuan guru penjas di kecamatan Ganeas yang bervariasi, maka diperlukan upaya untuk memberikan pemahaman konsep teoritis, pengalaman praktis dalam bentuk pendidikan dan latihan secara terjadual.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan menyampaikan konsep teoritis tentang pembelajaran aktivitas ritmik di SD, dilanjutkan dengan praktik pembelajaran yang mengacu kepada pendekatan pembelajaran dengan model dan metode yang bervariasi sesuai dengan tuntutan pembelajaran pendidikan jasmani.

V. Tinjauan Pustaka

Aktivitas ritmik adalah bagian dari senam atau senam irama, dengan kategori gerak stabilisasi, lokomosi dan manipulasi baik tertutup maupun terbuka. Sebagai bagian dari senam dalam pengajarannya siswa dituntut untuk memberikan respon yang relatif stabil, terkontrol berbeda dengan pembelajaran permainan, sebagaimana ditulis Sukarma (2001:6) bahwa; "...dalam hal belajar senam siswa dituntut untuk menguasai teknik gerakan dengan benar, jadi semua siswa diharapkan memberikan respon yang sama. Maka pada fase ini guru akan lebih baik menggunakan pendekatan formal dengan gaya komando".

Pendekatan informal merupakan pendekatan yang menekankan agar siswa belajar. Pada situasi belajar diharapkan agar seluruh pribadi siswa berkembang. Aktivitas ritmik terstruktur bebas merupakan aktivitas berirama yang dilakukan secara bebas, tidak dibatasi dengan rambu-rambu gerak yang baku atau rambu-rambu musik yang baku sebagaimana SKJ yang dibakukan secara nasional. Aktivitas ini dapat dikembangkan secara mandiri oleh siswa atau diciptakan siswa bersama guru dengan musik pengiring yang dibuat sendiri dan untuk dinikmati sendiri atau orang lain. Dengan karakteristik demikian harus tercipta situasi belajar yang mencerminkan belajar kelompok, kerja sama untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan, sebagaimana ditulis Sukarma (2001:6) bahwa; "...apabila yang menjadi tujuan adalah memupuk kerja-sama, inisiatif, kreativitas dan keorganisasian siswa, maka pendekatan informal dengan gaya penugasan, kelompok kecil, dan pemecahan masalah dan lain sebagainya akan lebih mencapai sasaran.

Penerapan pendekatan formal-informal ini meliputi penerapan metoda ceramah, metoda demonstrasi metoda komando, metode tugas, metode diskusi, metode tanya jawab, metoda penemuan dan metoda eksplorasi kelompok kecil.

Pembelajaran aktivitas ritmik menggunakan pendekatan formal-informal akan memperoleh hasil yang optimal dengan pertimbangan bahwa, pembentukan gerak dasar aktivitas ritmik cukup rumit sehingga pada awal pembelajaran memerlukan proses pembelajaran yang

seksama, disiplin dan bertanggungjawab, sehingga diperlukan pendekatan belajar yang mencerminkan suasana yang serius dan disiplin. Untuk itu pendekatan yang relevan dengan kondisi demikian adalah pendekatan formal yang terdiri dari metode ceramah, demonstrasi dan komando.

Dalam rangka mengembangkan kreativitas siswa berdasarkan potensi siswa secara individual, kolektif dan memberikan kebebasan seluas-luasnya untuk belajar dengan modal kemampuan teknik dasar gerak yang telah dimiliki, maka penerapan pendekatan informal akan memberikan peluang yang besar pada anak untuk mengembangkan bahan ajar secara mandiri dan kelompok.

Musik adalah “bunyi yang diterima oleh individu dan berbeda-beda berdasarkan sejarah, lokasi, budaya dan selera seseorang” (Anonymous, 2008). Di antara definisi sejati tentang musik adalah “Segala bunyi yang dihasilkan secara sengaja oleh seseorang atau kumpulan dan disajikan sebagai musik” (Anonymous, 2008).

Irama musik cha-cha, poco-poco, rok dan lain sebagainya merupakan bagian dari aliran musik diatonis. “Diatonis berasal dari bahasa Yunani “diatonikos” yang artinya Merenggangkan”. (Anonymous, 2008). Dengan melakukan gerakan aktivitas ritmik terstruktur bebas mengikuti media musik yang lebih diapresiasi anak diprediksi akan lebih mudah untuk mengoptimalkan hasil belajar aktivitas ritmik.

“Irama Cha-cha dan Poco-poco adalah sama dengan irama Mars, yakni memiliki birama 4/4, yang berarti bahwa pada setiap di antara dua garis birama dalam lagu tersebut mempunyai empat (4) hitungan (1,2,3,4)” (Sutoto dkk, 1993:355).

Pendekatan pembelajaran aktivitas ritmik terstruktur bebas melalui pendekatan formal-informal dan penggunaan media musik, diprediksi dapat menutupi kekurangan-kekurangan kompetensi guru, dan sekaligus akan lebih menghidupkan suasana/iklim belajar pendidikan jasmani di sekolah dasar serta akan menyelesaikan kesulitan belajar siswa, sesuai dengan konsep pendidikan jasmani yang menurut Rusli Lutan (1995/1996:1-2) sebagai berikut :

Pertama; penjaskes merupakan upaya sistematis untuk mengembangkan kepribadian anak, seperti pengembangan hormat diri (*selfesteem*), kepercayaan diri, toleransi sesama kawan, dan lain-lain.

Kedua; isi dari tugas ajar (*learning tasks*) diselaraskan dengan perkembangan anak. Suasana kegiatan lebih bebas untuk menyatakan diri dan bermain secara leluasa untuk mengenal lingkungan dalam situasi yang menggembirakan.

Ketiga; Jika arah pengajaran pada keterampilan cabang olahraga, arahkan tekanan pada pengembangan gerak umum yang menyeluruh, namun tugas gerak, alat dan pelaksanaannya diubah sesuai dengan kemampuan anak.

Keempat ; Model pembelajaran lebih banyak ditandai oleh pemberian kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan diri, berinisiatif dan memecahkan masalah secara kreatif, guru

berperan mengelola PBM.

Kelima; Meskipun TIU dan TIK adalah sasaran belajar, tetapi upaya dampak pengiring positif seperti pengembangan nalar, disiplin, kejujuran dan lain-lain dikembangkan.

VI. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan atas kerjasama Forum Kerja Guru Pendidikan Jasmani kecamatan Ganeas dengan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) UPI Kampus Sumedang tahun 2011.

Peserta pelatihan diikuti sebanyak 43 orang yang terdiri guru-guru penjas kecamatan Ganeas dan peserta KKN. Pelatihan dilaksanakan di SD Cikoneng, dihadiri oleh pengawas TK/SD dan dibuka oleh Kepala UPTD Kecamatan Ganeas, dilanjutkan dengan penyampaian materi.

Untuk lebih jelasnya kegiatan dan materi pengabdian ini diuraikan sebagai berikut:

Kegiatan Pertama :Konsep Penjas dan Pendekatan pembelajaran Aktivitas Ritmik.

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Para ahli pendidikan terkemuka memandang bahwa anak sebagai anak, bukannya sebagai miniatur orang dewasa (yang memandang anak sebagai sebuah tahapan perkembangan yang terpisah). Para pemimpin ini memandang pendidikan sebagai perkembangan, dan sekolah termasuk di dalamnya pesantren sebagai tempat di mana anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan cara-cara yang alami. Anak memiliki potensi untuk berkembang, sebagaimana ditulis Waini Rasyidin (2006:97) bahwa:

Pada hakikatnya anak manusia, ketika ia dilahirkan terbekali dengan bermacam-macam potensi. Potensi adalah kemungkinan-kemungkinan untuk berkembang yang belum merupakan kenyataan yang terpola untuk menghadapi lingkungan, diantara potensi ini adalah intelektual, cipta, rasa, karsa, kesadaran moral, keterampilan fisik dan perkembangan jasmani.

Sehubungan dengan hal itu, pendidikan jasmani harus memiliki tujuan yang sejalan dengan tujuan pendidikan, yakni memberi kontribusi yang berharga dan memberi inspirasi bagi kesejahteraan hidup manusia. Makna yang terkandung dalam pendidikan jasmani tidak sekedar pendidikan yang bersipat fisik atau aktivitas fisik saja, melainkan lebih luas lagi keterkaitannya dengan tujuan pendidikan secara menyeluruh serta memberi kontribusi terhadap kehidupan individu.

Pendidikan jasmani atau "*Physical Education*" sebagai bagian dari pendidikan yang bermaknakan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan, pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan. Seperti dikemukakan oleh Aip Syarifudin, (1997:1.25), bahwa; "Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, *neuromuscular*, intelektual

dan emosional”. Selanjutnya Aip Syarifudin (1997:125) menulis bahwa; Pendidikan Jasmani adalah suatu proses aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Selaras dengan Aip Saripudin, Kurikulum Pendidikan Jasmani (2004:2) menjelaskan bahwa; “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perseptual, kognitif dan inovatif”.

Selanjutnya Balitbang Kurikulum Depdiknas (2002:1) mengemukakan bahwa; Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa, berupa aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga, yang direncanakan secara sistematis, guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral.

Sedangkan menurut Seaton, et.all. (1983:1) mengemukakan bahwa, *Physical education is education and is based on a common core of learning experiences planned on a sequential arrangement appropriate to the individual's stage of a social, emotional, intellectual, and psychomotor development.*

Dari pernyataan di atas mengandung makna bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang didasarkan kepada inti umum dari pengalaman belajar secara tepat kepada individu atas serangkaian tahapan sosial, emosi, intelektual dan pengembangan psikomotor.

Kemudian menurut Nichols (1994:4), “*physical education may be defined as the aspect of education in the schools designed to develop skillful, fit and knowledgeable movers through a series of carefully planned and conducted motor activities*”.

Maksud dari pengertian di atas mengandung makna bahwa pendidikan jasmani adalah aspek dari pendidikan di sekolah yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan, kebugaran dan kemampuan berfikir melalui suatu rangkaian gerak yang direncanakan secara cermat dan dilaksanakan dengan aktivitas gerak.

Dari berbagai pengertian atau definisi di atas, terdapat beberapa kesamaan pengertian, yaitu pendidikan jasmani dilaksanakan melalui aktivitas gerak atau fisik, direncanakan secara sistematis dan untuk mengembangkan aspek-aspek kognitif, afektif, emosional dan psikomotor.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan Jasmani sering didefinisikan berbeda oleh para ahli pendidikan tergantung situasi dan kepentingan pada saat definisi itu dibuat, namun demikian Adang Suherman (1998:4) mensarikannya sebagai berikut :

1. **Perkembangan Fisik.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas aktivitas yang melibatkan kekuatan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
2. **Perkembangan Gerak.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skill-full*).
3. **Perkembangan Mental.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
4. **Perkembangan Sosial.** Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh yaitu : “kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral, yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya” (Balitbang Kurikulum, 2002:1).

Tujuan umum pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah “mengacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat” (Syarifudin dan Muhadi, 1992:5).

Kutipan-kutipan tersebut mempertegas bahwa betapa luas dan kompleksnya esensi pendidikan dikembangkan melalui pendidikan jasmani secara totalitas yang menyangkut esensi fisiologis maupun esensi psikologis. Dengan demikian para guru pendidikan jasmani dituntut mampu memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai media untuk meraih tujuan pendidikan secara keseluruhan dengan menciptakan lingkungan pengajaran pendidikan yang kondusif melalui berbagai pendekatan teori belajar.

3. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah belajar keterampilan gerak, gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik, seperti melalui permainan dan olahraga, yang di dalamnya terkandung nilai-nilai, sikap dan perilaku positif. Belajar keterampilan gerak dapat diartikan sebagai suatu rangkaian proses pembelajaran gerak yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Rusli Lutan (1995/1996:7) menulis; “pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Secara spesifik Badan Penelitian dan Pengembangan Kurikulum Departemen Pendidikan Nasional, (2002:2) mengemukakan hakekat pendidikan jasmani sebagai berikut Pemenuhan hasrat untuk bergerak, pengembangan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan unsur keterampilan motorik dan kesehatan (komponen kebugaran fisik), pengembangan

keterampilan, mentransformasikan nilai-nilai, antara lain : apresiasi, percaya diri, harga diri, kooperatif, tanggung jawab, sportifitas, kompetitif dan budaya hidup sehat, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara menyeluruh yakni, kognitif, afektif dan psikomotorik.

4. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Sebagian dari kompetensi guru adalah kemampuan merencanakan pembelajaran, kemampuan mengelola pembelajaran, dan kemampuan mengevaluasi pembelajaran. Kemampuan-kemampuan ini harus dapat melahirkan konsep perilaku belajar pada siswa, yang selama ini guru lebih banyak berfikir bagaimana saya harus mengajar, bukan bagaimana agar anak mampu belajar. Azas ketercernaan dan kebermaknaan atau *Developmentally Appropriate Practice (DAP)* harus menjadi pertimbangan pokok dalam merencanakan, mengelola dan mengevaluasi pembelajaran. Pertimbangan kematangan siswa, tingkat kesulitan materi, tujuan belajar, ketersediaan sarana prasarana, dan unsur-unsur pendukung lainnya senantiasa direncanakan dan dibuat secara matang.

Azas DAP yang menjadi azas pembelajaran pendidikan jasmani di SD, dikembangkan menjadi beberapa azas yang terdiri dari :

1. Azas pendidikan yang menyeluruh.
2. Azas perumusan tujuan yang realistis
3. Azas Individualitas.
4. Azas partisipasi merata dan menyeluruh.
5. Azas mengutamakan kesenangan dan kebebasan bergerak.
6. Azas mengutamakan pengalaman sukses.
7. Azas modifikasi tugas ajar.

Kegiatan II

Topik II: Model Pembelajaran Aktivitas Ritmik

Penerapan model Mace and Benn merupakan pendekatan gabungan formal-informal, yakni mengintegrasikan dua pusat kegiatan, pusat kegiatan mengajar pada guru dan pusat kegiatan belajar pada siswa. Berikut pembagian model Mace dan Benn (1982) dalam Sukarma (2001:12) sebagai berikut:

1. Latihan Pendahuluan *Introducing Skill (conditioning activities)*
2. Latihan orientasi - *Orientation activities*
3. Latihan Inti (kegiatan kelas) - *Class activity on core skill*
4. Ekspansi - *Skill expansion*
5. Variasi - *Variations*
6. Rangkaian - *Sequence*

1. Latihan Pendahuluan ditulis Sukarma (2001:12) sebagai berikut:

Gerakan pendahuluan bertujuan untuk mengkondisikan siswa, mempersiapkan jasmani

dan rohani untuk mengikuti pelajaran aktivitas ritmik. Gerakan-gerakan disesuaikan dengan bahan ajar yang akan dipelajari, cukup menggunakan tenaga tetapi menarik minat siswa untuk bergerak, seperti gerakan jalan, kombinasi lari dan macam-macam gerakan melompat dan meloncat. Gerakan pemanasan ini juga dimaksudkan untuk menciptakan suasana belajar yang menarik.

2. Latihan Orientasi ditulis Sukarma (2001:13) sebagai berikut:

Jika akan mempelajari suatu gerakan yang baru, mungkin bagian dari gerakan itu ada yang pernah dipelajari, maka lakukanlah gerakan tersebut sebagai orientasi untuk gerakan yang akan dilaksanakan. Fase ini tidak teknis, semata-mata untuk memunculkan unsur kesenangan, kegembiraan dan motivasi (*fun and enjoyment*). Namun demikian latihan orientasi, bila dipandang tidak perlu tidak usah diadakan.

3. Latihan Inti ditulis Sukarma (2001:13) sebagai berikut:

Selama fase ini guru menggunakan pendekatan formal melalui metode komando, walaupun dianjurkan untuk lebih luwes. Upayakan agar siswa dapat menguasai gerakan yang diajarkan dalam waktu yang relatif singkat. Sebaiknya bahan ajar dipilih yang sesuai dengan kemampuan siswa, kompleksitas gerak akan menjadikan pertimbangan guru menggunakan metode bagian atau keseluruhan. Jika fase ini singkat maka fase selanjutnya menggunakan pendekatan informal akan lebih lama.

4. Latihan Ekspansi ditulis Sukarma (2001:13) sebagai berikut:

Jika materi telah dikuasai maka tugas guru selanjutnya adalah membawa siswa kepada situasi yang mendorong siswa untuk melakukan gerakan yang baru dikuasainya itu pada situasi yang lain. Misalnya setelah memahami gerakan langkah dasar aktivitas ritmik di tempat, maka siswa mencoba melakukan gerakan yang sama dengan arah menghadap yang berbeda atau tempat yang berbeda dari tempat sebelumnya. Diharapkan bahwa siswa sendiri masing-masing menemukan cara berekspansi. Motivasi dari guru sangat penting. Bagi siswa yang tidak menemukan cara berekspansi sendiri dapat meniru temannya. Di sini kualitas penampilan tidak terlalu penting, sebab tekanan tujuan bukan sepenuhnya ke arah psikomotor, tetapi lebih ditujukan kepada kognitif dan afektif, bagaimana menerapkan pengetahuan yang dimiliki anak untuk diterapkan pada suasana yang berbeda.

5. Latihan Variatif ditulis Sukarma (2001:14) sebagai berikut:

Pada fase ini siswa didorong untuk mengembangkan daya kreativitasnya dengan membuat variasi gerakan dari gerakan yang dipelajari sebelumnya. Variasi ini dapat dilakukan dengan memvariasikan langkah-langkah dasar aktivitas ritmik kesegala arah. Sebaiknya setiap siswa dapat menciptakan dan menampilkan variasi, bahkan mungkin lebih dari satu variasi. Fase ini sangat menarik dan disini kualitas penampilan tidak terlalu penting, karena lebih bertujuan ke arah pengembangan aspek kognitif dan afektif.

6. Latihan Merangkai ditulis Sukarma (2001:14) sebagai berikut:

Pada fase ini siswa didorong untuk menunjukkan kemampuannya menyusun rangkaian atau merangkai sejumlah gerakan yang telah dikuasainya. Tugas ini dapat dilakukan oleh kelompok dengan maksud mengembangkan bakat sosial dan pembentukan tanggungjawab dan disiplin pribadi dalam kelompok. Tiap kelompok menampilkan hasil rangkaiannya di depan kelas secara bergantian. Dalam fase ini tekanan tujuan ditekankan kepada semua aspek yang meliputi aspek psikomotor, aspek kognitif, aspek afektif dan sosial.

Kegiatan III

Topik III: Praktik penerapan Model Pembelajaran Aktivitas Ritmik.

Teori dan Praktik Aktivitas Ritmik Terstruktur Bebas

Pengembangan pembelajaran Aktivitas Ritmik di SD dapat dikelompokkan menjadi dua kegiatan, yakni kelompok pertama adalah Aktivitas Ritmik Terstruktur Baku yaitu Aktivitas gerak yang baku, mengikuti irama yang baku dan dilaksanakan secara baku di seluruh Indonesia, seperti aktivitas Senam Kesegaran Jasmani, Senam Santri, Senam Pramuka, Senam Indonesia Sehat dll.

Kelompok kedua adalah kelompok Aktivitas ritmik terstruktur bebas yaitu Aktivitas yang dilaksanakan melalui proses kreativitas guru dan siswa dimana gerak dan musiknya bebas tidak dibakukan secara Nasional, artinya setiap sekolah atau kelompok belajar atau siapapun bebas berekspresi dan kreatif menciptakannya.

“Aktivitas Ritmik adalah pengembangan keterampilan irama gerak dan seni gerak berirama serta pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Dalam proses pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian atau keterpaduan antara gerak dan irama”. (Kurikulum, 2003:7).

Sutoto dkk (1993:21) menulis bahwa aktivitas ritmik adalah “kegiatan berirama”. Kegiatan ini berbentuk gerakan gerakan berirama yang kreatif. Selanjutnya Gladys Andrews Fleming dalam bukunya “*Creative Rhythmic Movement*” yang ditulis Sutoto dkk (1993:21) menulis bahwa, “Gerakan Berirama yang kreatif adalah suatu Tari”. Enoch Atma Subrata dalam Sutoto dkk menulis bahwa, “Tari adalah susunan sikap tubuh di dalam ruang, berlandaskan “irama dan gerak”. Sedangkan Bagong Kusudiardjo dalam Sutoto dkk, menyatakan bahwa “Tari mengandung unsur unsur gerak-irama-penghayatan”.

Tari masih dianggap sebagian besar orang sebagai bagian dari kesenian. Dengan Aktivitas Ritmik terstruktur dalam kurikulum pendidikan jasmani, maka tari sudah merupakan bagian dari pendidikan jasmani.

“Tari adalah gerak keindahan anggota tubuh manusia, yang bergerak, berirama dan berjiwa, atau dapat dikatakan keindahan bentuk dari anggota badan manusia yang bergerak, berjiwa dan berirama yang harmonis” (Sutoto dkk, 1993:22).

1. Irama Cha-cha.

Irama cha-cha adalah irama lagu yang mempunyai birama $4/4$, yang berarti bahwa pada setiap di antara garis birama dalam lagu tersebut mempunyai empat (4) hitungan (1,2,3,4). Yang berarti bahwa setiap not yang harganya $\frac{1}{4}$ (not balok) mendapat satu hitungan. Untuk irama cha-cha, pada hitungan 3 dan 4, di tengah tengahnya dengan jarak yang sama diberi hitungan (1) jadi (cha). Sehingga hitungan bukan (1,2,3,4) melainkan 1,2,3, cha 4. Karena masing masing 3, cha, 4, harganya sama maka dijadikan cha-cha-cha. Sehingga hitungan menjadi 1,2, cha-cha-cha

2. Irama Poco-Poco

Irama Poco-poco dalam satu lagu adalah sama dengan Cha-cha yaitu mempunyai tanda birama $4/4$, berarti bahwa dalam setiap di antara dua garis birama tersebut mempunyai empat (4) hitungan (1,2,3,4). Setiap not mempunyai harga $\frac{1}{4}$ (not balok) dan mendapat 1 hitungan. Berbeda dengan gerakan cha-cha, gerakan poco-poco lurus (1,2,3,4,5,6,7,8), sedangkan cha-cha 1,2,cha-cha-cha-5,6,cha-cha-cha).

A. Khalayak Sasaran Antara Strategis

Sasaran kegiatan penyuluhan pengembangan ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani yang ada di wilayah kecamatan Ganeas Kabupaten sumedang sebanyak 18 orang. Untuk lebih mengoptimalkan hasil penyuluhan ini maka kegiatan ini melibatkan para kepala sekolah, pengawas TK/SD dan Ka. UPTD kecamatan Ganeas sebagai penentu kebijakan sekolah dan 25 orang mahasiswa KKN agar terjadi serring yang mendalam.

B. Metode Penyuluhan

Sesuai dengan masalah dan tujuan kegiatan yang telah dikemukakan di atas, maka metode kegiatan yang digunakan adalah pendekatan bimbingan terpadu dengan penyajian materi secara teoritis dilanjutkan dengan praktik penerapan model pembelajaran.

Secara kongkrit metode kegiatan penyuluhan ini adalah meliputi ceramah bervariasi, diskusi kelompok dan metode praktik langsung.

VII. Hasil Kegiatan

A. Evaluasi Hasil

Target dan harapan dari pengabdian ini secara konsep adalah peningkatan kompetensi profesionalisme para guru, secara operasional adalah agar para guru mampu melakukan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi aktivitas ritmik yang selama ini menjadi permasalahan mereka.

Hasil pelatihan ini memang tidak bisa dilihat langsung setelah selesainya pelatihan ini, namun demikian sebagai bahan masukan keberhasilan program pelatihan ini, dapat dilihat dari proses diskusi dan evaluasi bahwa para peserta sangat antusias mengikuti mata sajian muali dari teori sampai dengan praktik pelatihan.

B. Faktor Pendukung dan Penghambat

Yang menjadi pendukung dalam pelatihan ini adalah:

1. Dukungan dari Kepala UPTD, Pengawas, Ketua PGRI, Ketua KKKS sangat luar biasa.
2. Minat dan motivasi dari para peserta membuat para penyaji lebih bersemangat untuk melaksanakan kegiatan ini dengan sebaik-baiknya.
3. Dukungan dari pengurus Forum guru yang sangat kondusif.
4. Komitmen pengabdian yang tanpa pamrih membuat para peserta merespon dengan semangat dan antusias.

Hambatan klasik dalam sebuah aktivitas biasanya keterbatasan dana, namun demikian, hal ini tidak jadi hambatan. Satu hal yang mungkin menjadi kendala, yakni keterbatasan waktu saja akibat kesibukan.

VIII. Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

1. Kegiatan pelatihan mendapat respon positif dari kepala UPTD, beliau mengucapkan terimakasih dan berharap kegiatan ini secara terjadual bisa dilaksanakan di kecamatan Ganeas, bukan hanya untuk para guru penjas tetapi juga untuk guru kelas.
2. Pelatihan memberikan pengetahuan dan pengalaman baru tentang bagaimana sebuah Workshop itu dilaksanakan.
3. Pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan para guru tentang pelaksanaan pembelajaran Aktivitas Ritmik.
4. Terjadi serring yang baik antara penyaji sebagai dosen di perguruan tinggi dengan para guru di lapangan.

B. Saran

1. Bagi Kepala UPTD untuk mengkoordinasikan agar forum guru ini bergerak optimal meningkatkan profesionalismenya sebagai guru.
2. Bagi para guru untuk selalu merasa haus akan ilmu dan pembaharuan, sehingga mampu menjadi guru yang betul-betul profesional.

Daftar Pustaka

- Adang, Suherman (1998), *Revitalisasi Keterlantaran Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*, Bandung, IKIP Bandung Press.
- Aip Syaripudin (1997), *Azas dan Falsafah Penjaskes*, Depdikbud
- Anonymous (2008), *Tangga Nada Diatonik* (Wikipedia), [Online] Tersedia: http://id.wikipedia.org/wiki/Tangga_Nada_diatonik [09-04-2009].
- Aristo Rahadi (2003), *Media Pembelajaran*. Jakarta. Depdiknas.
- Cholik Mutohir, T dan Rusli Lutan (1996/1997), *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*, Jakarta, Depdikbud.
- Conny Semiawan, R (1990/1991), *Hakekat Pendidikan di Sekolah Dasar*, Depdikbud.

- Depdiknas (2003), *Kurikulum 2004, Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Depdiknas.
- Depdiknas (2004), *Standar Kompetensi Guru Sekolah Dasar*, Jakarta Depdiknas.
- Depdiknas Balitbang (2002), *Kurikulum Berbasis Kompetensi; Rumpun Pelajaran Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Depdiknas.
- Desmita (2005), *Psikologi Perkembangan*, Bandung, Remaja Rosdakarya.
- Jamalus dan Hamzah Busro (1991/1992), *Pendidikan Kesenian I (Musik)*, Jakarta, Depdikbud.
- Mulyasa, E (2004) *Kurikulum Berbasis Kompetensi; Konsep, Karakteristik dan Implementasi*, Bandung, Remaja Rordakarya.
- Remi, Mohtar (1995), *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Di Sekolah Dasar*, Jakarta, Depdikbud.
- Rien, Saprina (1998/1999), *Pendidikan Seni Musik*, Jakarta Depdikbud.
- Rusli Lutan (1996/1997), *Hakekat dan Karakteristik Penjaskes*, Jakarta, Depdikbud.
- Rusli Lutan (1997), "Intergrasi Teori Kurikulum dan Teori Pengajaran; Inovasi Kearah Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bersuasana Ke SD an". *Mimbar Pendidikan*.28.96-113.
- Rusli Lutan (2001), *Mengajar Pendidikan Jasmani (Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar)*, Jakarta Depdiknas.
- Seaton, Don Cash et al (1983), *Physical Education Handbook*, New Jersey; Prentice Inc.
- Sukarma, T (2001), *Senam Ritmik; Bentuk Bentuk Tugas Ajar & Pembelajaran*, Jakarta, Depdiknas.
- Supartono (2000), *Media Pembelajaran*, Depdiknas.
- Sutoto dkk (1993), *Pendidikan Permainan anak dan Aktivitas Ritmik*, Jakarta, Depdikbud.
- Waini, Rasyidin dkk (2006), *Filsafat Pendidikan*, Bandung, UPI Press.

Biodata

Drs. H. Anin Rukmana, M.Pd.

Gol/Pangkat/Jabatan : IVa/Pembina/Lektor Kepala

NIP. 196002061986031001

Bidang Keahlian :

Instansi : Jurusan Penjas Kampus Sumedang

Universitas Pendidikan Indonesia