

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani dan Olahraga atau yang dikenal dengan PJOK adalah bagian esensial dari suatu pendidikan yang mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kemahiran motorik, berfikir kritis, melatih keterampilan bersosialisasi hingga pengenalan lingkungan bersih. Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) di Sekolah Dasar sangat penting tujuannya untuk meningkatkan aktivitas fisik, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta membentuk pola hidup sehat dan bugur (Warsito & Susilo, 2022).

Sekolah Dasar adalah awal pembentukan pola pikir anak terutama pola pikir yang positif dan juga gaya hidup yang sehat, hal tersebut didapatkan dalam mata Pelajaran PJOK, tidak hanya itu mata Pelajaran PJOK memiliki peran dalam tumbuh kembang yang tentunya mempengaruhi Kesehatan siswa. Mata Pelajaran PJOK tidak hanya berisikan materi secara tertulis ataupun lisan saja, melainkan dibutuhkan keterampilan dalam menerapkan Teknik dan juga gerakan yang diperlukan untuk menyampaikan materi tersebut, sehingga siswa dapat menerima materi dengan baik. Oleh karena itu Guru PJOK di Sekolah Dasar harus memiliki model pembelajaran yang efektif dan inovatif agar para siswa dapat bersemangat untuk melakukan pembelajaran serta guru dapat mencapai tujuan pembelajaran, salah satu materi dalam mata Pelajaran PJOK yang menjadi aktivitas wajib dilaksanakan di sekolah dasar dan dapat dikembangkan menjadi model pembelajaran yang efektif dan inovatif ialah “*Senam Irama*” (Warsito & Susilo, 2022).

Senam Irama adalah gabungan antara aktivitas olahraga dengan unsur seni tari, dengan fokus utama senam irama yang memiliki Gerakan yang indah dan dapat dilakukan saat berjalan atau berlari (Abdullah *dkk.*, 2020). Melalui senam irama siswa dapat belajar untuk bergerak secara sinkron dengan alunan musik yang dimana menghasilkan gerakan yang

indah dan juga menarik (Tri Oktaviani, 2019). Pada tingkat sekolah dasar, senam irama menjadi salah satu sarana efektif untuk memperkenalkan seni gerak kepada siswa, tentu saja berupa gerakan sederhana dan mudah untuk dipahami dan juga disajikan dalam konteks yang menyenangkan dan juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berekspresi, mengembangkan kepekaan terhadap ritme musik serta belajar mengontrol tubuh. Senam irama sangat efektif untuk siswa kelas 1 sekolah dasar karena pada fase ini, anak-anak sedang mengalami perkembangan motorik yang penting.

Pengembangan berbasis literasi gerakan dasar pada senam irama untuk siswa kelas 1 sekolah dasar dimulai dengan adanya pengenalan gerakan yang sederhana dan juga mudah untuk dipahami. Langkah-langkah awal mencakup gerakan seperti langkah maju, mundur, kesamping dan lain sebagainya. Tidak hanya itu siswa juga diajak untuk mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan ritme musik yang dipadukan dengan materi literasi, yang dimana memungkinkan mereka berlatih menyesuaikan gerakan dengan irama, dan juga melatih kemampuan untuk berkomunikasi dengan kata lain senam irama dapat meningkatkan kemampuan literasi khususnya membaca kalimat pada anak sekolah dasar. Literasi merupakan kemampuan seseorang dalam membaca, menulis serta memahami teks, baik itu teks *verbal* atau bahkan *non-verbal*. Literasi tidak hanya mengacu pada kemampuan dasar membaca dan menulis, melainkan literasi juga mencakup pemahaman mendalam terkait materi yang dibaca atau dipelajari (Gustini dkk., 2019).

Hasil wawancara pada hari Senin 16 Oktober 2023 yang telah dilakukan dengan guru PJOK “Hima Andi Prasetya” di SD Muhammadiyah 08 Dau menyatakan bahwa kelas rendah khususnya kelas 1 sebenarnya sangat antusias dengan adanya pembelajaran PJOK, akan tetapi terdapat kendala yaitu kurangnya perhatian guru yang membuat anak lebih suka melakukan kegiatan diluar pembelajaran misalnya seperti bercerita, sulit diarahkan dan lain sebagainya. Selain itu guru hanya menggunakan senam SKJ dan mengikuti gerakan yang sudah ada sehingga

siswa kurang tertarik dan bersemangat pada saat proses senam. Siswa kelas 1 masih kebanyakan dibawah umur dari jenjang TK ke SD yang masih memerlukan adaptasi. Kebanyakan siswa pada saat proses senam lebih mengikuti gerakannya saja. Pada perkembangan zaman seperti saat ini menurut hasil wawancara yang telah dilakukan, siswa lebih banyak menyukai musik yang *beat* atau *dj*. Pengembangan perlu dilakukan untuk lebih meningkatkan minat belajar dan menyesuaikan kegemaran siswa.

Beberapa penulisan telah membahas senam irama diantaranya, penulisan yang dilakukan oleh (Abdullah dkk., 2020) yang meneliti terkait “Model pembelajaran senam irama berbasis media pembelajaran pada siswa SMP”, pada penulisan ini akan menghasilkan produk model pembelajaran berupa senam irama berbasis media pembelajaran khususnya pada siswa menengah pertama yang dimana di terapkan pada pembelajaran jasmani, selanjutnya penulisan yang dilakukan oleh (Oktariyana, 2019) dengan judul “Analisis Kebutuhan Model Pembelajaran gerak dasar senam irama berbasis multimedia untuk anak usia dini” objek penulisan ini adalah anak usia dini (PAUD) yang dimana penulisan ini menerapkan gerak dasar senam irama khususnya berbasis multimedia sebagai salah satu sumber belajar dalam proses pembelajaran gerak dasar berirama. Dari kedua penulisan terdahulu belum ada yang menerapkan pengembangan gerak dasar berbasis literasi pada anak sekolah dasar kelas 1, maka dari itu panelis melakukan penulisan.

Jika dilihat dari hasil observasi dan juga wawancara pengembangan gerak dasar senam irama masih sangatlah kurang. Integrasi antara Gerakan fisik dan pembelajaran sangatlah penting, seperti literasi pada anak sekolah dasar, di karenakan pada anak kelas 1 Sekolah Dasar ditandai sebagai awal mula tumbuh kembang anak. Tidak hanya itu ditinjau dari hasil wawancara anak-anak sekarang cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya pada gadget di banding menulis atau membaca buku dan pada saat di rumah anak-anak jarang melakukan gerak mereka kebanyakan menghabiskan waktu di depan HP. Maka dari itu, pengembangan berbasis literasi akan dilakukan, sehingga anak-anak di

kelas 1 Sekolah Dasar dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih baik dan holistik. Tidak hanya itu penulisan ini jg akan menghasilkan sebuah inovasi baru dalam kegiatan pembelajaran PJOK gerak dasar senam irama agar lebih efektif berbasis literasi yang dapat membantu siswa meningkatkan motivasi literasi dalam gerak dasar senam irama.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan penulisan pengembangan ini adalah; bagaimana mengembangkan gerak dasar senam irama berbasis literasi pada siswa kelas 1 Sekolah dasar?

C. Tujuan Penulisan dan Pengembangan

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan di atas maka tujuan dari penulisan pengembangan yang ingin dicapai adalah, untuk mengembangkan gerak dasar senam irama berbasis literasi pada siswa kelas 1 Sekolah dasar.

D. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Produk yang akan dikembangkan oleh penulis dalam penulisan ini berupa Video Literasi dimana memiliki konsep yang menggabungkan unsur senam, irama dan aktivitas berbicara yang dimana bertujuan untuk meningkatkan literasi gerak, koordinasi, pemahaman konsep dasar gerakan dan melatih vokal anak sekolah dasar.

1. Dilihat dari konten (isi)

a. Capaian Pembelajaran (CP)

Pada akhir fase A peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

b. Tujuan Pembelajaran (TP)

Peserta didik dapat mempraktekkan pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sambil membaca kalimat sesuai dengan irama.

c. Indikator

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi pola gerak dasar

lokomotor dan nonlokomotor sambil membaca kalimat dalam aktivitas gerak berirama dengan tepat (C1)

2. Peserta didik mampu menguasai pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sambil membaca kalimat dalam aktivitas gerak berirama dengan baik (C2)
3. Peserta didik mampu menelaah pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sambil membaca kalimat dalam aktivitas gerak berirama dengan baik (C4)
4. Peserta didik mampu mempraktekkan variasi pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sambil membaca kalimat dalam aktivitas gerak berirama dengan benar (P3)

d. Isi

Berikut adalah isi dari gerak dasar senam irama berbasis literasi dijabarkan sebagai berikut:

a. Pemanasan (*warming up*)

Tahapan pemanasan merupakan tahapan yang difungsikan untuk meningkatkan suhu tubuh. Dengan itu maka otot dan sistem tubuh akan berfungsi lebih baik ketika akan melakukan gerak irama. Adapun kegiatan pemanasan dalam senam irama yaitu:

- 1) Tangan diayunkan dan jalan ditempat.
- 2) Membuka tangan di bawah dada dan gerakan hormat serta jalan ditempat.
- 3) Tangan kanan mengepal diletakan di depan dada sebelah kiri dan mengangkat tangan serta jalan ditempat.
- 4) Tangan berada di depan dada dan direntangkan ke samping serta jalan ditempat.

b. Latihan inti

Latihan inti merupakan gerak gerakan utama dalam senam irama. Gerakan ini melatih kekuatan otot dan tubuh, melatih kelenturan dan kelenturan, melatih kelincahan serta mengoordinasi gerakan otot otot tubuh dan persendian. Adapun isi dalam gerakannya adalah sebagai berikut:

- 1) Tangan kanan diletakan depan dada sebelah kiri serta jalan ditempat.
- 2) Kedua tangan memegang pinggang serta kaki digerakan kedepan dengan posisi menyilang secara bergantian.
- 3) Mengangkat dan mengayunkan kedua tangan yang mengepal kesamping serta kaki digerakan kedepan dengan posisi menyilang secara bergantian
- 4) Kedua tangan dilipat di depan dada dan diayunkan seperti mengepakkan sayap serta posisi kaki ke kanan dan ke kiri.
- 5) Kedua tangan berada didepan dada serta melompat-lompat
- 6) Kedua tangan berada di depan dada serta melompat-lompat ke kanan.
- 7) Kedua tangan berada di depan dada serta melompat-lompat ke kiri.
- 8) Kedua tangan memegang kepala dan bahu secara bergantian serta jalan ditempat.
- 9) Kedua tangan memegang lutut dan kaki secara bergantian serta badan membungkuk.
- 10) Kedua tangan berada dipinggang, posisi kaki maju ke depan serta pinggang digoyangkan ke kiri dan ke kanan.
- 11) Kedua tangan berada dipinggang, posisi kaki mundur ke belakang serta pinggang digoyangkan ke kiri dan ke kanan.
- 12) Kedua tangan diluruskan, diangkat ke atas serta melambai ke samping kanan dan kiri.
- 13) Kedua tangan ke depan dan ke samping membentuk gerakan seperti berenang serta kaki jalan ditempat.
- 14) Kedua tangan diangkat kedepan dada dan direntangkan ke samping serta jalan ditempat.
- 15) Kedua tangan direntangkan ke samping dan di ayunkan ke atas dan ke bawah seperti mengepakkan sayap serta kaki ke kanan dan ke kiri.

- 16) Tangan kiri diangkat ke atas dan tangan kanan berada di bawah serta memutar badan ke kanan.
- 17) Tangan kanan diangkat ke atas dan tangan kiri berada di bawah serta memutar badan ke kiri.
- 18) Kedua tangan mengepal dan diayunkan sambil maju ke depan dan mundur ke belakang serta bertepuk tangan.
- 19) Kedua tangan mengepal dan diayunkan sambil maju ke depan dan mundur ke belakang serta bertepuk tangan.
- 20) Kedua tangan memegang mata dan hidung secara bergantian serta jalan ditempat.
- 21) Kedua tangan memegang mulut dan dagu secara bergantian serta jalan ditempat.

c. Pendinginan (*cooling down*)

Tahap pendinginan merupakan gerakan yang cukup pelan untuk menurunkan denyut jantung agar menurun. Adapun isi dalam gerakannya adalah sebagai berikut:

- 1) Kedua tangan berada di depan dada dan kedua telapak tangan disatukan serta posisi kaki diam.
- 2) Mengangkat kedua tangan dari samping dan menurunkannya ke depan serta posisi kaki diam.
- 3) Tangan kiri diluruskan keatas, tangan kanan memegang pinggang dan badan menghadap ke kanan serta kaki dibuka.
- 4) Tangan kanan diluruskan keatas, tangan kiri memegang pinggang dan badan menghadap ke kiri serta kaki dibuka.

2. Dilihat dari Konstruk (Tampilan)

Berikut rincian spesifikasi produk dilihat dari konstruk (Tampilan) senam irama berbasis literasi dijabarkan sebagai berikut :

- a. Video senam irama gerak dasar yang dimana memiliki beberapa unsur dalam video yang dikembangkan yakni:
 - 1) Gerakan Fisik, dalam senam ini menggabungkan gerakan-gerakan tubuh yang terstruktur & terkoordinasi, seperti gerakan yang terkait dengan huruf, bentuk warna dan lain sebagainya.

- 2) Ritme dan Musik, unsur ini menjadi poin yang penting dalam mengembangkan senam ini. Music yang kreatif akan memotivasi anak sekolah dasar untuk terlibat secara fisik dan juga mental dalam pembelajaran
 - 3) Instruksi dan Narasi, dalam video dilengkapi dengan instruksi atau konsep yang dimana akan mengarahkan siswa tentang gerakan yang harus dilakukan.
 - 4) Konsep Literasi, unsur utama dalam video dengan menerapkan konsep penunjukkan bagian anggota gerak tubuh.
- b. Buku panduan, yang dimana hal ini dapat menjadi nilai tambah dan berfungsi untuk mendukung pengalaman belajar dari video senam irama, berikut beberapa unsur yang terdapat dalam buku panduan:
- 1) Gambar dan Instruksi, dalam buku panduan terdapat gambar-gambar secara detail terkait gerakan-gerakan senam irama yang ditunjukkan dalam sebuah video, dan juga terdapat instruksi untuk membantu siswa dalam memahami dan menirukan gerakan yang benar.
 - 2) Penjelasan Konsep Literasi, dalam buku panduan ini dijelaskan terkait konsep literasi yang diterapkan dalam video dalam bentuk ilustrasi.

E. Manfaat Penulisan dan Pengembangan

Manfaat dari pengembangan gerak dasar senam irama berbasis literasi untuk anak kelas 1 Sekolah Dasar yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penulisan tentang pengembangan gerak dasar senam irama berbasis literasi untuk anak kelas 1 Sekolah Dasar dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak tentang literasi serta untuk menstimulus anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan harapan orang tua dan guru.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat bagi peserta didik

- 1) Sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar anak melalui senam irama.
 - 2) Anak akan termotivasi untuk membangkitkan kemampuan geraknya melalui gerak yang sederhana.
 - 3) Meningkatkan motivasi untuk belajar literasi melalui senam irama.
- b. Manfaat bagi guru
- 1) Menambahkan wawasan guru dalam hal pendidikan jasmani khususnya senam irama
 - 2) Guru dapat menstimulus gerak dasar anak melalui senam irama.
 - 3) Menambah wawasan guru tentang literasi yang dapat di gabungkan dengan senam irama
- c. Manfaat bagi sekolah
- Sebagai bahan masukan dalam merencanakan, melaksanakan serta mengembangkan pembelajaran PJOK melalui senam irama berbasis literasi.
- d. Manfaat bagi penulis
- 1) Penulis mendapatkan pemahaman mendalam mengenai bagaimana gerakan dasar dapat memperkuat pemahaman dasar siswa kelas 1 sekolah dasar.
 - 2) Penulis juga dapat mengetahui dan mengamati respons anak terhadap pendekatan pembelajaran yang interaktif, menyenangkan dan berbasis aktivitas fisik, tentu saja memberikan wawasan yang luas terhadap penulis terkait peningkatan proses pembelajaran literasi pada usia dini.

F. Asumsi dan Keterbatasan Penulisan

Berikut asumsi dalam pengembangan gerak dasar senam irama berbasis literasi:

1. Asumsi Pengembangan

- a. SD Muhammadiyah 08 Dau sudah memakai kurikulum merdeka
- b. Siswa memahami konsep dasar gerakan dan vokal anak

- c. Kombinasi antara gerakan fisik dan aktivitas literasi dapat memperkuat koneksi antara otak dan tubuh, sehingga memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif.

2. Batasan Pengembangan

- a. Video literasi membaca kalimat hanya diterapkan untuk materi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK).
- b. Video literasi membaca kalimat hanya diterapkan pada anak sekolah dasar kelas 1 SD Muhammadiyah 08 Dau.
- c. Durasi video hanya 5 Menit.
- d. Buku panduan dominan dengan unsur visual.

G. Penjelasan Istilah

Penjelasan istilah dari pengembangan gerak dasar senam irama berbasis literasi untuk anak kelas 1 sekolah dasar yaitu :

1. Gerak Dasar merujuk pada serangkaian gerakan fundamental atau yang disebut dengan dasar-dasar yang penting untuk perkembangan motorik anak. Hal ini mencakup sejumlah keterampilan motorik yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari, melatih kemampuan motorik yang kuat dan lebih kompleks.
2. Senam Irama Merujuk pada jenis senam yang melibatkan gerakan tubuh yang sinkron dengan irama musik. Senam irama biasanya melibatkan gerakan tangan, kaki, dan tubuh secara keseluruhan. Tujuan utamanya adalah menyatukan gerakan fisik dengan ritme, dan juga menciptakan pola gerakan yang teratur, serta memberikan manfaat Kesehatan dan Kesenangan bagi yang melakukannya.
3. Literasi merujuk pada pendekatan atau metode pembelajaran yang mengintegrasikan literasi atau kemampuan membaca, menulis dan berbicara dalam proses pembelajaran senam irama. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan literasi anak-anak melalui kegiatan senam irama.