

PELATIHAN PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK UNTUK GURU PJOK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN DUKUN KABUPATEN MAGELANG

Oleh: Ari Iswanto, Farida Mulyaningsih, Pamuji Sukoco

ABSTRAK

Abstrak

Aktivitas ritmik merupakan istilah yang dipergunakan dalam Penjasorkes di Indonesia. Sejak hadirnya Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Tahun 2004 dan diperkuat dalam KTSP 2006, secara tegas memasukkan salah satu muatan materi dalam PJOK, khususnya di sekolah dasar. Penetapan ini mesti harus direspon positif oleh guru-guru PJOK. Aktivitas ritmik dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengembangkan orientasi gerak tubuh sehingga peserta didik memiliki unsur-unsur kemampuan tubuh yang multilateral. Penetapan tersebut dilanjutkan dan diperkuat dalam Kurikulum 2013, aktivitas ritmik memberikan kesempatan peserta didik untuk mengembangkan kemampuan gerak ritmik dan kreatifitasnya. Keberhasilan dalam proses pembelajaran merupakan tujuan yang diharapkan oleh guru. Untuk itu guru harus mampu menciptakan situasi belajar yang efektif.

Standar isi kurikulum 2013 menetapkan bahwa pembelajaran aktivitas ritmik pada kelas IV memiliki kompetensi dasar untuk mempraktekkan kombinasi pola gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar, dan gerak berirama serta nilai kerja sama, percaya diri dan disiplin. Materinya meliputi: gerakan mengayun, gerakan menarik, gerakan menekuk, gerakan meliuk, dan gerakan memutar. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, senam irama, senam aerobik, dansa, cha cha, salsa serta aktivitas lainnya yang berkembang diberbagai daerah seperti poco-poco, senam maumere, senam angguk dan sebagainya.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu guru PJOK tingkat sekolah dasar yang mengalami kesulitan belajar gerak dalam pembelajaran aktivitas ritmik sekolah dasar di kecamatan Dukun kabupaten Magelang. Pelatihan ini menggunakan metode ceramah atau pemberian materi teori, diskusi permasalahan dan praktik untuk penyelesaian masalah. Subjek dalam pelatihan ini adalah Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Kecamatan Dukun kabupaten Magelang sebanyak 25 yang terdiri dari 8 guru laki-laki dan 17 guru perempuan.

Hasil dari pelatihan ini sebanyak 70,7% sangat setuju dan 29,3% setuju bahwa materi ini diberikan bagi guru PJOK di kecamatan dukun Magelang. Dari materi yang disampaikan narasumber, sangat membantu kesulitan belajar gerak dalam pembelajaran aktivitas ritmik di kabupaten Magelang. kesulitan belajar gerak dalam pembelajaran aktivitas ritmik berdasarkan tiga aspek yaitu guru sebesar 50,6%, peserta didik 38,7 %, sarana dan prasarana sebesar 10,7%. Dari aspek tersebut memiliki keterkaitan dalam menunjang pembelajaran aktivitas ritmik. Perlu adanya perhatian seperti penelitian pengembangan sebagai upaya mengurangi kesulitan belajar gerak dalam pembelajaran aktivitas ritmik demi tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata Kunci: *belajar gerak, aktivitas ritmik, sekolah dasar*