

## Tingkat Pemahaman Aktivitas Ritmik pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara

Lindania Dwiyanti<sup>(1)</sup>, Saepul Ma'mun<sup>(2)</sup>, Citra Resita<sup>(3)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [dwiyantilindania@gmail.com](mailto:dwiyantilindania@gmail.com), <sup>2</sup> [saepul.mamun@fkip.unsika.ac.id](mailto:saepul.mamun@fkip.unsika.ac.id), <sup>3</sup> [citra.resita@fkip.unsika.ac.id](mailto:citra.resita@fkip.unsika.ac.id).

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh aktivitas siswa yang sangat minim serta tidak adanya pemberian teori dikelas maka siswa sulit memahami aktivitas pembelajaran yang dilakukan, minat dan perhatian siswa selama mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik tengah minim. Maka dari itu ini yang menjadikan nilai aktivitas ritmik lebih rendah KKM yang ditentukan. Tujuan diadakannya penelitian ini agar dapat melihat pada aktivitas ritmik seberapa besar tingkat pemahaman pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara. Penelitian ini termasuk deskriptif kuantitatif yang dimana metode yang dipergunakan ialah metode survey.

Dan mempergunakan angket dengan tes pertanyaan pilihan ganda sebagai teknik pengumpulan data. Populasi yang dipergunakan ialah siswa kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara dengan total 218 siswa dengan sampel yang dipergunakan yakni 70 siswa yang mana menggunakan *simple random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel dan analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan uji persentase. Hasil penelitian ini yaitu tingkat pemahaman aktivitas ritmik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara secara keseluruhan berada pada kategori “Sedang” dengan jumlah 24 siswa dan presentase sebesar (34%).

---

### Tersedia Online di

[http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset\\_Konseptual](http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual)

---

### Sejarah Artikel

Diterima pada : 18-08-2021

Disetujui pada : 29-10-2021

Dipublikasikan pada : 31-10-2021

---

### Kata Kunci:

Tingkat Pemahaman, Aktivitas Ritmik

---

### DOI:

[http://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v5i4.404](http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i4.404)

---

## PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat (1) mengenai pendidikan merupakan sebuah usaha yang secara sadar dan direncanakan demi terwujudnya situasi belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat dengan aktif melakukan pengembangan atas potensi dari diri sendiri demi memiliki kekuatan keagamaan, spiritual, kepribadian, pengendalian diri, akhlak mulia, kecerdasan, serta keterampilan yang dibutuhkan diri sendiri, dan masyarakat, serta bangsa dan negara.

UU Nomor 20 tahun 2003 Bab 2 Pasal 3 yang mengatur mengenai kegunaan dan tujuan pendidikan nasional, mengemukakan Pendidikan nasional berperan dalam melakukan pengembangan atas keterampilan dan membangun karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan berbangsa, tujuan pendidikan nasional demi mengembangkan potensi yang ada pada murid demi dapat menjadi manusia yang memiliki iman dan takwa pada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak mulia, berilmu, sehat, kreatif, cakap, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dilansir dari Siaran Pers Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No: 210/Sipres/A6/VIII/2020, yang mana Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengemukakan bahwa ditengah situasi pandemi *covid-19* aktivitas belajar-mengajar sangat tak memungkinkan untuk berjalan dengan normal. Ditutupnya ratusan ribu sekolah demi untuk bisa melakukan pencegahan penyebaran virus *covid-19*, dimana sekitar 68 juta pelajar melaksanakan aktivitas belajar dari rumah masing-masing, dan sebanyak empat juta guru melaksanakan aktivitas mengajar jarak jauh. Dari hal tersebut banyak menimbulkan kendala dalam hal melaksanakan Pembelajaran Jarak

Jauh (PJJ) salah satunya yakni guru masih mengalami kesulitan dalam hal melakukan pengelolaan PJJ dan fokusnya masih ada pada penuntasan kurikulum. Dilain hal, tak seluruh orang tua murid bisa untuk mengiringi anak-anaknya untuk belajar di rumah dengan optimal hal ini disebabkan karena ada orangtua yang harus bekerja maupun keterbatasan kemampuan sebagai pendamping anak belajar. "Para peserta didik pun mengalami rasa sulit untuk berkonsentrasi belajar dari rumah serta meningginya rasa bosan yang dapat berpotensi memicu kesehatan jiwa yang mengalami gangguan," tutur menteri pendidikan dan kebudayaan.

Pendidikan jasmani ialah sebuah pendidikan dimana dilaksanakan dengan media utamanya berupa berbagai aktivitas yang melibatkan fisik demi tercapainya sebuah tujuan dari pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu media dalam mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan secara seimbang (Azhuri dkk, 2020:97). Wujud-wujud aktivitas fisik yang biasanya dipergunakan murid nantinya sinkron dengan isi yang ada pada kurikulum yakni bentuk gerakan olahraga, maka dari itu disekolah pendidikan jasmani dapat tersusun dari beberapa cabang olahraga dengan bertujuan demi pendidikan siswa mengalami perkembangan. Pada pembelajaran pendidikan jasmani salah satu materinya ialah pembelajaran senam dan salah satunya yaitu senam ritmik.

Ruang lingkup dari mata pelajaran PJOK menurut Badan Standar Nasional Pendidikan dalam Rahayu (2016:18) terdiri atas aspek-aspek berikut ini:

1. Permainan dan olahraga terdiri dari: olahraga tradisional, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, permainan, eksplorasi gerak, atletik, *rounders*, *kippers*, kasti, bola basket, sepakbola, bolavoli, bulu tangkis, tenis lapangan, tenis meja, dan beladiri, serta kegiatan lain;
2. Aktivitas pengembangan terdiri dari: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta kegiatan lain;
3. Aktivitas ritmik terdiri dari: gerak bebas, SKJ, senam pagi, dan senam aerobik serta kegiatan lain;
4. Aktivitas senam terdiri dari: ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan alat, ketangkasan tanpa alat, dan senam lantai, serta kegiatan lain;
5. Aktivitas air terdiri dari: keterampilan bergerak di air, permainan di air, keselamatan di air, dan renang, serta kegiatan lain;
6. Kesehatan, terdiri dari: merawat lingkungan yang sehat, penanaman budaya hidup sehat pada kehidupan sehari-hari, khususnya yang berkaitan dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, mencegah dan merawat cedera, memilih makanan dan minuman yang sehat, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam aktivitas P3K dan UKS.
7. Pendidikan luar kelas, terdiri dari: pengenalan lingkungan, piknik/karyawisata, menjelajah, berkemah, dan mendaki gunung;

Kegiatan ritmik ialah aktivitas yang meliputi segala kumpulan gerak manusia yang dilaksanakan pada hubungan pola irama, diadaptasi memakai perubahan tempo ataupun sekedar gerak ekspresi badan mengikuti iringan musik ataupun ketukan pada luar musik. Agar tersusunnya sesuatu keserasian pada gerak irama tiap tipe latihan dalam kegiatan ritmik wajib dipahami dengan mendalam.

Pembelajaran kegiatan ritmik sangat berarti untuk anak semacam yang diungkapkan oleh Mahendra (2008) dalam *E-JOURNAL* (Franiko Ardiyanto, 2017) kegiatan aktivitas ritmik dapat menciptakan pertumbuhan pada daya tahan otot, koordinasi, kelentukan, kelincahan, kekuatan, serta keseimbangannya. Di sekolah kegiatan ritmik memiliki tujuan guna mengembangkan rasa peka dengan irama dan membagikan pengalaman gerak tari sebagai alat ekspresi, maka dari itu kegiatan ritmik yang bebas dapat diberikan pada siswa yang ingin terus bergerak. Selain itu, bisa juga memberikan kegiatan ritmik yang memiliki struktur, yakni gerakan- gerakan kegiatan

ritmik yang telah terdapat, terbuat, ataupun dibakukan dengan tidak mengenakan perlengkapan ataupun mengenakan perlengkapan, sehingga kebutuhan gerak dasar anak bisa ditumbuhkan melalui pendidikan kegiatan ritmik.

Dari hasil survey si peneliti di bulan juli 2020 menyatakan bahwa fakta dilapangan terdapat masih minimnya pemberian materi sehingga hasilnya kurang maksimal dan tidak adanya pemberian teori dikelas yang dikhususkan guna memahami materi kegiatan ritmik. Kendala lain selama kegiatan ritmik disekolah ialah pembelajaran saat ini yang berbasis *online* yang kurang efektif untuk pemberian materi pembelajaran aktivitas ritmik.

Aktivitas siswa yang sangat minim serta tidak adanya pemberian teori dikelas yang dikhususkan guna mengetahui suatu kegiatan ritmik maka siswa sulit memahami aktivitas pembelajaran yang dilakukan. Berdasarkan fakta yang ditemukan dilapangan seperti yang dicerikan bapak agung selaku guru olahraga di sekolah tersebut bahwa di SMAN 1 Cikarang Utara, minat dan ketertarikan murid selama melakukan pembelajaran kegiatan ritmik tengah minim. Ini dikarenakan murid lebih suka pada permainan olahraga seperti bola voli dan sepak bola. Maka dari itu ini lah yang menjadi penyebab dari nilai yang di bawah KKM yang ditentukan dari aktivitas ritmik. Oleh karena itu, penulis memiliki ketertarikan untuk melihat lebih jauh mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas X terhadap pembelajaran aktivitas ritmik di SMAN 1 Cikarang Utara, oleh sebab itu dibutuhkan untuk adanya penelitian lebih lanjut agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman siswa pada pembelajaran aktivitas rimik di SMAN 1 Cikarang Utara. Dalam melaksanakan pembelajaran seorang guru olahraga seharusnya bisa memperhatikan dahulu seberapa mengerti seluruh murid pada senam ritmik. Setelah melakukan proses tersebut baru proses pembelajaran dapat dilakukan dengan baik. Oleh sebab itu bahwa mengenali tingkatan pemahaman serta keahlian siswa sangat berarti saat sebelum melaksanakan proses pembelajaran.

Permasalahan diatas menginspirasi penulis untuk melaksanakan penelitian pada tingkat pemahaman kegiatan ritmik pada murid kelas X SMA N 1 Cikarang Utara. Hal itu dapat dibuktikan melalui penelitian terdahulu menurut Franiko Ardiyanto (2017) melalui penelitiannya yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Mutilan Tentang aktivitas Ritmik" mengatakan dari hasil terlihat tingkat pengetahuan kegiatan ritmik murid kelas VII SMP Negeri 2 Mutilan ada di katagori "sangat tinggi" sebesar 11,62%, "tinggi" sebesar 15,66%, "sedang" sebesar 39,90%, "rendah" sebesar 28,28%, dan "sangat rendah" yakni 4,55%. Hal tersebut dapat diartikan tingkat pemahaman murid kelas VII SMPN 2 Mutilan mengenai kegiatan ritmik adalah sedang.

Sebab pembelajaran senam ritmik tergolong sebagai bagian dari pokok bahasan yang terdapat di murid kelas X sebanding terhadap kurikulumnya. Diharapkan setelah mengetahui tingkat pemahaman aktivitas ritmik yang akan memudahkan siswa kelas X SMAN 1 Cikarang Utara buat bisa menguasai materi yang hendak diberikan oleh guru. Maka peneliti tertarik sebagai karya penelitian dengan judul "Tingkat Pemahaman Aktivitas Ritmik Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Cikarang Utara".

## METODE

Menurut Arikunto, (2014:03) "Metode penelitian ialah sebagai suatu cara yang ilmiah demi bisa mendapat data dengan kegunaan dan tujuan tertentu". Pendekatan kuantitatif metode survey dipergunakan sebagai alat pemecahan di penelitian ini. Subjek penelitian ini ialah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif dengan uji persentase. Penelitian survei ialah jenis penelitian dimana sebagai alat penelitian mempergunakan kuesioner. Kuesioner adalah formulir yang memuat berbagai pertanyaan yang memiliki struktur baku. Saat melakukan survei, peneliti tidak memanipulasi terkait situasi dari penelitian. Dari maksud tersebut karena peneliti ingin mengetahui tingkat pemahaman aktivitas ritmik pada murid kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara.

### HASIL dan PEMBAHASAN

Tingkat pemahaman siswa pada aktivitas ritmik meliputi 3 faktor pemahaman mengenai aktivitas ritmik yaitu pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik, kegiatan aktivitas ritmik. Selanjutnya dilaksanakannya analisis mempergunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang di bantu oleh *Microsoft excel 2010 for windows*. Dari hasil penelitian yang diperoleh, tingkat pemahaman aktivitas ritmik siswa kelas X di katagorikan menjadi 5 katagori yaitu, kategori sangat tinggi, kategori tinggi, kategori sedang, kategori rendah dan kategori sangat rendah. Sehingga static deskriptif mengenai tingkat pemahaman aktivitas ritmik siswa kelas X dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 1**  
**Hasil Statistik Deskriptif Penelitian**

Keterangan	Keseluruhan	Pengertian Aktivitas Ritmik	Manfaat Aktivitas Ritmik	Kegiatan Aktivitas Ritmik
Mean	62	65	67	54
Standar Deviasi	25	28	30	31
Median	58	75	75	43
Range	89	100	100	100
Minimum	11	0	0	0
Maximum	100	100	100	100

Sumber: Data diolah peneliti, 2021

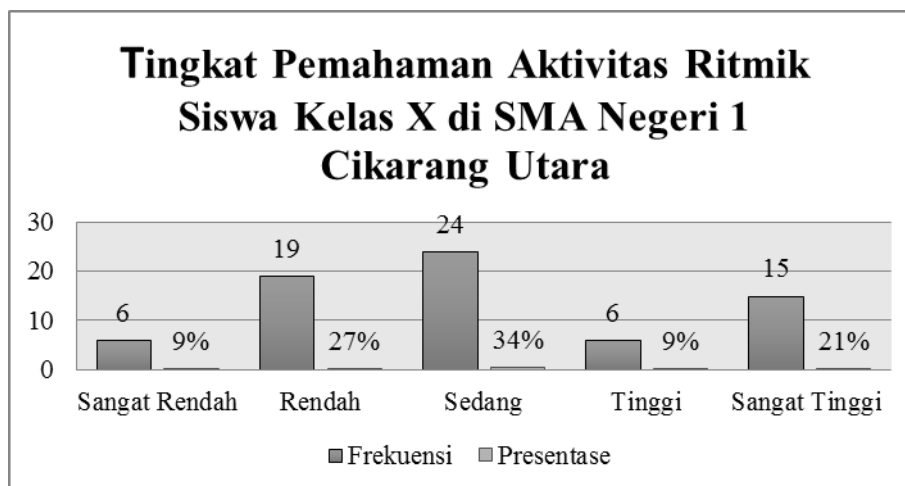
Berdasarkan tabel di atas nilai mean sebesar sebesar 62, standar deviasi sebesar 25, median sebesar 58, range sebesar 89, nilai minimum sebesar 11 dan niali maksimal sebesar 100. Kemudian hasil data statistic secara ideal dimasukan kedalam table distribusi frekuensi, maka data tingkat pemahaman aktivitas ritmik kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara sebagai berikut :

**Tabel 2**  
**Tingkat Pemahaman Aktivitas Ritmik Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Barat**

No	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	$X > 24$	Sangat Rendah	6	9%
2	$24 < X \leq 49$	Rendah	19	27%
3	$49 < X \leq 74$	Sedang	24	34%
4	$74 < X \leq 99$	Tinggi	15	21%
5	$X > 99$	Sangat Tinggi	6	9%

Sumber: Data diolah peneliti, 2021

Berdasarkan tabel di atas bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman aktivitas ritmik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara, seacara rinci terdapat 6 siswa (9%) dalam katagori sangat rendah, 19 siswa (27%) dalam katagori rendah, 24 siswa (34%) dalam katagori sedang, 15 siswa (21%) dalam katagori tinggi , 6 siswa (9%) dalam katagori sangat tinggi. Frekuensi yang paling banyak berada pada katagori sedang, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman aktivitas ritmik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara berkatagori sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut :



**Gambar 1 Diagram Batang Tingkat Pemahaman Aktivitas Ritmik Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara Secara Keseluruhan**  
Sumber: Data diolah peneliti, 2021

Berdasarkan gambar 1 secara lebih rinci akan di deskripsikan mengenai Faktor-Faktor tingkat pemahaman aktivitas ritmik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara meliputi 3 faktor yaitu pengertian aktivitas ritmik, manfaat aktivitas ritmik, kegiatan aktivitas ritmik. Berikut ialah penjelasan secara lebih rinci:

1. Faktor Pengertian aktivitas ritmik

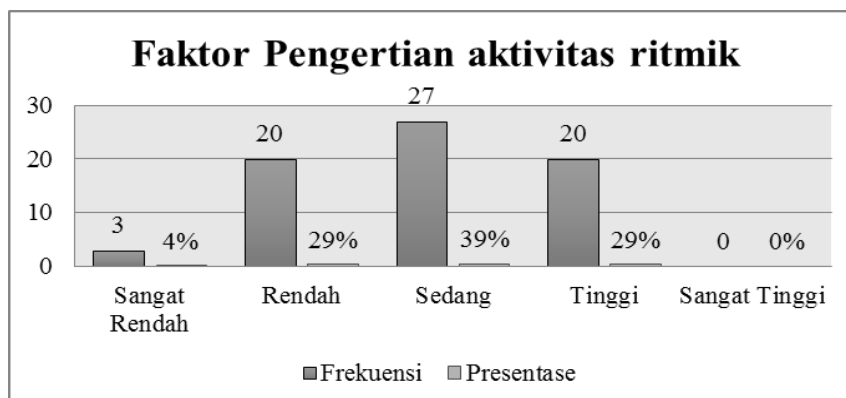
Dalam instrumen penelitian ini hanya terdapat satu indikator yaitu Menguraikan pemahaman tentang aktivitas ritmik secara umum terdiri dari 8 soal yang dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dari factor pengertian aktivitas ritmik diperoleh *mean* sebesar 65, standar deviasi sebesar 28, range sebesar 100, median sebesar 75, nilai minimum 0 dan maximum 100. Setelah diketahui dapat di masukan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik**

No	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	$X < 24$	Sangat Rendah	3	4%
2	$24 < X \leq 51$	Rendah	20	29%
3	$51 < X \leq 79$	Sedang	27	39%
4	$79 < X \leq 107$	Tinggi	20	29%
5	$X > 107$	Sangat Tinggi	0	0%

Sumber: Data diolah peneliti, 2021

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan tingkat pemahaman aktivitas ritmik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara berdasarkan faktor pengertian aktivitas ritmik, secara rinci terdapat 3 siswa (4%) dalam katagori sangat rendah, 20 siswa (29%) dalam katagori rendah, 27 siswa (39%) dalam katagori sedang, 20 siswa (29%) dalam katagori tinggi, 0 siswa (0%) dalam katagori sangat tinggi. Frekuensi terbanyak terdapat pada katagori sedang, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman aktivitas ritmik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara berdasarkan faktor pengertian aktivitas ritmik berkatagori sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut:



**Gambar 2 Diagram Batang Tingkat Pemahaman Aktivitas Ritmik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara Faktor Pengertian Aktivitas Ritmik**  
Sumber: Data diolah peneliti, 2021

2. Faktor Manfaat aktivitas ritmik

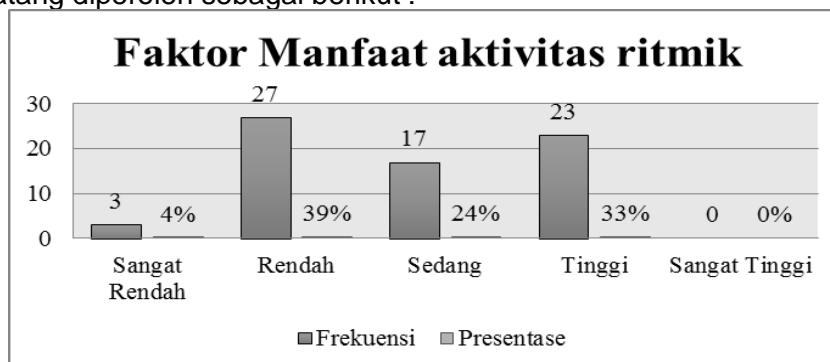
Pada instrument ini hanya terdapat satu indikator ialah menguraikan tentang manfaat aktivitas ritmik terdiri dari 4 soal yang dinyatakan valid dan layak digukan dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dari factor pengertian aktivitas ritmik diperoleh *mean* sebesar 67, standar deviasi sebesar 30, range sebesar 100, median sebesar 75, nilai minimum 0 dan maximum 100. Setelah diketahui dapat di masukan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik

No	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	$X < 4,45$	Sangat Rendah	3	4%
2	$3,44 < X < 4,45$	Rendah	27	39%
3	$2,43 < X < 3,44$	Sedang	17	24%
4	$1,42 < X < 2,43$	Tinggi	23	33%
5	$X < 1,42$	Sangat Tinggi	0	0%

Sumber: Data diolah peneliti, 2021

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan tingkat pemahaman aktivitas ritmik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara berdasarkan faktor manfaat aktivitas ritmik, secara rinci terdapat 3 siswa (4%) dalam katagori sangat rendah, 27 siswa (39%) dalam katagori rendah, 17 siswa (24%) dalam katagori sedang, 23 siswa (33%) dalam katagori tinggi, 0 siswa (0%) dalam katagori sangat tinggi. Frekuensi terbanyak terdapat pada katagori rendah, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman aktivitas ritmik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara berdasarkan faktor manfaat aktivitas ritmik berkatagori rendah. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut :



**Gambar 3 Diagram Batang Tingkat Pemahaman Aktivitas Ritmik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara Faktor Manfaat Aktivitas Ritmik**  
Sumber: Data diolah peneliti, 2021

### 3. Faktor Kegiatan aktivitas ritmik

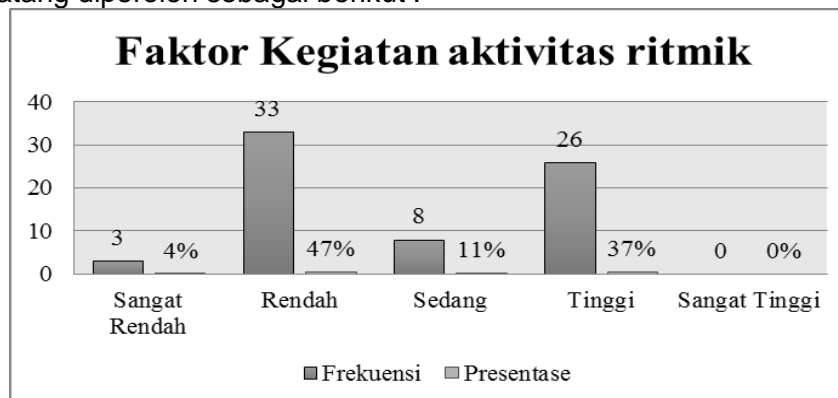
Dalam instrumen penelitian ini hanya terdapat satu indikator yaitu menguraikan tentang manfaat aktivitas ritmik terdiri dari 7 soal yang dinyatakan valid dan layak digukan dalam penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dari factor pengertian aktivitas ritmik diperoleh *mean* sebesar 54, standar deviasi sebesar 31, range sebesar 100, median sebesar 43, nilai minimum 0 dan maximum 100. Setelah diketahui dapat di masukan kedalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik**

No	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	$X < 7,47$	Sangat Rendah	3	4%
2	$5,51 < X < 7,47$	Rendah	33	47%
3	$3,55 < X < 5,51$	Sedang	8	11%
4	$1,59 < X < 3,55$	Tinggi	26	37%
5	$X < 1,59$	Sangat Tinggi	0	0%

Sumber: Data diolah peneliti, 2021

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan tingkat pemahaman aktivitas ritmik siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara berdasarkan faktor kegiatan aktivitas ritmik, secara rinci terdapat 3 siswa (4%) dalam katagori sangat rendah, 33 siswa (47%) dalam katagori rendah, 8 siswa (11%) dalam katagori sedang, 26 siswa (37%) dalam katagori tinggi, 0 siswa (0%) dalam katagori sangat tinggi. Frekuensi terbanyak terdapat pada katagori rendah, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman aktivitas ritmik pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara berdasarkan faktor manfaat aktivitas ritmik berkatagori rendah. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut :



**Gambar 4 Diagram Batang Tingkat Pemahaman Aktivitas Ritmik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara Faktor Kegiatan Aktivitas Ritmik**

Sumber: Data diolah peneliti, 2021

Berdasarkan data yang di peroleh dapat diketahui tingkat pemahaman aktivitas ritmik pada murid kelas 10 di SMAN 1 Cikarang Utara ada di katagori “sangat rendah” yakni bernilai 9% (6 murid), katagori “rendah” yakni bernilai 27% (19 murid), katagori “sedang” sebesar 34% (24 siswa), katagori “tinggi” sebesar 21% (15 siswa), katagori “sangat tinggi” 9% (6 siswa), sedang berdasarkan nilai rata-rata yakni 62 dari total 19 butir soal. Maka dapat ditarik sebuah kesimpulan yakni dari keseluruhannya tingkat pemahaman aktivitas ritmik siswa kelas X di SMAN 1 Cikarang Utara berada di katagori sedang. Tingkat pemahaman siswa SMAN 1 Cikarang Utara ini jika diperbandingkan terhadap penelitian yang dilaksanakan oleh Franiko Ardiyanto (2017) pada penelitiannya dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Mutilan Tentang aktivitas Ritmik” pada aspek kegunaan aktivitas ritmik dan aspek

kegiatan aktivitas ritmik berada di katagori rendah. Hal ini dikarenakan kebanyakan murid lebih suka pada kegiatan olahraga permainan,. Sehingga menyebabkan murid dalam melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik merasa berat, dan hal ini pastinya dapat berakibat pada dibawah KKM nya nilai aktivitas ritmik.

Dari hasil yang dikemukakan sebelumnya, maka guru mesti untuk memberi perhatian lebih dan berusaha untuk lebih meningkatkan proses pembelajaran yang sudah dilaksanakan, contohnya dengan menetapkan metode mengajar yang selaras dengan sifat murid, sehingga dapat memotivasi murid dalam mempelajari pembelajaran PJOK terlebih aktivitas ritmik bisa dipertahankan, bahkan akan mengalami peningkatan. Menurut Rusli Lutan (2000: 30) teknik memotivasi belajar Penjasorkes dengan cara orientasi sukses, modifikasi cabang olahraga, motivasi dalam diri anak, pengajaran dengan menawarkan tugas, dan variasi antar tugas ajar. Untuk itu, tugas gerak disesuaikan dengan kemampuan siswa dan kriteria berhasil juga disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa. Kegiatan ini berbentuk gerakan-gerakan berirama yang kreatif.

Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan dan dari masing-masing faktor, diketahui bahwa tingkat pemahaman aktivitas ritmik murid kelas X di SMA Negeri 1 Cikarang Utara sebagian besar mempunyai presentase sebesar 34% pada kategori sedang, hasil tersebut menunjukkan sebagian besar murid kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara Tahun ajaran 2020/2021 mempunyai tingkat pemahaman yang baik pada aktivitas ritmik. hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir mayoritas murid kelas X SMAN 1 Cikarang Utara mempunyai tingkat pemahaman yang sedang pada aktivitas ritmik.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahman aktivitas ritmik pada murid kelas X SMA Negeri 1 Cikarang Utara yang termasuk ke dalam kategori "Sangat Rendah" yang berjumlah 6 murid (9%), kategori "Rendah" dimana dengan total 19 murid (27%), kategori "Sedang" yang mana berjumlah 24 murid (34%) , kategori "Tinggi" yang mana berjumlah 15 murid (21%), kategori "Sangat Tinggi " dengan jumlah 6 siswa (9%). Maka bisa ditarik sebuah kesimpulan yakni rata-rata tingkat pemahaman aktivitas ritmik murid kelas X SMAN 1 Cikarang Utara masuk di kategori "Sedang" yang mana dengan total 24 murid dan presentase (34%).

### DAFTAR RUJUKAN

- Andy Supriady. (2020). Tingkat Percaya Diri Atlet Senam Ritmik. *Jasmani, Jurnal Kependidikan Volume, Olahraga, 4*(1).
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 16*(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian (cetakan kelima belas)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Astar, A. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Journal of Classroom Action Research, 2*(1), 70. <https://doi.org/10.29303/jcar.v2i1.429>
- Azhuri, I. R., Purbangkara, T., & Nasution, N. S. (2020). Survei Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Sekolah Luar Bisa di Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga, 2*(April), 96–103.
- Citra Resita, S.Pd., M.Pd & Resty Gustiawati, S.Pd., M. M. (2020). *Bahan Ajar Didaktik Metodik Pembelajaran Senam Ritmik Untuk Mahasiswa, Praktisi, dan Umum*. PT Refika Aditama.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2013, tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Dekdikbud.
- Febrianta, Y. (2018). *Universitas Muhammadiyah Purwokerto Alternatif Menanamkan Karakter Percaya Diri Melalui Alternatives Plant Character Believe Through*



*Learning Ritmic The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Proceeding of the 8th University Research Colloquium 2018: Bidang Sosial Ekonomi dan Psikologi, 281–289.*

Muhammad Ripki Setiawan, Soekardi, R. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Ritmik Berbasis Multimedia pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) Selatan Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 14–20.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpes.v4i2.9892>

Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani “Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan”*. Bandung: Alfabeta

Sudijono, A. (2012). Pengantar Statistik. *Raja Grafindo Persada, Jakarta*.

Sugiyono, D. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. xiii*. Sugiyono, P. D. (2013). *Statistik untuk Penelitian. CV. Alfabeta Bandung*.

Suharjana, F. (2010). Aktivitas Ritmik dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7, 1–16.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta.